



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Antrenman Bilgisi I							
Ders Kodu		AEB203		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yüğü	120 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Antrenman kavramını, amaçlarını ve dönemlerini öğrenmek, antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini ayırt etmek, biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmanları kavramak.							
Özet İçeriği		Antrenman öğeleri antrenman içeriklerini anlamak. Kuvvet, esneklik, koordinasyon, dayanıklılık biyomotor özelliklerini öğrenmek ve program hazırlamak.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
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	T.O.Bompa. Antrenman Kuramı ve yöntemi Ankara 2007
2	MATVEYEV, LP. (2004). Antrenman Dönemlemesi. Bağırğan Yayımevi
3	Acıkada & E, Ergen (1990) Bilim ve Spor. Ankara. Büro Teknik Ofset Matbaacılık.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenman kuramı
2	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın Temel İlkeleri
3	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın Amaçları
4	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın ölçütleri
5	Teorik	Antrenmanın Organizmaya etkisi(dolaşım)-
6	Teorik	Antrenmanın Organizmaya etkisi(solunum ,kalp)-
7	Teorik	Enerji sistemleri
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV-
9	Teorik	Enerji sistemleri
10	Teorik	Sürat gelişimi ve antrenmanı-
11	Teorik	Kuvvet gelişimi ve antrenmanı
12	Teorik	Dayanıklılık gelişimi ve antrenmanı
13	Teorik	Hareketlilik gelişimi ve antrenmanı
14	Teorik	Beceri gelişimi ve antrenmanı
15	Teorik	genel tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

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	3	42
Ödev	14	2	3	70
Ara Sınav	1	2	2	4
Dönem Sonu Sınavı	1	2	2	4
Toplam İş Yüğü (Saat)				120
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				5

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Koordinasyon gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar
2	Kuvvet gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar
3	Dayanıklılık gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar
4	Mikro, makro ve yıllık antrenman programlarını yapabilme
5	antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme.

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 içinde 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 eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülme 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

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	5
PÇ2	5	5	5
PÇ3	5	5	5
PÇ4	5	5	5
PÇ5	3	3	3
PÇ6	5	5	5
PÇ7	5	5	5
PÇ8	3	4	4
PÇ9	3	3	3
PÇ10	5	5	5

