



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ PR.

SYB205 GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
3	SYB205	GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ	3	3	4

Öğrenim 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
SPOR YÖNETİCİLİĞİ PR.		Yok	Prof.Dr. Önder DAĞLIOĞLU	Yok

Dersin Amacı :

Antrenman bilimine ait temel kavramlar ve ilkeleri, antrenman planlaması, yüklenme prensiplerini ve performans gelişimiyle ilgili temel bilgileri kazandırmak.

Ders İçeriği :

Antrenman Bilgisi, spor performansını geliştirmeye yönelik bilimsel ilkelere dayalı antrenman, antrenmanın temel kavramları ve ilkeleri, motorik özellikler, antrenman yüklenmesi, toparlanma, antrenman planlaması, yaşa ve gelişim düzeyine uygun antrenman planlaması, çocuklarda ve gençlerde antrenman farklılıkları, branşa özgü antrenman yaklaşımları gibi konuları içerir.

Yöntem ve Teknikleri : Teorik sunum ve soru-cevap.

Dersin Kaynakları

Kaynakları

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). Periodization: Theory and methodology of training . Human Kinetics
Sevim, Y.;Antrenman Bilgisi, Nobel yayınevi, Ankara, 2002. Bompa, T. (1990). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (Çev)

Ders Yapısı			
Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları			
Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Antrenman bilgisine giriş ve temel kavramlar		
2	Antrenman biliminin ilkeleri		
3	Antrenman ve enerji sistemleri		
4	Kuvvet antrenmanları ve kuvvet çeşitleri		
5	Kas, kas kasılma türleri ve kas lif tipleri		
6	Kuvvet geliştirme yöntemleri ve programlama		
7	Sürat ve antrenman yöntemleri		
8	Dayanıklılık antrenmanları		
9	Esneklik ve esneklik geliştirme yöntemleri		
10	Koordinasyon ve beceri		
11	Yüklenme ve dinlenme ilişkisi		
12	Antrenman planlaması, mikro, mezo ve makro dönemleme		
13	Yaş ve gelişim dönemlerine göre antrenman		
14	Spor branşlarına özgü antrenman (Takım ve bireysel sporlar)		

Ders İçin Önerilen Diğer Dersler

SYB381 ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Antrenman biliminin temel kavramlarını açıklar.
Ö02	Antrenmanın temel ilkelerini açıklar ve uygulamada kullanır.
Ö03	Farklı motorik özellikleri geliştirmeye yönelik antrenman yöntemlerini tanımlar ve uygular.
Ö04	Antrenman planlama ve periyotlama ilkelerini uygular.
Ö05	Antrenmanın fizyolojik, psikolojik ve performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P03	Belirli bir dalda uzman olur ve belirli spor yönetimi alanında çalışır,
P04	Türkiye’de sporun gelişmesine yardımcı olur,
P05	Spor yönetimiyle ilgili yasaları takip eder ve bu yasalarla ilişkili görev ve sorumlulukların bilincinde olur,
P01	Spor yönetimi alanında uygulama sorunları ile ilgili çözümler geliştirir,
P13	Toplumun her kesimi tarafından sporun uygulanabilirliğini açıklar.
P02	Önerilen çözümleri savunur,
P06	Kendi bilgi ve becerilerinin bilincinde olur,
P07	Operasyonel ve taktiksel seviyede kararları uygular,
P08	Bir takımın ve bir projenin üyesi olarak spor kulüpleri ve organizasyonlarda görev yapar ve sorumluluk alır,
P09	Bir spor kulübü veya kuruluşun finansal planlamasını düzenler,
P10	Kulüpler ve spor sahalarının idaresi ile ilişkili programlar ve etkinlikler hazırlar,
P11	Spor kulüpleri ve organizasyonlarında insan kaynakları ile ilişkili aktiviteleri uygular,
P12	Spor kulüpleri ve organizasyonlarında karşılaşmaları planlar ve uygular,

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	14	3	42
Ödevler	4	5	20
Sunum/Seminer Hazırlama	5	2	10
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			120
AKTS Kredisi			4

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