

KONDİSYON ANTRENMANI VE YÖNTEMLERİ

1	Ders Adı:	KONDİSYON ANTRENMANI VE YÖNTEMLERİ
2	Ders Kodu:	BED6108
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Doktora
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
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:	Prof. Dr. Ramiz Arabacı
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	ramizar@uludag.edu.tr, tlf: 02242940685 cep:05332494471 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1129732
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, öğrencilerin fiziksel aktivitenin altında yatan bilimsel temelleri tanımlama, değerlendirme, fiziksel aktivite katılımı ile sağlık, zindelik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi açıklama, mevcut fiziksel aktivite yönergeleri ve tavsiyeleri hakkında bilgi sahibi olma, sağlığı geliştiren ve yaşam kalitesini iyileştiren fiziksel aktivite programları tasarlayabilme ve değerlendirebilme hakkında bilgi ve becerileri kazanmaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Öğrenciler Sporda Kondisyon alanında kendilerini geliştirirler
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kondisyonun unsurlarını kavrayabilme ve açıklayabilme.
	2	Atletik performansı ve zindeliği iyileştirmenin birincil hedefleri için sporcuları ve müşterileri eğitmek için bilimsel bilgileri uygulayabilme.
	3	Spora özgü test oturumları düzenleyebilme.
	4	Uygun egzersiz tekniklerini gösterebilme ve öğretebilme.
	5	Güvenli ve etkili kuvvet antrenmanı, kondisyon ve kişisel antrenman programları tasarlayabilme ve uygulayabilme.
	6	Eğitim varyasyonu, yaralanmayı önleme ve yenileme için egzersiz reçetesi ilkelerini uygulayabilme.
	7	Tesis tasarımı, yerleşimi, organizasyonu, politikaları ve prosedürleri için yönergeleri uygulayabilme.
	8	Genel Kondisyon programları hazırlayabilme.
	9	Elit Sporculara yönelik kondisyon programları hazırlayabilme.
	10	Özel popülasyonlara yönelik kondisyon programları hazırlayabilme.

21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Vücut Sistemlerinin Yapısı ve İşlevi	
2	Direnç Antrenmanın Biyomekaniği Egzersiz ve Antrenmanın Biyoenerjетиği	
3	Direnç Egzersizine Endokrin Tepkiler Anaerobik ve Aerobik Antrenman Programlarına Uyarlamalar	
4	Yaş ve Cinsiyete Bağlı Farklılıklar / RT'ye Uyarlamalar	
5	Dönemlendirme	
6	Test Seçme, Uygulama, Puanlama ve Yorumlama İlkeleri	
7	Isınma ve Esneklik Antrenmanı	
8	Direnç Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği	
9	Aerobik Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği	
10	Plyometric Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği	
11	Hız ve Çeviklik Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği	
12	Rehabilitasyon ve Yenileme	
13	Tesis Tasarımı, Yerleşimi ve Organizasyonu	
14	Tesis Tasarımı, Yerleşimi ve Organizasyonu	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Haff, G.G., and Triplett, N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th Edition By National Strength and Conditioning Association. 2. The National Strength and Conditioning Association's (NSCA), Basics of Strength and Conditioning Manual, 2012 3. Sevim, Y., Antrenman Bilgisi, Nobel yayınevi, Ankara, 2002 4. Muratlı, S., Şahin, G. Ve Kalyoncu, O. Antrenman ve müsabaka, Yayılım Yayıncılık, 2005. 5. Bompa, TO, Antrenman kuramı ve yöntemi, 1998 6. Heyward, V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription, 2006 7. Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., Mood, D.P. Measurement and evaluation in human performance. 2000
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR		SAYISI
KATKI YÜZDESİ		
Ara Sınav	0	0.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	100.00
Toplam	1	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		0.00
Finalin Başarıya Oranı		100.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Klasik sınav

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)	14	3.00	42.00
Ödevler	4	12.00	48.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlara	0	0.00	0.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yüğü			120.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			4.00
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
ÖK2	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

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