

ANTRENMAN BİLGİSİ II DERS İZLENESİ	
Dersin Adı	Antrenman Bilgisi II
Dersin AKTS'si	4
Dersin Yürütücüsü	Dr. Öğretim Üyesi Yakup AKTAŞ
Dersin Gün ve Saati	Çarşamba- 09:00-12:00
İletişim Bilgileri	yakupaktas@harran.edu.tr
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlığı	Yüz yüze. Konu anlatım. Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internetten ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
Dersin Amacı	Öğrencilere; antrenman bilimine ilişkin genel ve özel kavramları tanıtmak ve açıklamak, antrenman planlama yöntemlerini, Antrenman yüklenme ilkelerini ve biyomotor yetiler geliştirmeyi amaçlamaktadır.
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1 Antrenman ilkelerini açıklar. 2 Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurar. 3 Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurar. 4 Antrenman hedeflerine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirler. 5 Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme. 6 Biyomotor yetiler geliştirir.
Dersin İçeriği	Antrenmanın organizma üzerindeki etkileri, yorgunluk, toparlanma, antrenman bölümleri, planlaması, mikro, makro, yıllık planlama, yüklenme ve temel ilkeleri, sürantrenman, sporda yetenek seçimi, biomotor yeteneklerin geliştirilmesi.
Haftalar	Konular
1	Antrenman tanım ve amaçlar
2	Antrenman ilkeleri ve etmenleri
3	Antrenman öğeleri
4	Dinlenme ve toparlanma
5	Antrenman ve planlama
6	Doruklama
7	Ara sınav
8	Yıllık planlama
9	Kuvvetin geliştirilmesi
10	Dayanıklılığın geliştirilmesi
11	Süratin geliştirilmesi
12	Esnekliğin geliştirilmesi
13	Koordinasyonun geliştirilmesi Örnekleri
14	Yüklenme ve Temel İlkeleri
Genel Yeterlilikler	
1 Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilir. 2 Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilir. 3 Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilir. 4 Antrenman hedeflerine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirleyebilir. 5 Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilir. 6 Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilir.	
Kaynaklar	
Sevim, Y. (2002) <i>Antrenman Bilgisi</i> , Ankara, Nobel yayınevi.	
Değerlendirme Sistemi	
Kısa Sınav: %20 Ara Sınav :%30 Yarıyıl Sonu Sınavı: % 50	

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU													
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
ÖÇ1	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5
ÖÇ3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3
ÖÇ4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
ÖÇ5	4	4	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ6	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları														
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek	

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
Antrenman Bilgisi II	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4