



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Dayanıklılık Gelişimi							
Ders Kodu		BSÖ583		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı, ikinci sınıf eğitim programında yer alan “Antrenman Bilgisi” dersinde işlenen ve biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde kullanılacak olan antrenman şekillerini uygulayarak bilgileri pekiştirmek							
Özet İçeriğı		Biyomotor yetenekler ve birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesi. Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Sürat, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman uygulamalarının incelenmesi. Koordinatif yeteneklerin tanımlanması ve örnek antrenman uygulamalarının incelenmesi. Yıllık antrenman planlaması içerisinde biyomotor yeteneklerin ve koordinatif yeteneklerin gelişimine yönelik antrenmanların yıllık plan içerisinde kurgulanması							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma							
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	Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, Yardımcı Kitaplar: Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yaylın Yayıncılık, İstanbul
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Biyomotor yeteneklerin tanımlanması ve aralarındaki ilişkinin sportif performans açısından incelenmesi
2	Teorik	Biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde yüklenme yöntemleri ve enerji metabolizmaları arasındaki ilişkiler
3	Teorik	Reaksiyon süratini ve ivmelenme süratini geliştiren antrenman uygulamaları
4	Teorik	Maksimal sürati ve sürat devamlılığını geliştiren antrenman uygulamaları
5	Uygulama	Takım sporlarında sürat antrenmanı uygulamaları
6	Teorik	Dayanıklılığı geliştiren antrenman şekilleri
7	Teorik	Bireysel sporlarda dayanıklılığı geliştiren antrenman uygulamaları
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Takım sporlarında dayanıklılık antrenmanı uygulamaları
10	Teorik	Kuvveti geliştiren antrenman şekilleri
11	Teorik	Bireysel sporlarda kuvveti geliştiren antrenman uygulamaları
12	Teorik	Takım sporlarında kuvvet antrenmanı uygulamaları
13	Teorik	Koordinatif Yeteneklerin antrenmanı
14	Teorik	Yıllık antrenman planı içerisinde kuvvet ve süratin periyotlanması
15	Teorik	Yıllık antrenman planı içerisinde dayanıklılığın periyotlanması
16	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	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2



Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Biyomotor yeteneklerin fizyolojik ve mekanik temellerini açıklayabilme
2	Biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde yüklenme yöntemleri ve enerji metabolizmaları arasındaki ilişkileri açıklayabilme
3	Biyomotor yeteneklerin gelişimine yönelik antrenman şekillerini yaş gruplarına göre doğru olarak kullanabilme
4	Biyomotor yeteneklerin gelişimine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirleyebilme
5	Yüklenme yöntemlerini açıklayabilme

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	3	4	5	4
PÇ2	3	4	3	4	5
PÇ3	5	4	5	3	5
PÇ4	5	5	5	5	5
PÇ5	4	4	4	4	4
PÇ6	2	3	3	4	3

