|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+U** | **Kredisi** | **AKTS** |
| **Antrenman Planlaması ve İlkeleri** | 5325113 | 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 tanımı ve kavramları |
| **2. Hafta** | Bilim olarak antrenman |
| **3. Hafta** | Antrenman dönemleri ve özellikleri |
| **4. Hafta** | Sezon öncesi dönem |
| **5. Hafta** | Geçiş dönemi  |
| **6. Hafta** | Hazırlık ve müsabaka dönemi |
| **7. Hafta** | Ara Sınav |
| **8. Hafta** | Antrenman dönemlemesi |
| **9. Hafta** | Antrenman dönemlemesi sorununa genel bakış |
| **10. Hafta** | Antrenmanların planlanması ve uygulanışı |
| **11. Hafta** | Antrenman sürecinde dönemsel değişiklikler |
| **12. Hafta** | Antrenman sürecinde dönemsel değişiklikler ve analizi |
| **13. Hafta** | Saha uygulamaları |
| **14. Hafta** | Saha uygulamaları |
| **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** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| **ÖÇ2** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 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** |
| Antrenman Planlaması ve İkeleri | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |