



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB401 SPORDA PERFORMANS ÖLÇÜMÜ VE TESTLER					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
7	BEAB401	SPORDA PERFORMANS ÖLÇÜMÜ VE TESTLER	3	3	5
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	
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Dr.Öğr.Üyesi Mehmet VURAL https://akbis.gantep.edu.tr/detay/?A_ID=279546_ars-gor_mehmet-vural_mehmetvrl27@hotmail.com	Yok	

Dersin Amacı :

Bu dersin amacı fiziksel performans bileşenlerinin (enerji sistemleri, motorik özellikler, fizyolojik ve anatomik sistemler ve gelişimler) anlaşılmasını sağlamak ve fiziksel ve fizyolojik performansın ölçülmesi yöntemlerini ve araç gereçleri tanımak.

Ders İçeriği :

Performansın ölçülmesi ve değerlendirme kriterlerine hakim olmak, performansın geliştirilmesi için alta yatan mekanizmalara ve işleyiş süreçlerine hakim olmak. ölçüm araç gereç ve uygulamana alanlarının kullanımına yönelik bilgi sahibi olmak.

Yöntem ve Teknikleri : Dersin teorik olarak işlenmesinin yanı sıra ölçüm yöntem ve metodlarının anlaşılması ve uygulama pratiğinin kazanılması için gösterip anlatma ve uygulama yöntem ve teknikler gerçekleştirilecektir.

Dersin Kaynakları

Kaynakları

1. Edward m. Winter, Andrew M. Jones, R.C. Richarda Davison, Paul D. Bromley, Tom H.Mercer, Sports And Exercise Physiology Testing, Routledge, ISBN10:0-415-36140-0, 2007. 2. Adnan Kamar, Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri, Nobel, ISBN:975-591-513-3, 2003.
1. ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual, Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins, 2008. 2. C. John Gore (Ed), Australian Sports Commission, Physiological Tests for Elite Athletes, Human Kinetics, ISBN: 0-7360-0326-6, 2000. 3. Debra J.R. A Multilevel Approach to Study of Motor Control and Learning, Ally & Bacon, 1997. 4. J.R. Morrow, A. W. Jackson, J.G. Disch, D.P. Mood, Mood, Measurement and Evaluations in Human Performance, Human Kinetics, 1995. 5. Peter j. Maud, Carl Foster, Physiological Assessment of Human Fitness, Human Kinetics 1995. 6. Vivian H. Heyward, Human Kinetics 2002, Advanced Fitness Assessment and Exercise.
- Hughes, M., Franks, I. M., & Dancs, H. (2022). Essentials of performance analysis in sport (3rd ed.). Routledge.

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	: 10	Eğitim Bilimleri	: 10
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	: 10
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 30
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 40

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Performansta birinci önemli mekanizma kalp ve dolaşım		
2	Fiziksel performans altındaki sistemlerin anlaşılması (Enerji sistemi vs)		
3	Anaerobik performans ölçen testler ve uygulamalar.		
4	Anaerobik performans ölçen testler ve uygulamalar.		
5	Anaerobik performans ölçen testler ve uygulamalar.		
6	Aerobik performans ölçen testler ve uygulamalar.		
7	Aerobik performans ölçen testler ve uygulamalar.		
8	Aerobik performans ölçen testler ve uygulamalar.		
9	Çabukluk testleri ve değerlendirme yöntemleri		
10	Esneklik testleri ve değerlendirme yöntemleri.		
11	Denge testleri ve değerlendirme yöntemleri		
12	Kuvvet testleri ve değerlendirme yöntemleri.		
13	İzometrik Kuvvetin değerlendirme kriterleri ve testin yapılması.		
14	Vücut kompozisyonu ölçüm yöntem ve teknikleri.		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Fiziksel performans için kalp ve dolaşım sistemleri hakkında bilgi sahibi olur.
Ö02	Fiziksel performans altında yatan fizyolojik sistemler (enerji sistemleri) hakkında bilgi sahibi olur.
Ö03	Fiziksel ve fonksiyonel kapasiteleri ölçen saha testlerini uygulayabilir ve değerlendirebilir.
Ö04	Fiziksel ve fonksiyonel kapasiteleri ölçen laboratuvar testlerini uygulayabilir ve değerlendirebilir.
Ö05	Test öncesi hazırlık koşullarını bilir.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	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.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

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	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	10	10
Uygulama	14	3	42
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10	10
Toplam İş Yüğü			146
AKTS Kredisi			5

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
Tüm	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Ö01	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5
Ö02	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4
Ö03	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
Ö04	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5
Ö05	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3