AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Uzmanlık Atletizm III							
Ders Kodu		AEB469		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yükü	125 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Atletizmin orta-uzun mesafe koşuları, yürüyüş ve çoklu branşlarında (heptatlon/dekatlon) çift quadranyal (8 yıllık) quadranyal (olimpik döngü) ve yıllık antrenman planları konusunda mesleki deneyim, beceri, bilgi kazanmak. Atletizmin tüm branşlarında spor sakatlıkları ve sürantrenmanı engelleyebilecek şekilde antrenman programlarını beceriyle oluşturabilmeyi ve hassa bir şekilde zirveleme programları oluşturabilmeyi öğrenmek							
Özet İçeriği		Dersin Özet İçeriği . Adolesan dönemdeki orta-uzun mesafe koşucuları, yürüyüşçüler, heptatlon ve dekatloncular için çift quadranyal, quadranyal ve yıllık planlar oluşturma.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)		Öğr. Gör. Şaheser GÜNEŞ							

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Jonath U. et.all., (1979) “Lauftraining”, Verlag Hofmann Schorndorf
2	Jonath U. et.all., (1981) “Leichtathletik 1, Laufen und Springen”, Rowohlt, Tausend

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Alçak çıkışın ve Koşu adımının analizi
2	Teorik	Reaksiyon ve ivmelenme bölümünün analizi ile antrenman programı yazılımı
3	Teorik	Maksimal sürati geliştirmek için antrenman programı yazılımı
4	Teorik	Sürat devamlılığını geliştirmek için antrenman programı yazılımı
5	Teorik	4x100 m Bayrak koşusu analizi
6	Teorik	Engelli sürat Koşuları teknik analizi ve özel dayanıklılık antrenman programı yazılımı
7	Teorik	Sürat ve Engelli koşularda genel ve özel kuvvet antrenman programı yazılımı
8	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
9	Teorik	Mesafe koşuları analizi ve genel dayanıklılık (Max VO2) antrenmanı program yazılımı
10	Teorik	Mesafe koşularında özel dayanıklılık (Anaerobik eşik) ve tempo antrenmanı program yazılımı
11	Teorik	Uzun Mesafe Engelli (3000m Steeple) koşu teknik analizi
12	Teorik	Uzun Mesafe Engelli (3000m Steeple) koşularda özel dayanıklılık ve tempo antrenmanı program yazılımı
13	Teorik	Mesafe koşuları ve Uzun Mesafe Engelli (3000m Steeple) koşularda genel ve özel kuvvet antrenman programı yazılımı
14	Teorik	Sportif Yürüyüşün analizi ve tempo antrenmanı program yazılımı
15	Teorik	genel değerlendirme
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	2	2	56

Uygulamalı Ders	14	2	2	56
Ödev	1	2	2	4
Ara Sınav	1	2	2	4
Dönem Sonu Sınavı	1	2	3	5
			Toplam İş Yükü (Saat)	125
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	5
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Düz Sürat koşuları, Bayrak Koşuları, Engelli Sürat koşuları ile Orta ve Uzun Mesafe koşuları, uzun engelli (3000m Steeple) koşuda ve sportif yürüyüş branşında detaylı teknik analizler yapabilme
2	Düz Sürat koşuları, Bayrak Koşuları, Engelli Sürat koşuları ile Orta ve Uzun Mesafe koşuları, uzun engelli (3000m Steeple) koşuda ve sportif yürüyüş branşında yaş guruplarına uygun programlar yazabilme
3	Alçak çıkışın ve Koşu adımının analizlerini yapabilme
4	Öğrenciler orta-uzun mesafe, yürüyüş, heptatlon ve dekatlon disiplinlerinde çift quadranyal ve quadranyal ve yıllık antrenman planları oluşturmada beceri, deneyim ve bilgi sahibi olacaklar
5	Orta-uzun mesafe, yürüyüş, heptatlon ve dekatlon disiplinlerinde yarışan sporcular için doğru periotlama türlerini belirleyip, yaş, sportif düzey ve sporcunun hedeflerine göre en uygun yıllık antrenman programlarını yapabilecek yeterliliğe sahip olacaklar.

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

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	4	5	5
PÇ2	5	5	4
PÇ3	5	3	
PÇ4	5	5	5
PÇ5	5	2	
PÇ6	5	5	4
PÇ7	5	5	5
PÇ8	3	3	4
PÇ9	2	2	5
PÇ10	3	3	3