



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Antrenman Biliminin Temelleri							
Ders Kodu		BSÖ526		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (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.							
Özet İçeriğı		Antrenman öğeleri antrenman içeriklerini anlamak. Kuvvet, esneklik, koordinasyon, dayanıklılık biyomotor özelliklerini öğrenmek ve program hazırlamak.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Proje Tabanlı Öğrenme, 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	T.O.Bompa. Antrenman Kuramı ve yöntemi Ankara 2007
2	MATVEYEV, LP. (2004). Antrenman Dönemlemesi. Bağırğan Yayımevi
3	Acıkada & E, Ergen (1990) Bilim ve Spor. Ankara. Büro Teknik Ofset Matbaacılık.

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 sınav
9	Teorik	Enerji sistemleri
10	Teorik	Sürat gelişimi ve antrenmanı
11	Teorik	Kuvvet gelişimi ve antrenmanı
12	Teorik	Dayanıklılık gelişimi ve antrenmanı
13	Teorik	Hareketlilik gelişimi ve antrenmanı
14	Teorik	Beceri gelişimi ve antrenmanı
15	Teorik	Beceri gelişimi ve antrenmanı
16	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	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	Koordinasyon gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar
2	Kuvvet gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar.
3	Antrenman kavramı, amaçları ve dönemlerinin tümünü değerlendirebilecektir.
4	Antrenmanın organizmaya etkisini açıklar.
5	Koordinatif özellikleri ve bu özelliklerin nasıl geliştirilebileceğini açıklar.

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	3	4	3	2	3
PÇ2	5	5	4	4	4
PÇ3	4	2	5	5	4
PÇ4	2	4	4	3	5
PÇ5	4	4	5	4	2
PÇ6	5	3	4	5	4

