

**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**  
**Antrenörlük Eğitimi Bölümü**

**Dersin Kodu ve Adı:** AED 301: Antrenman Bilgisi

**Ders Saati:** SALI 09.30 – 11:30

**Öğretim Üyesi:** Doç. Dr. Cengiz AKALAN  
**Ofis:** Spor Bilimleri Fakültesi /Gölbaşı Yerleşkesi

**Danışmanlık Saatleri:** Çarşamba / 09.30 – 11.30  
**Tel:**221 1601 Dahili:1631-1583 /  
**Email:** cakalan@ankara.edu.tr

**Bağlantılı Dersler:** Antrenman Planlaması, Antrenman Uygulaması ve Alan Testleri, Egzersiz Fizyolojisi,

**Dersin Tanımı:** Antrenmanın kuramı, terminolojisi, prensipleri, yapısı ve içeriği. Genel sağlık ve sportif formun istenilen düzeye ulaştırılması amacıyla yönelik antrenman uygulamalarına insan organizmasının fiziksel ve fizyolojik adaptasyon süreçlerinin incelenmesi.

**Dersin Amaçları:**

1. Antrenman bilgisi genel içerik ve terminolojisini öğrenme
2. Antrenman kuram ve prensipleri çerçevesinde temel biyomotor özelliklerin antrenmana adaptasyon şekil ve süreçlerini öğrenme.

**Öğretim Yöntemi:**

1. Dijital ders sunumu
2. Dijital sözlü ve/veya yazılı küçük sınavlar
3. Tüm konulara yönelik çalışma soruları
4. Sınıf tartışmaları, grup çalışmaları ve uygulamalar

**Kaynaklar:**

1. *Physiology of Sport and Exercise*. Wilmore, J.H, & Costill, D. L. Human Kinetics (2004)
2. *Exercise Physiology*. McArdle. W.D. Katch.F.I.Katch.V.L.Williams and Wilkins (2001)
3. *Exercise Testing and Prescription*. Nieman. D.C. Mayfield (1999)
4. *Periodization Training For Sports*. Bompa, T.O. Human Kinetics (1999)
5. *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, (Çeviri), Keskin, İ. Tuner, A.B. Bağırhan Yayın (1998)
6. *Exercise Physiology*. Robergs. R. Mosby (1997)
7. *Antrenman Kavramı Prensipleri ve Planı*. Yüçetürk, A.Y. Motif Yayın, Ankara (1995)
8. *Antrenman Bilgisi*. Gündüz, N. İzmir, (1995)
9. *Theory and Methodology of Training*, Bompa, T.O. Kendal/Hunt, Iowa (1994)
10. *Antrenman Teorisi*, Dündar, U.Ankara (1994)

**Değerlendirme:**

**A. Yazılı Sınavlar**

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 1. Sınav             | 10 Puan |
| 2. Sınav (Ara Sınav) | 10 Puan |
| 3. Sınav             | 10 Puan |
| 4. Sınav (Final)     | 10 Puan |

**Toplam: 40 PUAN**

**B. Derse Katılım -Laboratuar ve Alan Uygulamaları -Profesyonel Deneyim ve Beceri**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Derse katılım ve uygulama ve projelerde diğer öğrencilere yardım | 5 Puan |
|---|--------|

**Toplam: 5 PUAN**

**C. Antrenman Bilimi Projesi ve Sunumlar**

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1. Aşama I. Dayanıklılık           | 10 Puan |
| 2. Aşama II. Kuvvet ve Sürat       | 10 Puan |
| 3. Aşama III. Vücut Kompozisyonu   | 10 Puan |
| 4. Aşama IV. Esneklik              | 10 Puan |
| 5. Aşama V. Beceri ve Koordinasyon | 10 Puan |

**Toplam: 50 PUAN**

**D. Günlük Küçük Sınavlar**

5 Puan

**DÖNEM SONU TOPLAMI: 100 PUAN**

**Günlük Küçük Sınavlar:** Bu sınavlar, öğrenciyi ders takibinde aktif tutma ve ders programında birbiriyle bağlantılı takip eden konulara ait bilgileri güncelleme amacını taşımaktadır. Sınavlar dersin başında veya sonunda yapılabilir.

