

## AT ANTRENMAN TEKNİKLERİ II

|       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Ders Adı:                             | AT ANTRENMAN TEKNİKLERİ II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2     | Ders Kodu:                            | AAAZ204                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3     | Ders Türü:                            | Zorunlu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4     | Ders Seviyesi                         | Önlisans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5     | Dersin Verildiği Yıl:                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6     | Dersin Verildiği Yarıyıl              | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7     | Dersin AKTS Kredisi:                  | 3.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8     | Teorik Ders Saati (saat/Hafta)        | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9     | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)       | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10    | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11    | Dersin Önkoşulu:                      | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12    | Dersin Dili:                          | Türkçe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13    | Dersin Veriliş Şekli:                 | Yüz yüze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14    | Dersin Koordinatörü:                  | Öğr.Gör. KEMAL YILMAZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15    | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16    | Koordinatör İletişim Bilgileri:       | Öğr.Gör. Kemal YILMAZ<br>U.Ü. Mennan Pasinli M.Y.O.<br>kemalyilmaz@uludag.edu.tr<br>kemaltry@gmail.com<br>0(224) 2941376                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17    | Dersin WEB adresi:                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18    | Dersin Amacı:                         | Antrenman biliminin ilkeleri ışığında, spor atlarının gerekli performansa ulaşması için , uyumlu fonksiyonel ve morfolojik değişimlerin, teknik ve taktik kapasiteninin, temel becerilerin, motorik özelliklerin ve psikolojik faktörlerin bireyselleştirilmiş bir program dahilinde, sürekli artan, uzun süreli, sistematik gelişimini sağlamayı,korumayı ve takip etmeyi öğrenmektir. |
| 19    | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:      | Akademik gelişime katkı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20    | Dersin Öğrenme Kazanımları:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 1                                     | At antrenman teknikleri ve yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 2                                     | Atın performansının yarış ve müsabaka için en üst seviyeye ulaşması için izlenecek antrenman programlarını hazırlayabilir.                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | 3                                     | Atın doğru ve ihtiyaca göre çalıştırılmasını öğrenerek olası problemleri ve sakatlıkları önler.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 4                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 5                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 6                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 7                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 8                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 9                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 10                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 21    | Dersin İçeriği:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Hafta | DERS İÇERİKLERİ                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | Teorik                                | Uygulama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                              | Spor atların atletik performansını etkileyen faktörler                                                           |                                                                                                                                |
| 2                                              | Spor Atının yetiştirilmesi süreci içinde doğumdan yearling olana kadar antrenmanın önemi<br>Taylarda Imprinting  |                                                                                                                                |
| 3                                              | Hız, Dayanıklılık, Isınma-Sogutma İdmanları ve yüklenme Sınırları.<br>Fazla Tamlama (Super Kompensasyon)         |                                                                                                                                |
| 4                                              | Atlarda Yaygın (extensive) ve Yoğun (intensive) İnterval antrenman<br>Uzun Yavaş Mesafe (LSD) Antrenmanları      |                                                                                                                                |
| 5                                              | Aerobik ve Aerobik Performansın Sürat, Mesafe ve çeşitli metabolik parametrelerle ölçülmesi ve Analizi           |                                                                                                                                |
| 6                                              | Yearling ve 2 yaşlı döneme ilişkin at antrenman programları                                                      |                                                                                                                                |
| 7                                              | 3 ve daha yukarı yaş dönemlerine ilişkin at antrenman programları                                                |                                                                                                                                |
| 8                                              | At Antrenmanında Temel Motorik Özellikler ve Dışsal Faktörler                                                    |                                                                                                                                |
| 9                                              | At Terbiyesi Eğitim Şablonu                                                                                      |                                                                                                                                |
| 10                                             | Engel Atlama, At Terbiyesi, Atlı Dayanıklılık, Üç Günlük Yarışma ve Pony Müsabakaları için Antrenman Programları |                                                                                                                                |
| 11                                             | Engel Atlama, At Terbiyesi, Atlı Dayanıklılık, Üç Günlük Yarışma ve Pony Müsabakaları için Antrenman Programları |                                                                                                                                |
| 12                                             | Yarış ve Müsabaka Stratejileri                                                                                   |                                                                                                                                |
| 13                                             | Atlarda Zihinsel Antrenman ve Sportif Beceri                                                                     |                                                                                                                                |
| 14                                             | Atlarda Dinlenme, Tedavi ve Sakatlık Dönemlerinde Antrenman                                                      |                                                                                                                                |
| 22                                             | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:                                                                |                                                                                                                                |
| 23                                             | Değerlendirme                                                                                                    |                                                                                                                                |
| <b>YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI</b>                 |                                                                                                                  | <b>SAYISI</b>                                                                                                                  |
|                                                |                                                                                                                  | <b>KATKI YÜZDESİ</b>                                                                                                           |
| Ara Sınav                                      |                                                                                                                  | 1                                                                                                                              |
| Kısa Sınav                                     |                                                                                                                  | 0                                                                                                                              |
| Ödev                                           |                                                                                                                  | 0                                                                                                                              |
| Yıl Sonu Sınavı                                |                                                                                                                  | 1                                                                                                                              |
| Toplam                                         |                                                                                                                  | 2                                                                                                                              |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı          |                                                                                                                  | 40.00                                                                                                                          |
| Finalin Başarıya Oranı                         |                                                                                                                  | 60.00                                                                                                                          |
| Toplam                                         |                                                                                                                  | 100.00                                                                                                                         |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları |                                                                                                                  | Ölçme ve değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Önlisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır. |
| 24                                             | <b>AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU</b>                                                                                    |                                                                                                                                |

| ETKİNLİK                                                | SAYISI | Süresi (Saat) | Toplam İş Yüğü (Saat) |
|---------------------------------------------------------|--------|---------------|-----------------------|
| Teorik Dersler                                          | 14     | 2.00          | 28.00                 |
| Uygulamalı Dersler                                      | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 11     | 2.00          | 22.00                 |
| Ödevler                                                 | 1      | 10.00         | 10.00                 |
| Projeler                                                | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınaylar                                             | 1      | 12.00         | 12.00                 |
| Diğer                                                   | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     | 1      | 18.00         | 18.00                 |
| Toplam İş Yüğü                                          |        |               | 90.00                 |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |        |               | 3.00                  |
| Dersin AKTS Kredisi                                     |        |               | 3.00                  |

| 25                                                | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE<br>DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU |     |     |         |     |     |        |     |     |          |      |      |              |      |      |      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|----------|------|------|--------------|------|------|------|
|                                                   | PY1                                                                     | PY2 | PY3 | PY4     | PY5 | PY6 | PY7    | PY8 | PY9 | PY10     | PY11 | PY12 | PY13         | PY14 | PY15 | PY16 |
| ÖK1                                               | 4                                                                       | 5   | 5   | 5       | 5   | 5   | 0      | 3   | 5   | 4        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK2                                               | 5                                                                       | 5   | 5   | 4       | 5   | 4   | 0      | 4   | 4   | 5        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK3                                               | 3                                                                       | 4   | 4   | 5       | 5   | 5   | 0      | 4   | 4   | 4        | 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 |      |      |      |