



## AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

|                                   |   |                                                                                                                                                       |                          |             |   |          |   |             |   |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|---|----------|---|-------------|---|
| Dersin Adı                        |   | Antrenman Bilgisi                                                                                                                                     |                          |             |   |          |   |             |   |
| Ders Kodu                         |   | BESE325                                                                                                                                               |                          | Ders Düzeyi |   | Lisans   |   |             |   |
| AKTS Kredi                        | 3 | İş Yüğü                                                                                                                                               | 75 (Saat)                | Teori       | 2 | Uygulama | 0 | Laboratuvar | 0 |
| Dersin Amacı                      |   | Kuvvet-sürat-dayanıklılık-esneklik- antrenman uygulamaları, planlama, toparlanma,aşırı antrenman ve antrenman programı uygulamalarının öğretilmesidir |                          |             |   |          |   |             |   |
| Özet İçeriği                      |   | Kuvvet-sürat-dayanıklılık-esneklik- antrenman uygulamaları, planlama, toparlanma,aşırı antrenman ve antrenman programı uygulamaları                   |                          |             |   |          |   |             |   |
| Staj Durum                        |   | Yok                                                                                                                                                   |                          |             |   |          |   |             |   |
| Öğretim Yöntemleri                |   | Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma                                                                                                          |                          |             |   |          |   |             |   |
| Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları) |   |                                                                                                                                                       | Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜREŞ |             |   |          |   |             |   |

### 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 | Muratlı S., Kalyoncu O., Şahin G., Training and Match, Ladin Matbası. İstanbul 2007 Matwejew. L. P. Periodisation of Training. Bağırhan Yayın evi. Ankara 2004. Fleck S.J., Kraemer W.J.Designing Resistance Training Programs.Human kinetisc1987 Bomp T.O. Training and Methodology of training. |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Hafta | Haftalara Göre Ders Konuları |                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Teorik                       | Derse giriş, antrenman tanım, amaçları, temel kavramlar, temel kaynaklar                                                                            |
| 2     | Teorik                       | Sportif verim ve sportif verimin bileşenleri                                                                                                        |
| 3     | Teorik                       | Antrenman bileşenleri(yoğunluk,kapsam,süre, sıklık, antrenman sıklığı), antrenman ilkeleri                                                          |
| 4     | Teorik                       | Kuvvet antrenmanı yöntemleri I-program                                                                                                              |
| 5     | Teorik                       | Kuvvet antrenmanı yöntemleri II-programlama                                                                                                         |
| 6     | Teorik                       | Dayanıklılık antrenmanı, tanım, sınıflama, etkileyen faktörler                                                                                      |
| 7     | Teorik                       | Sürat, tanım, sınıflama, etkileyen faktörler, antrenman ilkeleri                                                                                    |
| 8     | Ara Sınav (Vize)             | Ara Sınav                                                                                                                                           |
| 9     | Teorik                       | Sürat antrenmanı örnekleri uygulama-programlama                                                                                                     |
| 10    | Teorik                       | Hareket genişliği, tanım,sınıflama, etkileyen faktörler, antrenman ilkeleri                                                                         |
| 11    | Teorik                       | Antrenman planlaması tanım, ilkeleri ve örnekleri - Toparlanma, ilkeleri , toparlanma teknikleri, sürantrenman, nedenleri, belirtileri ve önlemleri |
| 12    | Teorik                       | Antrenman programı geliştirme ve uygulamaları                                                                                                       |
| 13    | Teorik                       | Çocuk ve yaşlılarda antrenman programları                                                                                                           |
| 14    | Teorik                       | Genel tekrar                                                                                                                                        |
| 15    | 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   | 2           | 2               | 56             |
| Ödev          | 1    | 5           | 2               | 7              |
| Ara Sınav     | 1    | 3           | 2               | 5              |



|                                                       |   |   |   |    |
|-------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| Dönem Sonu Sınavı                                     | 1 | 5 | 2 | 7  |
| Toplam İş Yüğü (Saat)                                 |   |   |   | 75 |
| Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi  |   |   |   | 3  |
| *25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir. |   |   |   |    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

|   |                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Antrenman bileşenlerini tanıma                                                    |
| 2 | Antrenman programı düzenleyebilme                                                 |
| 3 | Antrenman programı uygulayabilme                                                  |
| 4 | Kuvvet antrenmanı , dayanıklılık antrenmanı ve sürat antrenmanı ilkelerini kavrar |
| 5 | Çocuk ve yaşlılarda antrenman programları                                         |

**Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı)**

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanabilme                                                                                                                                                        |
| 2  | Öğreteceği alan ile ilgili bilgileri, diğer konu alanları ile ilişkilendirerek; alanın okul çapında uygulanan program içindeki yerini anlayabilme                                                                                                                                               |
| 3  | Farklı bakış açılarını kabul ederek bilginin nasıl geliştiğini öğrencilere aktarabilme                                                                                                                                                                                                          |
| 4  | Öğrettiği alana ilişkin gelişmeleri yakından izleyerek, günlük yaşamla ilişkisini kurabilme                                                                                                                                                                                                     |
| 5  | Sürekli öğrenmeyi alışkanlık hale getirerek alana ile ilgili faaliyetlere ve alanın öğretimi konusundaki profesyonel etkinliklere aktif olarak katılabilme                                                                                                                                      |
| 6  | Öğrencilerin çeşitli özelliklerini (fiziksel,sosyo-ekonomik,zihinsel,duygusal ve psikomotor) tanıyabilme                                                                                                                                                                                        |
| 7  | Eleştirel düşünme, problem çözme ve performans becerilerine ait gelişmelerini özendirmek için çeşitli öğretim stratejilerini uygulayabilme                                                                                                                                                      |
| 8  | Öğrencilerin aktif biçimde ders katıldığı, anlamlı ve kalıcı öğrenmenin olduğu, öğrencinin kendini güvende hissettiği bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için gerekli olan birey ve grup yönetimi ilke vs stratejilerini uygulayabilme                                                           |
| 9  | Öğrencinin bilişsel, duyuşsal sosyal fiziksel gelişimini sürekli olarak değerlendirmek için formal ve informal değerlendirme stratejilerini kullanabilme                                                                                                                                        |
| 10 | Öğrencilerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabilmeleri için kendilerini tanıma, okula uyum, fiziksel gelişmeleri ile ilgili sınıf içi ve dışı etkinlikleri, başarı düzeyleri, öğrenme ve çalışma alışkanlıkları ilgi ve yetenekleri ile meslek seçimi konularında rehberlik yapabilme |
| 11 | Bedensel, ruhsal ve zihinsel özellikler bakımından, özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere, özelliklerine uygun olanak ve fırsatlarını yaratabilme                                                                                                                                           |
| 12 | Ergenlerin nasıl öğrendiklerini, nasıl geliştiklerini bilerek ve onlara entellektüel, mesleki, toplumsal ve kişisel gelişimlerini destekleyecek öğrenme fırsatları oluşturabilme                                                                                                                |
| 13 | Eğitim sisteminin temel ilkeleri, amaçları, sorunları ve geleceği hakkında duyarlılık gösterebilme                                                                                                                                                                                              |
| 14 | Öğretmenlik mesleği için geçerli olan etik kurallara her zaman uygun davranabilme                                                                                                                                                                                                               |
| 15 | Toplumda spor kültürünün oluşturulması, farklı sporların tanıtılması ve spora katılımın yaygınlaştırılması için geçerli stratejiler geliştirebilme                                                                                                                                              |
| 16 | Sporda yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak farklı spor branşlarına yatkın yetenekleri ortaya çıkarabilme                                                                                                                                                                            |

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

|      | ÖÇ1 | ÖÇ2 | ÖÇ3 | ÖÇ4 | ÖÇ5 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| PÇ1  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |
| PÇ2  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| PÇ3  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| PÇ4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| PÇ5  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| PÇ6  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| PÇ8  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| PÇ9  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| PÇ11 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| PÇ16 | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |

