

Ankara Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Dersin Kodu ve Adı: BAN 411 Antrenman Planlaması

Öğretim Üyesi: Doç. Dr. Cengiz AKALAN

Tel:221 1601/137, Mesaj: 223 3163/137

Email: cengizakalan@ankara.edu.tr

BAN 411 ANTRENMAN PLANLAMASI

ÖNGÖRÜLEN DERS PROGRAMI VE İÇERİKLERİ

Hafta	Konu
1	Dersin Tanıtımı, İçerik Hakkında Yüzeysel Bilgilendirme
2	Antrenman ve planlama kavramı Temel biyomotor özellikler ve antrenman planlaması Sporsal verim ve form
3	Sağlık ve sportif performans için genel antrenman prensipleri Bireysel veya takım antrenmanları için çerçeve planlama Perspektif planlar ve prensipleri Temel Eğitim antrenman planı Gelişim sporu antrenman planı Yarışma sporu antrenman planı Üstün yarışma sporu antrenman planı
4	Uzun yıllara yönelik ve yıllık planlama
5	Müsabakaların ve yarışmaların planlanması
6	Hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemi planlaması
7	Amaçların planlanması Yüklenmelerin planlanması Fazla tamlama Yenilenme Yüklenme ve dinlenme uyumu Sürantrenman
8	Araştırma ve testlerin planlanması
9	Makro döngü (ay ve/veya aylara yönelik) planlaması
10	Mikro döngü (haftalara yönelik) planlaması
11	Günlük antrenman planlaması
12	Antrenman tür, içerik ve metotlarının planlaması
13	Bir antrenman birimi planlaması
14	Dersin ve öğretim elemanının öğrenciler tarafından değerlendirilmesi “ Bireysel Antrenörlük Projesi ” son teslim tarihi