

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

Dersin Kodu ve Adı: BAN 411Antrenman Planlaması

Öğretim Üyesi: Doç. Dr. Cengiz AKALAN

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

Email: cengizakalan@ankara.edu.tr

Bağlantılı Dersler: Egzersiz Fizyolojisi, Antrenman Bilgisi, Antrenman Uygulaması ve Alan Testleri

Dersin Konusu: Antrenmanın kuramı, prensipleri, yapısı ve içeriği çerçevesinde, genel sağlık ve sportif formun istenilen düzeye ulaştırılması amacıyla yönelik test, ölçme, değerlendirme ve antrenman uygulamalarının planlanması.

Dersin Amaçları:

1. Antrenman planlamasının genel içerik ve terminolojisini öğrenme
2. Antrenman kuram ve prensipleri çerçevesinde temel biyomotor özelliklerin antrenmana adaptasyon şekil ve süreçlerini öğrenme ve bu doğrultuda gelişim antrenmanlarının planlamalarını yapabilmek
3. Antrenman kuramı ve planlamasının basamaklarını bir bütün olarak kullanabilmek
4. Geliştirilmesi planlanan özelliklere yönelik amaç- araç-araştırma ve testleri belirleyebilmek
5. Uzun yıllara yönelik, yıllık, aylık, haftalık ve günlük plan hazırlamada teorik ve uygulamalı tecrübe kazanma

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
5. Uygulamalı alan ve laboratuvar deneyimleri

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. Bağırğan 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 (Ara Sınav) Proje I ve II. aşama | 30 Puan |
| 2. Sınav (Final) Proje III ve IV. aşama | 30 Puan |

Toplam: 60 PUAN

B. Derse Katılım -Laboratuvar ve Alan Uygulamaları -Profesyonel Deneyim ve Beceri

- | | |
|---|---------|
| 1. Derse katılım ve uygulama ve projelerde diğer öğrencilere yardım | 10 Puan |
|---|---------|

Toplam: 10 PUAN

C. Bireysel Antrenörlük Projesi

- | | |
|---|--------|
| 1. Aşama I. Uzun yıllara yönelik planlama | 5 Puan |
| 2. Aşama II. Yıllık planlama /Hazırlık –Müsabaka-Geçiş | 5Puan |
| 3. Aşama III. Mikro ve Makro döngülerin planlanması | 5 Puan |
| 4. Aşama IV. Bir günlük antrenman örneğinin oluşturulması | 5 Puan |

Toplam: 20 PUAN

D. Günlük Küçük Sınavlar

10 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.

Bireysel Antrenörlük Projesi:

1. Toplam 4 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 sraya 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+ **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.

90–94 = AA
85–89 = BA
80–84 = BB
75–79 = CB
70–74 = CC
65–69 = DC
60–64 = DD
≤ 59 = F **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 belirlenen 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.

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	Müسابakaların 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