



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PROGRAMI
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Antrenman Bilgisi 2								
Ders Kodu	AEB202			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yüğü	80 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir)								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜREŞ								

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.
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	İskelet kasının yapısını kas Proprioceptörleri 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 Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	4	56
Ödev	10	0	2	20
Ara Sınav	1	0	2	2



Dönem Sonu Sınavı	1	0	2	2
	Toplam İş Yüğü (Saat)			80
	Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi			3
*25 saatlik iş yüğü 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,

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 öngörülmeven 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

