



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

ANTRENMAN BİLGİSİ -II-					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
4	BEAB202	ANTRENMAN BİLGİSİ -II-	3	3	5
Öğretim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü	
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu	
Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları	
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.	(BEAB201)	Yok	Dr.Öğr.Üyesi Mehmet VURAL https://akbis.gantep.edu.tr/detay/?A_ID=279546_ars-gor_mehmet-vural_mehmetvrl27@hotmail.com	Yok	

Dersin Amacı :

Antrenman bilimine ait temel kavramlar ve ilkeler ile bazı temel motorik özelliklerin geliştirilmesinde kullanılan yöntemlerin kuram ve uygulama bilgisini içerir.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Antrenman kavramı, antrenman temel ve yardımcı ilkeleri, biyomotor yetenekler ve çocuklarda geliştirilmesi, yorgunluk, toparlanma, antrenman bölümleri, antrenmanda plan ve program hazırlama.

Dersin Kaynakları

Kaynaklar

Bompa, T. (1990). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (Çev)
Sevim, Y.;Antrenman Bilgisi,Nobel yayınevi,Ankara,2002. Bompa, T. (1990). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (Çev)
Sevim, Y.;Antrenman Bilgisi,Nobel yayınevi,Ankara,2002. Bompa, T. (1990). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (Çev)

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	10
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	30
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	60

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Tanışma, ders içeriği hakkında bilgi verme ve temel kavramlar		
2	Antrenmanda enerji sistemleri		
3	Antrenmanda fizyolojik değişim ve dönüşümler ve antrenman performansına etkisi		
4	Kuvvet için temel mekanizma: kas özellikleri		
5	kasın kasılma türleri ve kas lif tipleri		
6	Kuvvet ve kuvvetin sınıflandırılması		
7	Kuvvet ve kuvvetin sınıflandırılması		
8	Kuvvet antrenman metodları		
9	Kuvvet antrenman metodları		
10	Antrenmanın organizmaya etkileri: dolaşım sistemi, solunum sistemi		
11	Antrenmanın organizmaya etkileri: sinir sistemi ve kas sistemi		
12	Antrenman programlarının hazırlanması: dönemleme		
13	Antrenman programlarının hazırlanması: dönemleme		
14	final sınavı		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Bu dersin sonunda öğrenci, Antrenman kavramı ve temel motorik özellikler hakkında kuramsal bilgi sahibi olur.
Ö02	Temel motorik özelliklerin yaş, cinsiyet ve bireysel farklılıklar özelinde nasıl geliştirileceği hakkında temel alan bilgisine sahip olur.
Ö03	Öğrenenlerin yaş, cinsiyet, bilişsel, devinşsel, duyuşsal düzey ve bireysel farklılıklarına göre antrenman programı yazabilir ve yapabilir.
Ö04	Alanı ile ilgili literatürü takip edebilir.
Ö05	Temel motorik özelliklerin geliştirilmesinde kullanılan antrenman, araç-gereç ve malzeme hakkında bilgi sahibi olur.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlik mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlik mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlik eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlik eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	9	10	90
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	3	3
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	3	3
Toplam İş Yüğü			138
AKTS Kredisi			5

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Ö01	4	4	5	4	5	4	3	5	3	5
Ö02	4	5	4	5	4	5	3	5	5	4
Ö03	5	4	4	3	5	4	5	3	5	4
Ö04	5	4	3	5	5	4	5	4	5	4
Ö05	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5