



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

Dersin Adı	Çocuk ve Antrenman								
Ders Kodu	AEB304			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	96 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Bireysel Çalışma, Problem Çözme								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Halil TANIR								

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	O.Bompa. Antrenman Kuramı ve yöntemi Ankara 2007
2	MATVEYEV, L.P. Antrenman Dönemlemesi. Bağırğan Yayımevi. (2004)
3	Acıkada & E, Ergen Bilim ve Spor. Ankara. Büro Teknik Ofset Matbaacılık. (1990)

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	Özel spor dalı Sürat gelişimi ve antrenmanı
11	Teorik	Özel spor dalı Kuvvet gelişimi ve antrenmanı
12	Teorik	Özel spor dalı Dayanıklılık gelişimi ve antrenmanı
13	Teorik	Özel spor dalı Hareketlilik gelişimi ve antrenmanı



14	Teorik	Özel spor dalı Beceri gelişimi ve antrenmanı
15	Teorik	genel tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	3	42
Seminer	14	0	3	42
Ara Sınav	1	3	3	6
Dönem Sonu Sınavı	1	3	3	6
Toplam İş Yükü (Saat)				96
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Özel spor dalı Antrenman kavramı, amaçları değerlendirebilecektir
2	Özel spor dalı Antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini analiz edebilecektir.
3	Özel spor dalı Antrenman dönemlerinin tümünü değerlendirebilme

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	3
PÇ2	4	4	4
PÇ3	1	3	2
PÇ4	3	4	4
PÇ5	1	3	1
PÇ6	5	4	2
PÇ7	4	5	2
PÇ8	2		2
PÇ9	3	4	3
PÇ10	2	5	1

