

ATLETİK PERFORMANS ve KONDİSYONERLİK EĞİTİMİ

1	Ders Adı:	ATLETİK PERFORMANS ve KONDİSYONERLİK EĞİTİMİ
2	Ders Kodu:	AE013
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
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:	
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin TOPÇU
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Adres: Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü. Posta Kod: 16059. Görükle/BURSA.
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Öğrencilerin güncel antrenman yöntemleri hakkında teorik ve pratik bilgi sahibi olmaları, performans sporlarına uygun antrenman programlayabilmeleri amaçlanmaktadır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Spor kulüplerinde atletik performans antrenörü olabilecek donanıma sahip olur.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Öğrenciler kuvvet antrenmanı ile ilgili teorik bilgiye sahip olacaktırlar.
	2	Öğrenciler dayanıklılık antrenmanları ile ilgili teorik bilgiye sahip olacaktırlar.
	3	Öğrenciler sürat antrenmanı konusunda teorik bilgiye sahip olacaktırlar.
	4	Öğrenciler esneklik antrenmanı konusunda teorik bilgiye sahip olacaktırlar.
	5	Öğrenciler koordinasyon eğitimi ile ilgili teorik bilgiye sahip olacaktırlar.
	6	Öğrenciler performans ölçüm yöntemleri hakkında teorik bilgiye sahip olacaktırlar.
	7	Öğrenciler antrenman yükü hakkında teorik bilgi sahibi olacaktırlar.
	8	Öğrenciler bireysel ve takım sporlarında atletik performans antrenmanlarını programlayabilme becerisi kazanırlar.
	9	Öğrenciler farklı motorik özelliklere yönelik antrenman planları yaparlar.
	10	Makro-mikro dönemlendirme hakkında bilgi sahibi olur.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Atletik Performans ve Performansı Etkileyen Başlıkların Tanımlanması	
2	Kuvvet Antrenmanında Güncel Yaklaşımlar: Hız Temelli Kuvvet Antrenmanları	
3	Kuvvet Antrenmanında Güncel Yaklaşımlar: Kontrast Antrenman	
4	Kuvvet Antrenmanında Güncel Yaklaşımlar: Kompleks Antrenman	
5	Kuvvet Antrenmanında Güncel Yaklaşımlar: Cluster Antrenmanı	
6	Pliometrik Antrenmanlar: Reaktif Kuvvet İndeksi	
7	Isınma Uygulamaları: Post Activation Potentiation	
8	Kuvvet Antrenmanında Güncel Yaklaşımlar: French Kontrast Antrenmanı	
9	Dayanıklılık Antrenmanında Güncel Yaklaşımlar: HIIT	
10	Sürat, Çabukluk, Çeviklik Antrenmanlarında Güncel Yaklaşımlar	
11	Esneklik, Koordinasyon Antrenmanlarında Güncel Yaklaşımlar	
12	Performans Testleri	
13	Antrenman Yüğü Hesaplamaları	
14	Periyotlama	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Buchheit, M., & Laursen, P. (2019). Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programming puzzle. Human Kinetics Publishers, Incorporated.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		40.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		0.00
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		Test
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

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)	10	5.00	50.00
Ödevler	2	10.00	20.00
Projeler	2	6.00	12.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	2.00	2.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yüğü			116.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.80
Dersin AKTS Kredisi			4.00

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	4	4	4	3	4	2	3	3	2	5	2	4	3	4	4	3
ÖK2	3	4	5	5	3	4	3	4	3	5	3	3	1	4	2	3
ÖK3	4	3	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	4	3	3	4
ÖK4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4
ÖK5	4	2	4	5	3	4	4	2	3	4	5	3	3	3	4	3
ÖK6	4	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	3	2
ÖK7	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	2	1	0
ÖK8	5	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4
ÖK9	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	1	2	3	3	1
ÖK10	3	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			