



# Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB304 KONDİSYON ANTRENMANI VE YÖNTEMLERİ					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
6	BEAB304	KONDİSYON ANTRENMANI VE YÖNTEMLERİ	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.		Yok	Dr.Öğr.Üyesi Mehmet VURAL <a href="https://akbis.gantep.edu.tr/detay/?A_ID=279546_ars-gor_mehmet-vural_mehmetvrl27@hotmail.com">https://akbis.gantep.edu.tr/detay/?A_ID=279546_ars-gor_mehmet-vural_mehmetvrl27@hotmail.com</a>	Yok

#### Dersin Amacı :

Kondisyon bileşenlerini öğrenmek, mevcut kondisyonun korunması ve gelişmesi adına programlar yapabilmek.

#### Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Temel motorik özellikler hakkında bilgi sahibi olur. Temel motorik özellikler ile antrenman bileşenleri arasındaki ilişki kurulur.

#### Dersin Kaynakları

<b>Kaynaklar</b>	Sevim Y. Training Information. Nobel publishing Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Nobel yayıncılık Sevim Y. Training Information. Nobel publishing
------------------	--

#### 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	Kondisyon bileşenleri ve süperkompensasyon		
2	Kondisyon için beslenme ilkeleri ve besin öğeleri		
3	Kondisyon için beslenme ilkeleri ve besin öğeleri		
4	Kondisyonun oluşumu için gerekli altyapı: enerji sistemleri		
5	Kondisyonun oluşumu için gerekli altyapı: enerji sistemleri		
6	Yüklenme ve dinlenme prensipleri		
7	Egzersizde toparlanma ve oksijen açığı		
8	Egzersiz de enerji depoları, metabolik eş değer.		
9	Temel motorik özellikler ve geliştirilme yöntemleri.		
10	Kas tipleri ve kuvvetin sınıflandırılması		
11	Kuvvet antrenmanları ve kuvvet ölçüm yöntemleri		
12	Dayanıklılık, dayanıklılık antrenmanları ve ölçüm yöntemleri.		
13	Sürat, Çabukluk ve Esneklik antrenmanları ve ölçüm yöntemleri.		
14	Yarı yıl sonu sınavı: final		

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Kondisyon kavramını öğrenme ve yorumlayabilme.
Ö02	Kondisyon antrenman yöntemlerini öğrenme
Ö03	Kondisyon antrenman programı hazırlayabilme
Ö04	Temel motorik özellikler ile antrenman bileşenleri arasında ilişkiler kurabilme
Ö05	Kondisyonun oluşması için gerekli fizyolojik ve fiziksel alt yapıları öğrenir.

#### Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda ( spor masörlüğü, 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	Antrenörlük 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	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük 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
<b>Toplam</b>		<b>%100</b>

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
<b>Toplam İş Yüğü</b>			<b>138</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>5</b>

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

<b>Tüm</b>	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4
<b>Ö01</b>	5	4	5	4	4	3	5	4	3	5
<b>Ö02</b>	4	5	4	3	5	4	5	4	3	4
<b>Ö03</b>	5	4	3	4	5	5	3	4	5	3
<b>Ö04</b>	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
<b>Ö05</b>	4	3	5	4	3	5	4	5	4	5