ANTRENMAN BİLGİSİ II

1	Ders Adi:	ANTRENMAN BİLGİSİ II
2	Ders Kodu:	AEB2008
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	4
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Ögr. Üyesi Tonguç VARDAR
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Dr.Öğretim Üyesi Tonguç VARDAR
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	(tonguçvardar@uludag.edu.tr)
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Temel motorsal özelliklerde antrenman yüklenme ilkelerinin ve periyodizasyonunun öğrenilmesini sağlamaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Temel motor özelliklerinin verimini etkileyen faktörleri açıklayıp kavrayabilme
	2	Temel motorsal özelliklerin saha testlerini öğrenebilme, kavrayabilme ve uygulayabilme.
	3	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme.KUVVET.
	4	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme. DAYANIKLILIK.
	5	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme. SÜRAT.
	6	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme. HAREKETLİLİK.
	7	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme.BECERİ-KOORDİNASYON.
	8	Sürantrenmanın belirtilerini ve başa çıkma yollarını öğernme uygulayabilme.
	9	Mikro, makro ve yıllık antrenman programlarını yapabilme
	10	Mikro, makro ve yıllık antrenman programlarını yapabilme
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	**DERS İÇERİKLERİ**	
	Teorik	**Uygulama**

1	Dersin tanıtımı, işleyiş yöntemi kurallar; Kuvvetin tanımı, sınıflandırılması ve kuvveti etkileyen faktörler.	Maksimal kuvvet alma
2	Kuvvet antrenmanına uyum; Kuvvet antrenman sistemleri.	Kuvvet antrenmanında alt ekstremite egzersizleri sunumu veya uygulaması
3	Kuvvet antrenman tipleri; Kuvvet antrenmanı yüklenme parametreleri	Kuvvet antrenmanında üst ekstremite ve gövde egzersizleri sunumu veya uygulaması
4	Kuvvet antrenmanı yüklenme parametreleri: Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (Anatomik Adaptasyon)	Anatomik Adaptasyon kuvvet antrenmanı uygulaması
5	Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (Maksimal kuvvet)	Maksimal kuvvet ölçme ve kuvvet antrenmanı uygulaması.
6	Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (Çabuk-patlayıcı kuvvet)	Çabuk-patlayıcı kuvvet antrenmanı uygulaması
7	Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (kuvvette devamlılık): Kuvvet antrenmanlarının planlanması ve periyodizasyonu	Kuvvette devamlılık antrenmanı uygulaması
8	Sporda testler;motorik özelliklerin ölçülmesi ;saha ve labratuvar testleri.	Saha testleri.;test porotokolünü sahada uygulama ve kaydetme.
9	Sporda testler;motorik özelliklerin ölçülmesi ;saha ve labratuvar testleri.	Labratuvar testleri.
10	Plyometrik antrenman ve yüklenme ilkeleri ; Plyometrik antrenmanda programlama ve şiddete göre plyometrik egzersizler	Şiddete göre plyometrik egzersizlerin sunumu veya uygulaması
11	Esnekliği etkileyen faktörler, esneklik çeşitleri ve antrenmanı;	PNF esneklik antrenmanı ve esneklik drilleri sunumu veya uygulaması
12	Sürat etkileyen faktörler ve süratin bölümleri veya çeşitleri; Sürat antrenmanı yüklenme parametreleri ve programlanması; Çabukluğun tanımlanması, çabukluğu etkileyen faktörler ve antrenmanı;	Sürat antrenmanı uygulaması veya sunumu
13	Dayanıklılığı etkileyen faktörler ve dayanıklılık antrenmanı çeşitleri; Dayanıklılık antrenmanı yüklenme parametreleri ve programlanması	Dayanıklılık antrenmanı uygulaması
14	Antrenman programını etkileyen faktörler, günlük program geliştirme; Haftalık antrenman programı geliştirme (mikro planlama); Dönemlik ve yıllık antrenman programı geliştirme (makro planlama)	Branşlara göre Örnek antrenman programı sunumu.

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	ANTREMAN BİLGİSİ Y.SEVİM Vladimir Issurin (2008), “Principles and Basics of Advanced Athletic Training”, published by UAC, Michigan USA, Yardımcı Kitaplar: Baechle, T.R., Earle, R.W. (2008), Essentials of Strength Training and Conditioning, Human Kinetics, USA Aaberg, E. (2006), Muscle Mechanics, Human Kinetics, USA 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
23	Değerlendirme	

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	**SAYISI**	**KATKI YÜZDESİ**
Ara Sınav	1	20.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	1	20.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00

Toplam	100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları	

24 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	4	6.00	24.00
Ödevler	1	20.00	20.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	1	2.00	2.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yükü			92.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			3.00
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25 PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	5	5	0	0	0	0	4	2	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	3	5	3	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	5	1	5	3	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	5	4	0	5	0	0	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	5	1	3	2	1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	5	1	1	0	5	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	2	0	0	5	5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	2	1	0	0	0	5	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek