

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Antrenman Bilgisi	2101401	IV	2+2	3	6
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Öğrencilere; antrenman bilimine ilişkin genel ve özel kavramları tanıtmak ve açıklamak, antrenman yazım yöntemlerini, sporda enerji metabolizmaları ile yüklenme yöntemleri ve biyomotor yetiler arasındaki ilişkileri öğretmektir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <p>1 Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklar.</p> <p>2 Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurar.</p> <p>3 Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurar.</p> <p>4 Antrenman hedeflerine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirler.</p> <p>5 Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçer.</p> <p>6 Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirir.</p>				
Dersin İçeriği	Antrenman Biliminin Temel ilkeleri, Antrenman Kavramı, Temel Motorik Özelliklerin tanımı ve antrenmanı, antrenman planlaması, ilkeleri ve dinlenme. Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyon. Sporda ısınma ve ilkeleri, sporda testler.				
Haftalar	Konular				
1	Antrenman Bilimi ve Tarihi Gelişimi				
2	Antrenman kavramı, ilkeleri ve gelişimi				
3	Antrenmanın Organizmaya etkisi				
4	Temel Motorik Özellikler-Kuvvet				
5	Kuvvet				
6	Dayanıklılık				
7	Ara sınav				
8	Sürat				
9	Hareketlilik				
10	Beceri (Koordinasyon)				
11	Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenman Örnekleri				
12	Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenman Örnekleri				
13	Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenman 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					
Ara sınav: % 40					
Final: % 60					
Bütünleme:					

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	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4