



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri							
Ders Kodu		AEB420		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	78 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Kondisyonun tanımını yaparak, branşa özgü kondisyon programları hazırlayabilmek.							
Özet İçeriğı		Kondisyonun tanımı, Branşa özgü kondisyon hareketleri, Temel motorik özellikler							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Taktır), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Antrenman Kuramı ve Yöntemi B.O. Bompa
2	Antrenman Bilgisi Yaşar Sevim
3	Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi Tudor O. Bompa / G. Gregory Haff
4	Nitelikli Kuvvet Antrenmanı Tudor Bompa / Mauro Di Pasquale / Lorenzo Cornacchia
5	Antrenman Teorisi Uğur Dündar

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenmanın normatifleri (öğeleri-ölçütleri)
2	Teorik	Genel yüklenme ilkeleri
3	Teorik	Yüklenme yöntemleri
4	Teorik	Yüklenme dinlenme ilişkisi
5	Teorik	Antrenmanın organizmaya etkisi
6	Teorik	Dayanıklılık antrenmanları teori ve uygulaması
7	Teorik	Kuvvet antrenmanları teori ve uygulaması
8	Ara Sınav (Vize)	vize sınavı
9	Teorik	Sürat antrenmanları teori ve uygulaması
10	Teorik	Koordinasyon antrenmanları teori ve uygulaması
11	Teorik	Hareketlilik (esneklik) antrenmanları teori ve uygulaması
12	Teorik	Koordinatif yeteneklerin gelişimi
13	Teorik	Isınma ve soğuma
14	Teorik	Isınma ve soğuma
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	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	13	1	3	52
Bireysel Çalışma	10	1	1	20
Ara Sınav	1	1	2	3
Dönem Sonu Sınavı	1	1	2	3
Toplam İş Yüğü (Saat)				78
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Öğrenci yüklenme normatifleri (öğeleri-ölçütleri), ilkeleri ve yöntemlerini bilir.
2	Öğrenci kondisyonel özellikleri geliştirmeye yönelik antrenman metotlarını bilir.
3	Öğrenci koordinatif yetenekleri geliştirmeye yönelik antrenman metotlarını bilir
4	Temel Motorik Özelliklerin açıklayıcı ifadeleri
5	Kondisyonerliğin öneminin benimsenmesi

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

