



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 ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile farklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5				
PÇ2	4				
PÇ3	4				
PÇ4	4				
PÇ5	5	5			
PÇ6	4				
PÇ7	4	5	5		
PÇ14					5
PÇ15				5	
PÇ16					5

