



Gaziantep Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.

BÖAE301 Antrenman Bilgisi					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
5	BÖAE301	Antrenman Bilgisi	2	2	3

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
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.		Yok	Prof.Dr. Önder DAĞLIOĞLU	Yok

Dersin Amacı :

Antrenman bilimine ait temel kavramlar ve ilkeleri, antrenman planlamasını, 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 bilgisi dersine giriş ve temel kavramlar		
2	Antrenman biliminin temel ilkeleri		
3	Antrenman ve enerji sistemleri		
4	Motorik özellikler, kuvvet türleri ve kuvvet antrenmanı		
5	Kas, kas kasılma türleri ve kas lif tipleri		
6	Kuvvet geliştirme yöntemleri ve programlama		
7	Sürat ve antrenman yöntemleri		
8	Dayanıklılık, aerobik kapasite ve antrenman yöntemleri		
9	Esneklik ve esneklik geliştirme yöntemleri		
10	Koordinasyon ve beceri		
11	Yüklenme kavramı, 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)		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Antrenman biliminin temel kavramlarını açıklar.
Ö02	Antrenmanın temel ilkelerini ve bu ilkelerin uygulanış biçimlerini açıklar.
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
P01	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanına ilişkin temel kavram, kuram ve mevzuatı açıklar; meslek bilgilerini uygulamaya aktarır.
P03	Öğrencilerin yaş ve gelişim düzeyine uygun temel ve özelleşmiş hareket becerilerini öğretir; özel gereksinimli öğrenciler için uyarlamalar yapar.
P06	Eğitim ortamında öğrencilerin aktif katılımını sağlayacak yaratıcı, eleştirel ve iş birliğine dayalı öğretim yöntemlerini uygular
P07	Disiplinlerarası bilgileri spor bilimlerine entegre eder, ekip çalışmalarında sorumluluk üstlenir ve iş birliği geliştirir
P10	Öğrenci gelişimini desteklemek amacıyla aile, öğretmen ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yapar
P04	Öğrenme sürecini değerlendirmek için ölçme-değerlendirme araçlarını geliştirir, uygular ve öğrencilere yapıcı geri bildirim sunar
P05	Spor bilimleri alanındaki güncel bilgi, öğretim teknolojileri ve dijital araçları kullanır; yaşam boyu öğrenmeye yönelik sorumluluk geliştirir
P08	Olimpik değerler, fair play anlayışı ve kültürel miras doğrultusunda sporun sosyal, kültürel ve etik yönlerini benimser ve uygular
P09	Öğrencilere rehberlik eder, kişisel gelişimlerini destekler; mesleki sorumluluklara ve etik ilkelere uygun davranır
P13	Ulusal ve uluslararası düzeyde bilimsel projeler hazırlar, araştırmalara katılır ve alanına özgün katkılar sağlar
P12	Ulusal ve evrensel değerleri dikkate alarak sağlıklı yaşam, sürdürülebilirlik ve toplumsal sorumluluk bilinci oluşturur
P11	Türkçeyi sözlü ve yazılı olarak etkin kullanır; en az bir yabancı dilde iletişim kurar.
P02	Öğretim programlarını ve süreçlerini öğrencilerin bireysel, gelişimsel ve sosyo-kültürel farklılıklarını dikkate alarak planlar, uygular ve değerlendirir.

Değerlendirme Ölçütleri			AKTS Hesaplama İçeriği			
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı	Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ara Sınav	1	%40	Ders Süresi	14	2	28
Kısa Sınav	0	%0	Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	1	14
Ödev	0	%0	Ödevler	0	0	0
Devam	0	%0	Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Uygulama	0	%0	Ara Sınavlar	1	24	24
Proje	0	%0	Uygulama	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60	Laboratuvar	0	0	0
Toplam		%100	Proje	0	0	0
			Yarıyıl Sonu Sınavı	1	30	30
			Toplam İş Yüğü			96
			AKTS Kredisi			3

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	P11	P12	P13
Tüm	5	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4
Ö01	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	2	4	4
Ö02	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	3
Ö03	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	4	4
Ö04	2	3	4	2	3	2	4	2	3	2	3	4	4
Ö05	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4