#### **Antrenman Bilimi Projesi:**

1. Toplam beş aşamadan oluşan bu proje ile ilgili öğretim üyesi tarafından dönem başında detaylı bir açıklama yapılacaktır.

2. Öğrencilerin başarılı bir proje oluşturabilmeleri için, işlenen her konunun takibi şeklinde organize edilmiş bu projeyi, belirlenen sıraya uygun olarak dönem içerisindeki konuların işlenmesini müteakip hazırlamaları önerilir.

**Ekstra Kredi:** Dönem içerisinde öğrencilerin ekstra kredi kazanabilmeleri için sınıf, alan ve laboratuarda çeşitli proje araştırma ve aktivitelere katılım ve çalışma olanakları olacaktır. Ekstra kredi için başvuracak öğrencilerin bu tür çalışmalarını takip etmeleri tavsiye olunur. Bu uygulamanın amaçları:

1. Öğrencilere gelecekte çalışmayı planladıkları özel konularda kendi istekleri doğrultusunda proje oluşturma, araştırma ve uygulama yoluyla öğrenme imkânı sağlamak,

2. İstenmeyen herhangi bir sebeple değerlendirme ve notlandırmada başarısız olan öğrencilere eksiklerini tamamlamak için bir imkân sağlamaktır.

#### **Not ve Kredilendirme Sistemi:**

95–100 = A+

90–94 = AA

85–89 = BA

80–84 = BB

75–79 = CB

70–74 = CC

65–69 = DC

60–64 = DD

≤ 59 = F

**Laboratuvar ve Alan Uygulamaları ve Kurallar:** Tüm öğrenciler “**Laboratuvar Kullanma Talimatı**”nda belirtilen program ve kurallar çerçevesinde deneyim ve uygulamalara katılacaklardır. Laboratuvar uygulamalarında temiz spor ayakkabısı kullanılması zorunludur.

**Akademik Dürüstlük:** Her türlü sınav ödev ve proje uygulamalarında Yüksek Öğretim Kurumu ve Ankara Üniversitesi Rektörlüğünün belirlemiş olduğu kurallara aykırı davranış sergileyen öğrenciler bu ders için “F” alacak ve fiilin türüne bağlı olarak gerekli cezai uygulamalara maruz kalacaktır.

**Profesyonel Nezaket:** Yüksek Öğretim Kurumu ve Ankara Üniversitesi Rektörlüğünün belirlemiş olduğu kurallar çerçevesinde öğrenciler ilan edilen ders saatinde (resmi belgeli mazeretler dışında) sınıfta hazır bulunmak zorundadır. Dersin akıcılığını sağlamak ve öğretim üyesi ve öğrencilerin konsantrasyonlarının bozulmasına izin vermemek amacıyla dersin ilk 5 dakikası sonrasında gelen öğrenciler sınıfa alınmayacaktır. Bu öğrenciler arzu ederlerse ders arasında (ara verilirse) derse katılabilecekler ancak yoklamaya dahil edilmeyeceklerdir.

**Lütfen derse girmeden önce mesaj cihazı ve/veya cep telefonlarınızı kapatınız.**

## **ÖNEMLİ AÇIKLAMALAR**

1. Değerlendirme listesinde bulunan tüm sınavlar, uygulamalar ve proje teslimleri konusunda mazeret sınavı uygulaması yalnızca resmi olarak belgelenen mazeretler için geçerlidir.( sağlık raporu, resmi görevlendirme vs.)
2. Yazılı sunulması gereken tüm ödev, proje ve çalışma raporlar bilgisayar ortamında hazırlanacaktır. Tüm sunular bilgisayar ortamında Power Point kullanılarak yapılacaktır.
3. Sınavlar hariç listelenen tüm konularda, dönem içerisinde gerekli görüldüğü takdirde dersin öğretim üyesi tarafından gerekli değişiklikler yapılabilir. Bu değişiklikler öğrenciye bildirilecektir.