

Bilgisayar Teknolojisi (İÖ)			
Önlisans	TYYÇ: 5. Düzey	QF-EHEA: Kısa Düzey	EQF-LLL: 5. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	UNI158		
Ders İsmi:	Genel Antreman Bilgisi		
Ders Yarıyılı:	Bahar		
Ders Kredileri:	AKTS 5		
Öğretim Dili:	Türkçe		
Ders Koşulu:			
Ders İş Deneyimini Gerektiriyor mu?:	Hayır		
Dersin Türü:	Üniversite Seçmeli		
Dersin Seviyesi:	Önlisans TYYÇ:5. Düzey QF-EHEA:Kısa Düzey EQF-LLL:5. Düzey		
Dersin Veriliş Şekli:	E-Öğrenme		
Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. KÜBRA KARDEŞ		
Dersi Veren(ler):	Öğr. Gör. Kübra KARDEŞ		
Dersin Yardımcıları:			

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Dersin amacı, öğrencilere; Antrenman ilke ve yöntemlerine ilişkin edindiği bilgiyi kullanarak genel bir antrenman programını uygulayabilecek bilgi ve beceriyi kazandırmaktır.
Dersin İçeriği:	Bu ders antrenmanda temel kavramlar, antrenman ile geliştirilmesi hedeflenen özellikler, antrenmanın organizmaya etkisi, antrenman planlama ilkeleri, yüklenme dinlenme ilişkisi ve genel yüklenme ilkeleri, kondisyonel özellikler ve antrenman metotları konularını kapsamaktadır.

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

- 1) Antrenman bilimine ilişkin temel kavramları tanımlar.
- 2) Antrenman ilke ve yöntemlerini açıklar.
- 3) Antrenmanın motorik özelliklere etkisini tartışır.
- 4) Yüklenme ve dinlenme ilişkisinin performans üzerine etkilerini açıklar.
- 5) Antrenman ilke ve yöntemlerine ilişkin edindiği bilgiyi kullanarak antrenman programını uygular.

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Derse Giriş, Antrenman, Antrenman Bilimi ve Temel Kavramları	
2)	Antrenmanın İlkeleri	
3)	Enerji Sistemleri	
4)	Antrenmanın Organizmaya Etkisi	
5)	Antrenmanda Kapsam (Volüm) ve Yüklenme Şiddeti	
6)	Fiziksel Uygunluk	
7)	Performansta Yüklenme Dinlenme ilişkisi, Toparlanma , Doğru Antrenman ve Antrenmanın Kalitesi	
8)	Ara Sınav	
9)	Kuvvetin Tanımı ve Sınıflandırılması, Kuvveti Etkileyen Faktörler, Kuvvet Antrenmanı	
10)	Dayanıklılığın Tanımı, Sınıflandırılması ve Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler, Dayanıklılık Antrenmanları	
11)	Sürat Tanımı ve Sınıflandırılması, Süratı Etkileyen Faktörler, Sürat Antrenmanları	
12)	Esnekliğin Tanımı ve Sınıflandırılması, Esnekliği Etkileyen Faktörler, Esneklik Antrenmanları	
13)	Koordinasyonun Tanımı ve Sınıflandırılması, Koordinasyonu Etkileyen Faktörler, Koordinasyon Antrenmanları	
14)	Pliyometrik Antrenmanlar	
15)	Final Sınavı	
16)	Final Sınavı	

Kaynaklar

Ders Notları / Kitaplar:	Ders notları haftalık verilecektir.
Diğer Kaynaklar:	Antrenman Bilgisi ve Sporcu Sağlığı, Nobel akademik yayıncılık, Ferrin İlbay Yalnız

Ders - Program Öğrenme Kazanım İlişkisi

Course Learning Outcomes	1	2	3	4	5
Program Kazanımları					

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
-------------------------------------	------------

Ölçme ve Değerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınavlar	1	% 40
Final	1	% 60
Toplam		% 100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTU KATKISI		% 40
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		% 60
Toplam		% 100

İş Yüğü ve AKTS Kredisi Hesaplaması

Aktiviteler	Aktivite Sayısı	İş Yüğü
Ders Saati	13	39
Sınıf Dışı Ders Çalışması	15	86
Ara Sınavlar	1	1
Final	1	1

Toplam İş Yüğü	127