Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BEAB 317 YAŞLILIK VE SPOR** | | | | | |
| **Yarıyıl** | **Kodu** | **Adı** | **T+U** | **Kredi** | **AKTS** |
| 5 | BEA B317 | YAŞLILIK VE SPOR | 3 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Öğrenim Türü** | **Dersin Dili** | **Dersin Düzeyi** | **Dersin Staj Durumu** | **Dersin Türü** |
| Örgün Öğretim | Türkçe | Fakülte | Yok | Seçmeli |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bölümü/Programı** | **Ön Koşul** | **Dersin Koordinatörü** | **Dersi Veren** | **Dersin Yardımcıları** |
| ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR. |  | Yok | Öğr.Gör.N.Serhat Kandemirli | Yok |

# Dersin Amacı:

İleri Yaşlarda Egzersizin Faydalarının Farkındalığını Artırmak.

# Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

Ders slaytları, Sözel ve görsel materyaller,

**DersinKaynakları**

**Kaynakları** 1-)YAŞLANMA VE SPOR.Y.SEVİM

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ders Yapısı** |  | |
| **Matematik ve Temel Bilimler :**  **Mühendislik Bilimleri :**  **Mühendislik Tasarımı :**  **Sosyal Bilimler :** |  | **Eğitim Bilimleri :**  **Fen Bilimleri :**  **Sağlık Bilimleri :**  **Alan Bilgisi :**100 |
| **Ders Konuları** |  |  |
| **Hafta Konu** | **Ön Hazırlık** | **Dokümanlar** |

1. Sağlıklı Vücut Yaşamı Uzatır
2. Spor ve Sağlık
3. Kalp- Damar Hastalıkları, Kalp Krizi Riskini Arttıran Faktörler Şunlardır
4. Kalp Krizi – Koroner Kalp Hastalıkları ve Spor
5. Hipertansiyon, Hipertansiyon ve Spor
6. Yüksek Yağ ve Kolesterol,Spor ve Yüksek Kolesterol
7. 7 Yaşlanma, Yaşlanmanın organizma üzerine etkileri
8. Yaşlanmanın Kardiyovasküler Fonksiyon Üzerine Etkileri
9. Yaşlanmanın Solunum Sistemine Etkisi, Yaşlanmanın Dayanıklılık Kapasitesine Etkisi
10. Yaşlanmanın Kemiklere, Eklem ve Bağlara Etkisi ,Yaşlanmanın İskelet Kaslarına ve Kuvvete Etkisi,
11. Yaşlılarda antrenmanın organizma üzerine etkileri
12. Antrenmanın Kemikler, Eklemler ve Esneklik Üzerine Etkisi
13. Yaşlanma geciktirilebilir mi? Yaşlılarda Antrene Olanların Olmayanlara Oranla Fonksiyonel Avantajları
14. Antrenman Yaparken Nelere Dikkat Edilmelidir?

**Ders İçin Önerilen Diğer Dersler**

BEAB 110 YAŞAM BOYUSPOR

BEAB 356 SPORDA ZİHİNSEL HAZIRLIK VE MOTİVASYONEL YAKLAŞIM

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

# Sıra No Açıklama

1 Yaşlılık ve bunun vücut sistemlerine etkilerinin öğrenilmesi ve bu bilgilerin yaşlılık ve spor alanında kullanabilmesi

2 Öğrencilerin ilerde yaşlılara uygun egzersiz programları hazırlayabilmesi

**Programın Öğrenme Çıktıları**

# Sıra No Açıklama

P01 Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda(spor masörlüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb)uzmanlaşır.

P02 Antrenman programında temel olan bilim dallarını(Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi,biyomekanik ve müsabaka analiz vb) ve yenilikleri takip eder.

P03 Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslar arası düzey de gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.

P04 Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslar arası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.

P05 Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.

P06 Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder,uygular ve geliştirir

P07 Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.

P08 Farklı yaş,cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar,yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.

P09 Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.

P10 Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DeğerlendirmeÖlçütleri** | | |
| **YarıyılÇalışmaları** | **Sayısı** | **Katkı** |
| AraSınav | 1 | %40 |
| KısaSınav | 0 | %0 |
| Ödev | 0 | %0 |
| Devam | 0 | %0 |
| Uygulama | 0 | %0 |
| Proje | 0 | %0 |
| YarıyılSonuSınavı | 1 | %60 |
| **Toplam** |  | **%100** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AKTSHesaplamaİçeriği** | | | | |
| **Etkinlik** | **Sayısı** | **Süresi** | **ToplamİşYüküSaati** |  |
| DersSüresi | 14 | 3 | 42 |
| SınıfDışıÇ.Süresi | 1 | 2 | 2 |
| Ödevler | 1 | 2 | 2 |
| Sunum/SeminerHazırlama | 0 | 0 | 0 |
| AraSınavlar | 1 | 14 | 14 |
| Uygulama | 4 | 4 | 16 |
| Laboratuvar | 0 | 0 | 0 |
| Proje | 0 | 0 | 0 |
| YarıyılSonuSınavı | 1 | 14 | 14 |
| **ToplamİşYüküAKTSKredisi** |  |  | **90**  **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DersinÖğrenmeÇıktılarınınProgramınÖğrenmeÇıktılarınaKatkıları** | | | | | | | | | | | |
| KatkıDüzeyi:1:Çokdüşük2:Düşük3:Orta4:Yüksek5:Çokyüksek | | | | | | | | | | | |
|  | **P01** | **P02** | **P03** | **P04** | **P05** | **P06** | **P07** | **P08** | **P09** | **P10** |  |
| **Tüm** | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Ö01** | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| **Ö02** | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |