AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Antrenman Planlaması ve Dönemlemesi								
Ders Kodu	BSÖ536		Ders Düzeyi	Yüksek Lisans					
AKTS Kredi	7	İş Yükü	176 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Bu dersin amacı öğrencilere; antrenman bilimine ilişkin genel ve özel kavramları tanıtmak ve açıklamak, antrenman yazım yöntemlerini, sporda enerji metabolizmaları ile yüklenme yöntemleri ve biyomotor yetiler arasındaki ilişkileri öğretmek.								
Özet İçeriği	Antrenman bilimine ilişkin genel ve özel kavramlar, antrenman yazım ilkeleri, sporda enerji metabolizmaları, yüklenme yöntemleri ve biyomotor yetiler arasındaki ilişkiler								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), 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	Ders Kitabı: 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”, Yaylım Yayıncılık, İstanbul

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Sürantrenman nedir ve sürantrenmana neden olacak yanlışlar neler olabilir.
2	Teorik	Yükseklik antrenmanlarının yapısı ve yıllık planlamadaki yeri ve önemi.
3	Teorik	Haftalık ve aylık planlamanın temel yapısı.
4	Teorik	Yıllık planlamanın temel yapısı. Biyomotor yetilerin haftadan başlayarak yıllığa kadar geçen süre içerisindeki yapılandırılması.
5	Teorik	Biyomotor yetilerin haftadan başlayarak yıllık planlamaya kadar geçen süre içerisindeki dağılımının incelenmesi. Kuvvet antrenmanlarının yıllık planlaması.
6	Teorik	Biyomotor yetilerin haftadan başlayarak yıllık planlamaya kadar geçen süre içerisindeki dağılımının incelenmesi. Kuvvet antrenmanlarının yıllık planlaması
7	Teorik	Branşlara yönelik ödev konularının dağıtımı ve genel tekrar.
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Birim antrenman yazımında temel kavramlar
10	Teorik	Birim antrenman yazımında temel kavramlar
11	Teorik	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması.
12	Teorik	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması.
13	Teorik	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması.
14	Teorik	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması.
15	Teorik	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması.
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	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2

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

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Haftalık, aylık, yıllık ve olimpik planlamanın ilkelerini kavrayabilme
2	Farklı yaş, performans ve branş gruplarına yönelik yıllık planlamanın tüm ayrıntılarının yer aldığı ödev hazırlayabilme ve sunabilme
3	Birim antrenman yazımında temel kavramları öğrenme
4	Sürantrenman kavramını öğrenebilme
5	Çocuklara yönelik antrenman programları hazırlayabilme

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	3	4	4
PÇ2	4	5	4	4	4
PÇ3	5	2	5	3	2
PÇ4	3	1	4	5	5
PÇ5	5	4	5	2	3
PÇ6	2	5	4	4	4