



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Antrenman Bilgisi							
Ders Kodu		REKB313		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	70 (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, antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle yönlendirilmesini analiz etmektir							
Özet İçeriği		Kuvvet, esneklik, koordinasyon, dayanıklılık biyomotor özelliklerini öğrenmek ve program hazırlamak. Antrenman öğeleri antrenman içeriklerini anlamak. Haftalık, aylık, yıllık program hazırlamayı öğrenmek							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL						

Ders Koşulları

AKTS Kredi Koşulu	45
-------------------	----

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

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

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenman kuramı
2	Teorik	Antrenmanın Organizmaya etkisi
3	Teorik	Antrenman için hazırlık
4	Teorik	Anaerobik kapasitenin değerlendirilmesi
5	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın Temel İlkeleri
6	Teorik	Yıllık antrenman planlaması
7	Teorik	Antrenman öğeleri hacim, şiddet, sıklık
8	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
9	Teorik	Dinlenme ve toparlanma
10	Teorik	Kuvvet Gelişimi ve Antrenmanı
11	Teorik	Dayanıklılık Gelişimi ve Antrenmanı
12	Teorik	Kondüsyon Gelişimi
13	Teorik	Antrenman için hazırlık
14	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	1	2	42
Uygulamalı Ders	14	1	1	28
Toplam İş Yüğü (Saat)				70
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Antrenman kavramı, amaçları ve dönemlerinin tümünü değerlendirebilecektir.
2	Antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini analiz edebilecektir.
3	Biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmaları açıklayabilecektir.
4	Antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle analiz edilmesini tartışabilecektir.
5	Koordinasyon gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar

Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır

