AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Antrenman Bilgisi II								
Ders Kodu	AEB202		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	5	İş Yükü	128 *(Saat)*	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Antrenman kavramını, amaçlarını ve dönemlerini öğrenmek, biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmanları kavramak, antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle yönlendirilmesini analiz etmektir								
Özet İçeriği	Sürat, Kuvvet, Dayanıklılık, Esneklik, koordinasyon, biyomotor özellikleri öğrenmek ve program hazırlamak. Günlük, Haftalık, aylık, yıllık program hazırlamayı öğrenmek								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir)								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Vladimir Issurin (2008), “Principles and Basics of Advanced Athletic Training”, published by UAC, Michigan USA, Yardımcı Kitaplar: Baechle, T.R., Earle, R.W.
2	T.O.Bompa. Antrenman Kuramı ve yöntemi Ankara 2007
3	Acıkada & E, Ergen (1990) Bilim ve Spor. Ankara. Büro Teknik Ofset Matbaacılık.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	İskelet kasının yapısını kas Proprioreseptörleri ile kas kasılma mekanizması, kasılma çeşitlerini ve fibril tiplerinin yapısı.
2	Teorik	Kuvvet antrenmanlarının teori ve uygulamalarına giriş. Maksimal kuvvet.
3	Teorik	Maksimal ağırlığı belirleme yöntemleri,
4	Teorik	Patlayıcı kuvvet ve kassal dayanıklılık,
5	Teorik	Kuvvet antrenmanlarında kullanılan yöntem, teknik ve programlar.
6	Teorik	İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik, farklı yaş ve performans grupları ile ilgili birim antrenman yazım alıştırmaları,
7	Teorik	İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik, farklı yaş ve performans grupları ile ilgili birim antrenman yazım alıştırmaları,
8	Teorik	Ara Sınav
9	Teorik	Sürat antrenmanlarının teori ve uygulamaları.
10	Teorik	Sürat antrenmanlarının teori ve uygulamaları.
11	Teorik	İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik, farklı yaş ve performans grupları ile ilgili birim antrenman yazım alıştırmaları,
12	Teorik	Dayanıklılık antrenmanlarının teori ve uygulamaları.
13	Teorik	Dayanıklılık antrenmanlarının teori ve uygulamaları.
14	Teorik	İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik, farklı yaş ve performans grupları ile ilgili birim antrenman yazım alıştırmaları,
15	Teorik	İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik, farklı spor branşları ile ilgili birim antrenman yazım alıştırmaları,
16	Teorik	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	2	4	84
Ödev	10	2	2	40
Ara Sınav	1	0	2	2

Dönem Sonu Sınavı	1	0	2	2
			Toplam İş Yükü (Saat)	128
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	5
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	İskelet kasının yapısı, kas Proprioreseptörleri ile kas kasılma mekanizması, kasılma çeşitlerini ve fibril tiplerinin antrenman bilimi açısından önemini kavrayabilme,
2	Kuvvet antrenmanlarının teori ve uygulamalarını öğrenebilme,
3	Sürat antrenmanlarının teori ve uygulamalarını öğrenebilme,
4	Dayanıklılık antrenmanlarının teori ve uygulamalarını öğrenebilme,
5	Antrenman öncesi ısınma, sonrası toparlanma ve aşırı antrenman konularını kavrayabilme, uygulamaya sokabilme

Program Çıktıları *(Antrenörlük Eğitimi Programı)*	
1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeyen ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur