

15.06.2025

Saat	Konu
13:30 – 14:00	Karşılama & Hoş geldin
14:00 – 14:15	Açılış Konuşmaları – Seminer Amaçları ve Beklentiler
14:15 – 15:00	Cirit Atmanın Aşamaları – Genel Bakış ve Biyomekanik Yapı
15:00 – 15:45	Ciritte Temel Performans Bileşenleri (Teknik, Güç, Hareketlilik, Koordinasyon)
15:45 – 16:00	Mola
16:00 – 16:45	Yaş Gruplarına Göre Eğitim Metodolojileri – Uzun Vadeli Atletik Gelişim yaklaşımı
16:45 – 17:30	Yaygın Teknik Hatalar ve Düzeltmeler – Teorik Çerçeve
17:30 – 18:00	Sour&Cevap/Tartışma

16.06.2025

Saat	Konu
09:00 – 09:15	Variş ve Isınma Seansı
09:15 – 10:30	Uygulamalı Oturum 1: Atma Aşamasını Öğretmek – Release & Recovery
10:30 – 10:45	Mola
10:45 – 12:30	Uygulamalı Oturum 2: Yaklaşma Koşusu ve Geçiş Aşamasının Öğretilmesi (Drills and Progressions)
12:30 – 13:30	Öğle Arası
13:30 – 14:30	Hataları Alistirmalarla Duzeltme – Yaşa Uygun Duzeltme Egzersizleri
14:30 – 15:30	Video Analiz Oturumu: Görüntülerden Teknik Hataların Belirlenmesi
15:30 – 15:45	Mola
15:45 – 16:30	Cirit için Antrenman Yılıni Planlamak – Periyodizasyon ve Odak Noktaları
16:30 – 17:00	Kapanış Oturumu – Geribildirim, Sertifikalar, Son Sözler