|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+U** | **Kredisi** | **AKTS** |
| **Genel Antrenman Bilgisi** | 5325112 | Güz | 3+0 | 3 | 6 |
| Ön koşul Dersler | Yok |
| Dersin Dili | Türkçe |
| Dersin Türü | Seçmeli  |
| Dersin Koordinatörü |  |
| Dersi Veren  |  |
| Dersin Yardımcıları |  |
| Dersin Amacı | Anlatım, tartışma, soru – cevap, proje temelli öğrenme |
| Dersin Öğrenme Çıktıları  | Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Antrenmanın planlaması, yönetilmesi, uygulaması. Antrenman bilimine dayalı olarak antrenmanın temel prensiplerini yorumlayabilecektir. Kas kuvveti, sürat, dayanıklılık ve esnekliğin gelişimini ve antrenman yöntemlerini açıklayabilecektir.
2. Antrenman planlamasını analiz edebilecektir. Antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle analiz edilmesini tartışabilecektir.
 |
| Dersin İçeriği | Antrenman Biliminin temel ilkeleri, antrenman planlaması, ilkeleri ve dinlenme, motorik özellikler ve testlerin öğretilmesi. |
| **Haftalar** | **Konular** |
| **1. Hafta** | Antrenman bilimi ve gelişimi |
| **2. Hafta** | Antrenman kavramı, ilkeleri ve gelişimi |
| **3. Hafta** | Antrenmanın Organizmaya etkisi |
| **4. Hafta** | Temel motorik özellikler-kuvvet |
| **5. Hafta** | Kuvvet |
| **6. Hafta** | Dayanıklılık |
| **7. Hafta** | Ara sınav |
| **8. Hafta** | Sürat ve esneklik |
| **9. Hafta** | Hareketlilik |
| **10. Hafta** | Beceri (koordinasyon) |
| **11. Hafta** | Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenman Örnekleri |
| **12. Hafta** | Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenman Örnekleri |
| **13. Hafta** | Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenman Örnekleri |
| **14. Hafta** | Yüklenme ve Temel İlkeleri |
| **Genel Yeterlilikler** |
| Antrenman Biliminin temel ilkeleri, antrenman planlaması, ilkeleri ve dinlenme, motorik özellikler ve testlerin öğretilmesi. |
| **Kaynaklar** |
| Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınevi, Ankara.L.P. Matwejew (2004), Antrenman Dönemlemesi, bağırgan Yayımevi, Ankara |
| **Değerlendirme Sistemi** |
| **Ara sınav**: %40**Final**  : %60 |

|  |
| --- |
| **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 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| **ÖÇ2** | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 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** |
| Genel Antrenman Bilgisi | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |