

T.C.

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ DERS İÇERİKLERİ

## I.YARIYIL

### **Spor Bilimine Giriş**

Beden Eğitimi ve Spor da temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, Türk eğitim ve spor kurumları içindeki yeri ve işlevi.

Ders Kitabı: "Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş" Rasim Kale, Engin Erşen, Nobel Yayınevi, Ankara,2003 Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş, Ali Niyazi Ünal,

Yardımcı Ders Kitapları: Beden Selçuk Üniversitesi Vakfı Yayınları, Konya,1998

### **Temel Hareket Eğitimi**

Hareket kavramını ve ilkelerini uygulayabilme. Temel hareket becerilerini öğretebilme. Çocuğun fiziksel çevresi içinde kendinin ve bedenini kullanma kapasitesinin farkına varmasını sağlamak, yeterli hareket tepkileri kazandırmak.

### **Antrenörlük Eğitimi ve İlkeleri**

Antrenman kavramı ve temel ilkeler, antrenör ve tanımı, antrenörün çalışma yöntemleri, tipleri, antrenör eğitimi, temel çalıştırıcı eğitimi programı, antrenör eğitiminin taslak kademeleri, eğitim kademeleri, Avrupa Birliğinde antrenör eğitiminin yapı taslağı ve örneği, diğer ülkelerde antrenör yetiştirme modelleri.

Ders Kitabı: " Antrenör Eğitimi ve İlkeleri" Sevim, Y.; Tuncel, F.; Erol, E.; Sunay, H; Gazi Kitabevi, Ankara, 2001

### **Türk Dili (Yazılı Anlatım)**

Dilin tanımı ve önemi; dil kültür ilişkisi; yazı dili ve özellikleri, yazılı anlatımda dış yapı ve kurallar, imla kuralları ve noktalama işaretleri; yazıda plan, tema, bakış açısı, yapıcı fikirler, paragraf yazımı; kompozisyon çatısı, tema paragraf incelemesi, kompozisyon düzeltme çalışmaları, genel anlatım bozuklukları, düşünme ve düşündüğünü ifade edebilme; çeşitli yazı türleri (anı, fıkra, eleştiri, hikaye, roman vb.), formel yazılar (özgeçmiş, dilekçe, rapor, ilan, bibliyografya, tebliğ, resmi yazılar, bilimsel yazılar, makale vb.), makalelerin giriş, gelişme ve sonuç bölümleri üzerine çalışma, makale yazma çalışması, not alma ve ö yöntem ve teknikleri.

Ders Kitabı: "Üniversiteler İçin Türk Dili", özetleme Prof. Dr. Muharrem Ergin, Bayrak Basım Yayın Dağıtım,2001 Yardımcı Ders Kitapları: Yazım Kılavuzu Türk Dil Kurumu yayınları

### **Yabancı Dil İngilizce I**

Basit resimlerden anlam çıkarma, g örülen, yaşanan ve izlenen bir olayı basit cümlelerle anlatma, basit deyimleri kullanma, bir masalı, hikâyeyi açıklama ve özet yapma, noktalama işaretlerini tanıma ve kullanma, cümleyi öğelerine ayırma, tekil ve çoğul isimler, sıfat ve çeşitleri, şahıs ve ilgi zamirleri, yardımcı fiiller.

Ders Kitabı: “Basic English Gramlar” Betty Schramper Azar, Printice Hall Regents, USA,1999 Yardımcı Ders Kitapları:

### **Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi I**

Kavramlar, tanımlar, ders yöntemleri ve kaynakların tanımı, Sanayi Devrimi ve Fransız Devrimi, Osmanlı Devleti'nin Dağılışı (XIX. Yüzyıl), Tanzimat ve Islahat Fermanı, I. ve II. Meşrutiyet, Trablusgarp ve Balkan Savaşları, I. Dünya Savaşı, Mondros Ateşkes Antlaşması, Wilson İlkeleri, Paris Konferansı, M. Kemal'in Samsun'a Çıkışı ve Anadolu'daki Durum, Amasya Genelgesi, Ulusal Kongreler, Mebusan Meclisinin Açılışı, TBMM'nin Kuruluşu ve İç İsyanlar, Teşkilat-ı Esasi Kanunu, Düzenli Ordunun Kuruluşu, I. İnönü, II. İnönü, Kütahya-Eskişehir, Sakarya Meydan Muharebesi ve Büyük Taarruz, Kurtuluş Savaşı sırasındaki antlaşmalar, Lozan Antlaşması, Saltanatın Kaldırılması.

Ders Kitabı: Türk İnkılap Tarihi ve Atatürk İlkeleri, Prof. Dr. Refik Duran, Mustafa Safran, Doç. Dr. Semih Yalçın, Doç. Dr. Necdet Hayta, Yrd. Doç. Dr. Muhammed Şahin, Yrd. Doç. Dr. M. Ali Çakmak, Dr. Cengiz Dönmez, Siyasal Kitabevi, Ankara,1999 Yardımcı Ders Kitapları: Türk İnkılap Tarihi ve Atatürk İlkeleri, Mevlut Çelebi Ankara, 2005

### **Temel Jimnastik**

Tanım, tarihçe, temel duruşlar, dizilişler, alan kullanımı, ritimli sekmeler, sıçramalar, dönüşler, geçiş ve bağlantılar, aletli ve aletsiz hareketler, piramitler, kural bilgileri. Gösteri yürüyüşleri, düzen, ritim, atlama ipi, jimnastik sopası, lobut yer minderi alıştırmaları, kural bilgileri ve öğretim becerileri.

Ders Kitabı: Serbest Jimnastik, Şengül, E. Sporsal Uygulama Dizisi 5, 2. Baskı, Ankara,1996 Yardımcı Ders Kitapları: Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı Yalçın, H.F. Gazi Üniversitesi Yayınları, Ankara. 1995 İlk-Ortaöğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders dışı Çalışmaları Rehberi, Okul içi Beden Eğitimi ve Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları Ankara,1997

### **Sporcu Sağlığı ve İlk Yardım**

Sağlıklı olmanın kişisel ve toplumsal açıdan önemi, sağlığı etkileyen faktörler, koruyucu sağlık hizmetleri, enfeksiyonların genel özellikleri, bulaşma ve korunma yolları, ülkemizde sıkça görülen ölümcül ve bulaşıcı hastalıkları tanıma ve korunma. İlk yardımın önemi, hedefleri, temel kuralları, ilk yardım malzemeleri, ilk yardımcıları, yaralıları taşıma metotları, çeşitli yaralanmalardan korunma ilk yardım ilkeleri.

Ders Kitabı: Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım. Kural, N., Polat, Z.: Anadolu Ün. A.Ö.F. Yayın no: 323, Eskişehir 1992.

## **II. YARIYIL**

### **İnsan Anatomisi**

İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku, organlar ve sistemlerin yapıları, düzlemler, eksenler, kas iskelet sistemi, kasların ve kemiklerin isimlerinin öğretimini kapsar. Ders Kitabı: “Anatomi”, Mustafa Sarsılmaz, Nobel Yayınevi, Ankara, 2000 Yardımcı Ders Kitapları: Anatomi Atlası Feridun Vural ve arkadaşları, Birol Basın Yayın, İstanbul,1992

## **Yüzme**

Yüzme bilmeyen öğrencilere yüzmeyi ve suda durabilmeyi öğretmek. Yüzmenin temel prensipleri hakkında bilgi vermek, crawl, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek tekniklerinin öğretim basamaklamalarını çalıştırarak yüzme gelişimlerini sağlamak.

Ders Kitabı: “Yüzme Öğretmeni El Kitabı”, Gsgm Yüzme Atlama ve Sutopu Federasyonu; 1987, Ankara Yardımcı Ders Kitapları: “Stilleriyle Temel Yüzme”, Dr. Ahmet Bozdoğan, İl Pres Bilgisayar Uygulamaları Basım Yayın, İstanbul,2003

## **Bilgisayar uygulamaları**

Temel klavye becerileri; kelime işlem (Word prosesin), grafik elektronik tablo, (Spreadsheets), veri tabanı (data base), programları ile çalışma; eğitim yazılımlarının (Software) gözden geçirilmesi; sınıfta bilgisayarla çalışma.

Ders Kitabı: “Temel Bilgisayar Teknolojileri Ders Kitabı”, Harran Üniversitesi Yayınları,2003 Yardımcı Ders Kitapları: Başlangıçtan İleri Seviyeye Bilgisayar ve İnternet, Hasan Çebi Bal, Dilara Yayınevi Matbaacılık,2002

## **Gelişim ve Öğrenme**

Temel Kavramlar: Gelişim Görevi, Büyüme, Olgunlaşma, Hazır Olma, Gelişim, Kritik Dönem, Davranış, Öğrenme, Gelişimin Temel İlkeleri, Gelişimi Etkileyen Temel Etmenler, Gelişim Alanlarına göre Gelişim Özellikleri: Bedensel Gelişim, Devin imsel Gelişim, Bilişsel Gelişim, Dil Gelişimi, Ahlak Gelişimi, Kişilik Gelişimi, Öğrenme Kuramları: Klasik Koşullanma, Bitişikliğe Ağırlık Veren Öğrenme Kuramları, Bağlaşımcılık, Edimsel Koşullanma, Sosyal Bilişsel Kuram, Gestalt Kuram, Bilgiyi İşleme Kur amı, Nitelikli Bir Öğreticinin Özellikler

Ders Kitabı: Yayıncılık. Eğitim psikolojisi. Ulusoy, A. (Ed.). (2008). (2. Baskı). Ankara: Anı yayıncılık

## **Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi II**

Siyasi alanda yapılan devrimler, Siyasi partiler ve çok partili siyasi hayata geçiş denemeleri, Hukuk alanında yapılan devrimler, Toplumsal yaşayışın düzenlenmesi, Ekonomik alanda yapılan yenilikler, 19231938 Döneminde Türk dış politikası, Atatürk sonrası Türk dış politikası, Türk Devriminin İlkeleri Devletçilik Bütünleyici ilkeler. Cumhuriyetçilik, Halkçılık, laiklik, Devrimcilik,

- Ders Kitabı: Türk İnkılap Tarihi ve Atatürk İlkeleri, Prof. Dr. Refik Duran, Mustafa Safran, Doç. Dr. Semih Yalçın, Doç. Dr. Necdet Hayta, Yrd. Doç. Dr. Muhammed Şahin, Yrd. Doç. Dr. M. Ali Çakmak, Dr. Cengiz Dönmez, Siyasal Kitabevi, Ankara,1999 Yardımcı Ders Kitapları: Türk İnkılap Tarihi ve Atatürk İlkeleri, Mevlut Çelebi Ankara, 2005

## **Türk Dili II (Sözlü Anlatım)**

Konuşma becerilerinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi, Türkçe'nin doğru telaffuzunda önemli olan hususlar, diksiyon ve önemi, doğru imla, doğru vurgu, doğru tonlama, metin ağırlıklı uygulamalar, konuşma bozuklukları ve giderilmesi; diyalog, güzel konuşmaya yardımcı teknikler, önemli günler için konuşma hazırlama, konuşma içeriğinin düzenlenmesi, konuşmanın vücutla ilgili unsurları, konuşmayı etkileyen faktörler, şiir okuma teknikleri, münazara, açık oturum, panel, forum, sempozyum, konferans üzerine çalışmalar.

Ders Kitabı: “Üniversiteler İçin Türk Dili”, Prof. Dr. Muharrem Ergin, Bayrak Basım Yayın Dağıtım,2001 Yardımcı Ders Kitapları: Yazım Kılavuzu Türk Dil Kurumu yayınları

## **Yabancı Dil İngilizce II**

Seviyeye uygun metinler üzerinde okuma çalışmaları yapma, yazılı-sözlü anlatım, dil bilgisi-ımla egzersizleri, kelime dağarcığını geliştirme, bağ, edat zarf cinsinden kelimeleri cümle içinde kullanma, fiillerde zaman kullanımı, basit aritmetik işlem kavramları, mektup yazma, doğal ve toplumsal bir olayı anlatma.

Ders Kitabı: "Basic English Grammar" Betty Schramper Azar, Printice Hall Regents, USA,1999

## **III. YARIYIL**

### **Egzersiz Fizyolojisi I**

İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, egzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik temelleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarında ortaya çıkan akut ve kronik uyumlar, egzersizde cinsiyet farkı, yükselti, sıcak ve soğuk ortamda egzersiz, egzersiz fizyolojisinde temel laboratuvar uygulamaları ve performansın değerlendirilmesi.

Ders Kitabı: Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. M. Günay, K. Tamer, İ. Cicioğlu, Gazi Kitabevi, Ankara, 2005,

### **Kinesiyoloji**

Büro Hücreden başlayarak organlara kadar uzanan beden sistemlerinin bütüncül çalışma ilkelerini öğretmek. Kasların kasılması sırasındaki fonksiyonları ve meydana getirdikleri eklem hareketleri, sportif hareketlerin kinesiyolojik analizleri. Baş Boyun gövde üst ve alt ekstremitelerin hareketleri ile bu hareketlere katılan kaslar, belli spor dallarında temel hareketler ve bu hareketlere katılan kasların öğrenimini kapsar.

### **Sporda Eğitsel Oyunlar**

Motorik özellikler doğrultusunda oyun geliştirme, sportif branşları hazırlayıcı oyunların seçimi, oyun planlaması, oyun öğretimi, oyun yönetimi, oyunların değerlendirilmesi. Ders, Nobel Kitabı: "Eğitici Yayın Dağıtım, Ankara,2006

### **Sporda Yönetim ve Organizasyon**

Yönetim, organizasyon, yöneticilik, spor yöneticiliği ile ilgili temel kavramlar, yönetim biliminin ilke, teknik ve yöntemleri ışığında spor organizasyon ve yönetimi, uluslararası spor kurum kuruluşları, Türk Beden Eğitimi yapısı, işleyişi. Ders Kitabı: ve Spor sisteminin teşkilat ile yönetim Kurthan Fişek, Türkiye ve Dünyada Spor Yönetimi, Ankara, 1998

### **Sporda Öğretim Yöntemleri**

Öğretimle ilgili temel kavramlar, öğrenme ve öğretim ilkeleri, öğretimde planlı çalışmanın önemi ve yararları, öğretimin planlanması (ünitelendirilmiş yıllık plan, günlük plan ve etkinlik örnekleri), öğrenme ve öğretim stratejileri, öğretim yöntem ve teknikleri, bunların uygulama ile ilişkisi, öğretim araç ve gereçleri, öğretim hizmetinin niteliğini artırmada öğretmenin görev ve sorumlulukları, öğretmen yeterlikleri.

## **Spor Masajı**

Tanımı, tarihi gelişimi, önemi, spor masajı hakkında bilgi verilmesi, kullanılan malzemeler, masaj çeşitleri, masajın genel ilkeleri ve manipülasyonlarının öğretimi.

Ders Kitabı: "Spor Masajı", Hazır, M. Bağırhan Yayım evi, Ankara,2001. Yardımcı Ders Kitapları: "Masaj", Gülten Şen şafak, Mozaik yayınları, İstanbul,2005:

### **Seçmeli Takım Sporları (Basketbol)**

Tanım, tarihçe, temel duruş, pas, top sürme, şut, ribaunt, aldatmalar, bireysel ve takım savunması, takım hücumu, hızlı hücum, oyun sistemleri ve kurallar.

Ders Kitabı: "Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman", Sevim Y. Nobel Yayınevi Ankara, 2002 Yardımcı Ders Kitapları: Okullarda ve Kulüpler İçin Basketbol, Sevim Yaşar, Nobel Yayıncılık, Ankara 2002. "Basketbolun Temelleri" Erdoğan Bülent, Mattek Matbaacılık, Ankara,

### **2006 Seçmeli Takım Sporları (Futbol)**

Tanım, tarihçe, temel duruş, pas, top kontrolü, top sürme, aldatmalar, şut, kalecilik, bireysel ve takım savunması, takım hücumu, oyun sistemleri ve kurallar.

Ders Kitabı: Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Doç. Dr. Mehmet Günay, gr. Gör. Atilla Yüce Gazi Yayınevi,2001 Yardımcı Ders Kitapları: Varel Suphi, "Futbol Saha İçi Uygulamaları", Gökçe Ofset, Ankara Futbolda Jimnastik ve Kuvvet Alıştırmaları Koçak Mehmet, Basım Ofset,1998

### **Seçmeli Takım Sporları (Hentbol)**

Tanım, tarihçe, temel duruş, pas, kale atışları, top sürme ve tip yapma, aldatmalar, bireysel ve takım savunması, takım hücumu, oyun sistemleri ve kurallar.

Ders Kitabı: "Hentbol Teknik-Taktik", Sevim, Yaşar.; Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002 Yardımcı Ders Kitapları: "Hentbol de Performans", Yavuz Taşkıran, Bağırhan Yayım evi

### **Seçmeli Takım Sporları (Voleybol)**

Tanım, tarihçe, temel duruş, pas, manşet, servis, aldatmalar, smaç, blok, yere düşme teknikleri, takım savunması, takım hücumu, oyun sistemleri ve kurallar.

Ders Kitabı: "Voleybolda Temel Beceriler", Eralp Fikri, Müfide Yoruç Çotuk, Morpa Yayınları, İstanbul, 2005 Yardımcı Ders Kitapları: "Yeni Başlayanlar İçin Voleybol Öğretimi", Sabahat Tiryaki, Bağırhan Yayım evi, Ankara,1999

## **AEB-SBE Seçmeli Bireysel Sporlar I**

### **Seçmeli Bireysel Ders (Badminton)**

Badminton ile ilgili temel taktik ve teknik uygulamalarının, teorilerinin verilmesi.

Ders Kitabı: Badminton Temel Teknikleri ve Öğretimi "Salman, S., Salman M. N", Onay Ajans, Ankara,1994 Yardımcı Ders Kitapları: Her Yönüyle Badminton, Yrd. Doç. Dr. İrfan Gülmez, Nüve Yayıncılık, Ankara, 2007

### **Seçmeli Bireysel Ders (Masa tenisi)**

Masa tenisi ile ilgili temel taktik ve teknik uygulamalarının, teorilerinin verilmesi.

Ders Kitabı: “Masa Tenisi, Teknik, Taktik, Kondisyon”, Güven Erdil, Gross, U. (1987). Yardımcı Ders Kitapları: Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Uluslararası Oyun Kuralları ve Müsabaka Yönetmeliği

### **Seçmeli Bireysel Ders (Taekwondo)**

Temel taekwon takwon-- do duruşları, teknikler, taktikleri ve felsefesini öğretmek. Öğrencilere taekwondo’ nun öğretim yöntemlerini öğretmek

Ders Kitabı: Federasyon Yayınları Yardımcı Ders Kitapları:

### **Seçmeli Bireysel Ders (Tenis)**

Tenisin temelini oluşturan tekniklerin öğretimi ve uygulanması ile ilgili becerilerin kazanılması, tanımı, tarihçesi, organizasyon bilgisi ve öğretim yöntemleri ele alınmaktadır.

Ders Kitabı: Tenis Teknik ve Taktikleri. 2.baskı Osman Kermen Nobel Yayın Ders Kitapları: cılık2002 Yardımcı “Tenis Antrenörleri İçin Temel eğitim Kitabı”, İsmail Gönülalan, Başbakanlık G.S.G.M. yayınları. 2002 “Tenise Başlarken, Öğretmenin El Kitabı”, Türkiye Tenis Federasyonu Eğitim Yayını No: 1 Ankara,1999

### **Seçmeli Bireysel Ders (Doğa Yürüyüşü)**

Doğa yürüyüşü ile ilgili genel kuramsal bilginin aktarımını, temel beceri ve tekniklerin tanıtımını ve öğretimini kapsamaktadır.

