

ANTRENMAN BİLGİSİ

1	Ders Adı:	ANTRENMAN BİLGİSİ
2	Ders Kodu:	BED2002
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:	Yrd.Doç.Dr. ZAIM ALPARSLAN ACAR
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Öğr. Gör. Sadettin Erol
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	zaim@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Öğrencilere sportif antrenmanın temel kavramlarını öğretmek, yaş gruplarına uygun antrenman planlarının oluşturulmasına ilişkin temel bilgileri kazandırmak.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme,
	2	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme,
	3	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme,
	4	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme,
	5	Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme,
	6	Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilme
	7	Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme,
	8	Yükselti antrenmanlarının temel mantığını algılayabilme,
	9	Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme.
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Antrenmanın tanımı ve amaçları	aerobic kapasite antrenmanı.
2	Antrenmanın planlama ilkeleri ve çeşitleri,	aerobic kapasite antrenmanı.
3	Süperkompensasyon kuramı.	aerobic kapasite antrenmanı.

4	Sporda enerji metabolizmaları,	aerobic kapasite antrenmanı.
5	Sporda enerji metabolizmaları,	anaerobic kapasite antrenmanı.
6	Yüklenme yöntemleri,	anaerobic kapasite antrenmanı.
7	Temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri,	anaerobic kapasite antrenmanı.
8	performans	anaerobic kapasite antrenmanı.
9	Sürat antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri	Reaksiyon ve ivmelenmeyi geliştirmek için antrenman örnekleri Maksimal sürati geliştirmek için antrenman örnekleri
10	Dayanıklılık antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Sürat devamlılığını geliştirmek için antrenman örnekleri
11	Kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Dayanıklılığı Geliştirici temel antrenman örnekleri
12	Koordinatif yetilerin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Maksimal Kuvveti geliştirici antrenman örnekleri
13	Koordinatif yetilerin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Çabuk kuvveti geliştirici antrenman örnekleri
14	Olimpik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.	Kuvvet Devamlılığını geliştirici antrenman örnekleri ve Koordinatif yetileri geliştirici antrenman örnekleri
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	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", Yaylın Yayıncılık, İstanbul
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		20.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		20.00
Yıl Sonu Sınavı		60.00
Toplam		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 Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	4.00	56.00
Ödevler	1	20.00	20.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	2.00	2.00
Diğer	7	3.00	21.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yüğü			159.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.23
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	2	3	0	0	0	3	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	2	3	4	0	0	4	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	3	4	2	4	3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	3	4	0	0	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	4	5	0	2	1	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	5	0	2	0	5	2	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	1	2	0	0	0	5	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	2	3	3	4	0	0	0	3	1	0	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			