

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
<b>Antrenman Bilgisi</b>	1808413	IV	2+0	2	3
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
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	<p>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antrenman ilkelerini açıklar.</li> <li>2. Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurar.</li> <li>3. Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurar.</li> <li>4. Antrenman hedeflerine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirler.</li> <li>5. Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilir..</li> <li>6. Biyomotor yetiler geliştirir.</li> </ol>				
Dersin İçeriği	Öğrenci antrenman ilkelerini öğrenerek yüklenme yöntemlerini açıklayacak. Dayanıklılık ve tempo geliştirme anlatılacaktır.				
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>				
1	Antrenman tanım ve amaçları				
2	Antrenman ilkeleri ve etmenleri				
3	Antrenman öğeleri				
4	Dinlenme ve toparlanma				
5	Antrenman ve planlama				
6	Dorulama, yıllık planlama				
7	Kuvvetin geliştirilmesi				
8	Dayanıklılığın geliştirilmesi				
9	Süratin geliştirilmesi				
10	Esnekliğin geliştirilmesi				
11	Koordinasyonun geliştirilmesi örnekleri				
12	Yüklenme ve temel ilkeleri				
13	Testler				
14	Karşılaşılan eğitim sorunları ve çözüm yöntemleri				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrenci atın doğru ve ihtiyaca göre çalıştırılmasını öğrenir,</li> <li>2. Doğru çalıştırma sonrası olası problemlerin önüne geçebileceğini bilir,</li> <li>3. Hangi ata hangi programı uygulayacağını bilir.</li> </ol>					
<b>Kaynaklar</b>					
Sevim, Y. (2002) Antrenman Bilgisi, Ankara, Nobel yayınevi					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
Dönem başında ders izlencelerinde belirtilir.					