Ders Kitabı: Federasyon Yayınları Yardımcı Ders Kitapları:

### **Seçmeli Bireysel Ders (Satranç)**

Öğrencilere temel teknikleri, müsabaka kurallarını öğretmek. Öğretim yöntemlerini ve basamaklamasını anlatmak.

Ders Kitabı: Federasyon Yayınları Yardımcı Ders Kitapları:

### **Seçmeli Bireysel Ders (Yön Bulma)**

Yön bulma ile ilgili genel kuramsal tanıtımını ve öğretimini kapsamaktadır.

Ders Kitabı bilginin aktarımını, temel beceri ve tekniklerin: Federasyon Yayınları Yardımcı Ders Kitapları:

### **Seçmeli Bireysel Ders (Halk Oyunları)**

Yüksek Okulu öğrencilerine kültürel değerleri ve halk oyunlarını sevdirmek, nesilden nesille aktarılmasına katkıda bulunmak, öğrencilerin psikososyal gelişmelerine katkıda bulunmak.

Ders Kitabı Federasyon Yayınları Yardımcı Ders Kitapları:

**AEB -SBS Seçmeli Bireysel Sporlar Ders II (İçeriği AEB Uygula IV. malı Ders I İçeriği ile aynıdır.**

## **IV YARIYIL**

### **Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon**

Spor sakatlıklarını hazırlayan faktörler, sakatlanma mekanizmaları, spor sakatlıklarından korunma ilkeleri, ısınma soğuma, spor sakatlıklarında tedavi ilkeleri türleri ve bandajlama teknikleri.

Ders Kitabı: “Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru ve İlk Yardım”, Kabasakal K., Eğitaş Yayınları, Konya 2001 Yardımcı Ders Kitapları: “Sağlıklı Yaşam Bilgisi ve İlk Yardım”, Dr. Kürşat Karacabey, öz merdivenli, il Pres Basım ve Yayın, İstanbul,2007

### **Antrenörlük Eğitimi ve İlkeleri**

Antrenman kavramı ve temel ilkeler, antrenör ve tanımı, antrenörün çalışma yöntemleri, antrenör tipleri, antrenör eğitimi, temel çalıştırıcı eğitimi programı, antrenör eğitiminin taslak kademeleri, eğitim kademeleri, Avrupa Birliğinde antrenör eğitiminin yapı taslağı ve örneğı, diğler ölkelerde antrenör yetiştirme modelleri.

Ders Kitabı: Antrenör Eğitim İlkeleri, Yaşar Sevim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

### **Antrenörlük Etiğı ve Sporda Çocuk Koruma**

Antrenörlük, felsefesi ve etiğı kavramlarını öğrenbilme. Antrenman kavramı ve temel ilkeler, antrenör ve tanımı, antrenörün çalışma yöntemleri, antrenör tipleri, antrenör eğitimi. Sporda Çocuk Koruma alanında Teori ve kavramlar. Ulusal ve uluslararası yasal temeller. Sporda Çocuk Koruma sistemi ve Sporda Çocuk istismarı konularının açıklanması. Antrenör ve sporcu ilişkisinde istismarı önleyici tedbirler

### **Sporcu Beslenmesi**

Temel beslenme ilkeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler ve suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme, sporda ağırlık kontrolünü kapsamaktadır.

Ders Kitabı: “Egzersiz ve Spor Yapanla Ankara, 2004 r İçin Beslenme”, Ersoy Gülgün, Nobel Yayın Dağıtım, Yardımcı Ders Kitapları: “Spor ve Beslenme”, Ziya nur Ateş, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2003

AEB-SUD Seçmeli Uygulamalı Ders III (İçeriğı AEB-SBS Seçmeli Uygulamalı Ders I İçeriğı ile aynıdır.

