



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Bölüm/Program: Antrenörlük Eğitimi

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

	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 düşüncüyü geliştirmek Diğer
Öğrenci İş Yüğü:	Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Proje yazımı Ödev(ler) Ders planlama
AKTS Formülü:	
Kaynaklar:	ANTRENMAN DÖNEMLEMESİ "TUDOR BOMPA"
Değerlendirme:	
İşe Yerleştirme(Staj):	-
Ön Koşul Ders Kodları:	-
1. Hafta (19 – 23 Eylül)	ANTRENMAN BİLGİSİNE GİRİŞ
2. Hafta (26 – 30 Eylül)	ANTRENMANIN TEMELLERİ
3. Hafta (3 – 7 Ekim)	ANTRENMANIN İLKELERİ
4. Hafta (10 – 14 Ekim)	ANTRENMAN HAZIRLIĞI
5. Hafta (17 – 21 Ekim)	ANTRENMANI DEĞİŞKENLERİ
6. Hafta (24 – 28 Ekim)	DİNLENME ve TOPARLANMA
7. Hafta (31 - 4 Kasım)	ANTRENMAN PLANLAMASI
8. Hafta (7 - 11 Kasım)	SINAV
9. Hafta (14 – 18 Kasım)	ANTRENMAN DÖNGÜLERİ
10. Hafta (21 – 25 Kasım)	YILLIK ANTRENMAN PLANLAMASI
11. Hafta (28 - 2 Aralık)	ANTRENMAN DORUKLAMASI
12. Hafta (5 – 9 Aralık)	KUVVET VE GÜÇ GELİŞİMİ
13. Hafta (12 -16 Aralık)	DAYANIKLILIK GELİŞİMİ
14. Hafta (19 - 23 Aralık)	SÜRAT ESNEKLİK KOORDİNASYON
15. Hafta (24 – 30 Aralık)	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
16. Hafta	
17. Hafta	
18. Hafta	
19. Hafta	

20. Hafta	
21. Hafta	
22. Hafta	
23. Hafta	
24. Hafta	
25. Hafta	
26. Hafta	
27. Hafta	
28. Hafta	
