

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

AED 310: ANTRENMAN BİLGİSİ

ÖNGÖRÜLEN DERS PROGRAMI VE İÇERİKLERİ

Hafta	Konu
1	Dersin Tanıtımı, İçerik Hakkında Yüzeysel Bilgilendirme Spor terminolojisi sınıf tartışması
2	Antrenman bilgisi kavramı Temel biyomotor özellikler ve antrenmana uyum süreçleri Sporsal verim ve form Sağlık ve sportif performans için genel antrenman prensipleri
3	Dayanıklılık
4	Dayanıklılık
5	1.Snav ve Sunular
6	Kuvvet ve Sürat
7	Kuvvet ve Sürat
8	2. Snav (Ara Snav)
9	Vücut Kompozisyonu
10	Vücut Kompozisyonu
11	3.Snav ve sunular
12	Esneklik
13	Beceri ve Koordinasyon
14	Sunular Dersin ve öğretim elemanının öğrenciler tarafından değerlendirilmesi “ Projesi ” son teslim tarihi