



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

**Okul/Fakülte:** BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

**Bölüm/Program:** ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

---

<b>Ders Dili:</b>	Türkçe	<b>Ders Kodu:</b>	ATB201
<b>Ders Türkçe İsmi:</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ I		
<b>Ders İngilizce İsmi:</b>	TRAINING THEORY I		
<b>Dersi Verecek:</b>	Dr. Osman EMİROGLU		
<b>Dersin Türü:</b>	ZORUNLU	<b>Dersin Seviyesi:</b>	LİSANS
<b>Yıl</b>	2	<b>Semester</b>	3
<b>Ders Kredisi:</b>	3	<b>AKTS Kredisi:</b>	4
<b>Teori(saat/hafta):</b>	3,00	<b>Uygulama(saat/hafta):</b>	0,00
		<b>Laboratuvar(saat/hafta):</b>	0,00

**Dersin İçeriği:** Antrenman bilgisi ile donatılmış beden eğitimi ve spor öğretmenleri yetiştirebilmek amacıyla hazırlanmıştır. Ders kapsamı içerisinde antrenman bilgisi ile ilgili genel tanımlara, kuramlara ve araştırmalarla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Ders içerisinde uygulama alanlarıyla ilgili örneklerde bulunmaktadır.

**Öğrenme Kazanımları:** İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek  
İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek  
İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek  
İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek  
İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek  
Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek  
İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek  
Sunum(lara)a hazırlık  
Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek  
Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek  
Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek  
Verilen parametreler çerçevesinde yeni bir ürün geliştirebilecek/yaratabilecek  
Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek  
Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek  
İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek  
Öğrenmenin değerini takdir edecek  
Akademik bir makale üretmek için seçilen kaynak gösterme biçiminin ilkelerini uygulayabilecek  
Hedeflenen becerileri geliştirebilecek  
Diğer  
-

**Dersin Amaçları:**

	<p>Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek. Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak. Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek Yeniliği teşvik etmek Eleştirel düşünceyi geliştirmek Diğer</p>
<b>Öğrenci İş Yüğü:</b>	<p>Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Proje yazımı Ödev(ler) Ders planlama</p>
<b>AKTS Formülü:</b>	
<b>Kaynaklar:</b>	ANTRENMAN DÖNEMLEMESİ "TUDOR BOMPA"
<b>Değerlendirme:</b>	
<b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>	
<b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>	
<b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>	ANTRENMAN BİLGİSİNE GİRİŞ
<b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>	ANTRENMANIN TEMELLERİ
<b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>	ANTRENMANIN İLKELERİ
<b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>	ANTRENMAN HAZIRLIĞI
<b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>	ANTRENMANI DEĞİŞKENLERİ
<b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>	DİNLENME ve TOPARLANMA
<b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>	ANTRENMAN PLANLAMASI
<b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>	SINAV
<b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>	ANTRENMAN DÖNGÜLERİ
<b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>	YILLIK ANTRENMAN PLANLAMASI
<b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>	ANTRENMAN DORUKLAMASI
<b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>	KUVVET VE GÜÇ GELİŞİMİ
<b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>	DAYANIKLILIK GELİŞİMİ
<b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b>	SÜRAT ESNEKLİK KOORDİNASYON
<b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b>	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
<b>16. Hafta</b>	
<b>17. Hafta</b>	
<b>18. Hafta</b>	
<b>19. Hafta</b>	

<b>20. Hafta</b>	
<b>21. Hafta</b>	
<b>22. Hafta</b>	
<b>23. Hafta</b>	
<b>24. Hafta</b>	
<b>25. Hafta</b>	
<b>26. Hafta</b>	
<b>27. Hafta</b>	
<b>28. Hafta</b>	

---