### **Egzersiz Fizyoloji II**

Tanım ve Terimler İnsan vücudunu oluşturan hücre, doku, organ ve farklı sistemlerin çalışma mekanizmaları vücudun enerji kaynakları, kas sistemi ve diğler yapıların spor egzersiz anında işleyişi ve performans artışındaki rolünü incelemek.

Ders Kitabı: Fizyoloji Ders Kitabı. Koz M., Ersöz G., Gelir E. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2003. Yardımcı Ders Kitapları: “İnsan anatomisi ve fizyolojisine giriş”. Solomon E.P.,Biol Yayinevi, İstanbul 1997

## **V. YARIYIL**

### **Antrenman Bilgisi I**

Antrenman biliminin temel ilkeleri, antrenman kavramı, temel motorik özelliklerin tanımı ve antrenmanı, antrenman planlaması, ilkeleri ve dinlenme. Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyon. Sporda ısınma ve ilkeleri, sporsal testler.

Ders Kitabı: “Antrenman Bilgisi”, Sevim, Y., Nobel Yayınevi, Ankara, 2002 Yardımcı Ders Kitapları: “Antrenman ve Müsabaka” Prof. Dr. Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu, Yaylım Yayıncılık, İstanbul, Aralık 2005.

## **Sporda Beceri Öğrenimi**

Beceri ve öğrenmenin tanımı, süreci ve modelleri, beceri öğrenme aşamaları, beceri türleri, beceri öğrenimini etkileyen bireysel ve sosyo-kültürel faktörler ile becerilerin ölçülmesi.

Ders Kitabı: "Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi", Selahattin Koç Morpa Yayınları, İstanbul, 2005  
Yardımcı Ders Kitabı "Gelişim ve Öğrenme" Güngör: Akyol, A.K., Subaşı, G. Ünver, G., Koç, G., Anı yayıncılık,2003

## **Spor Psikolojisi**

Tanımı, temel kavramları, amacı, gelişimi ve günümüzdeki çalışma alanları, sporda performansı etkileyen bilişsel, duyuşsal ve kişilik faktörleri, psikolojik antrenman, yarışma, sporda grup dinamiği ve liderlik.

Ders Kitabı: "Spor Psikolojisine Giriş (Temel Kavramlar)", Kemal Nuri Özerman, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004 Yardımcı Ders Kitapları: "Spor Psikolojisi El Kitabı", Yrd. Doç. Dr. Erkut Konter, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2006

## **Bilimsel Araştırma Teknikleri**

Bilim ve temel kavramlar (olgu, bilgi, mutlak, doğru, yanlış, evrensel bilgi vb.), bilim tarihine ilişkin temel bilgiler, bilimsel araştırmanın yapısı, bilimsel yöntemler ve bu yöntemlere ilişkin farklı görüşler, problem, araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve veri toplama yöntemleri (nicel ve nitel veri toplama teknikleri), verilerin kaydedilmesi, analizi, yorumlanması ve raporlanması.

Ders Kitabı: Bilimsel Araştırmaya Giriş, Prof. Dr. Mine Arlı, Prof.Fr. M. Hamil Nazik, Gazi Kitabevi, 2004 Yardımcı Ders Kitapları: Alpar, R., Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.

## **AEE-TE Uzmanlık Dalı Temel Eğitim Devresi Çalışmaları**

Branşa yönelik temel spor becerilerinin uygulama ve antrenmanda kullanıma yönelik öğretim ve danışmanlık yapabilecek eğitimcilik bilgi ve becerilerini kazandırma.

Ders Kitabı: Federasyon Yayınları

## **AEB-SUD Seçmeli Uygulamalı Ders IV (İçeriği AEB-SBS Seçmeli Uygulamalı Ders I İçeriği ile aynıdır.**

### **Uzmanlık Alan Eğitimi I**

Teknik ve taktiklerinin öğretilmesi ve uzmanlaşmaya yönelik yetiştirilmesini kapsar.

Ders Kitabı: Federasyon yayınları

### **AEB-STD Seçmeli Teorik Ders I**

#### **Seçmeli Teorik Ders (Spor Tarihi ve Olimpizm)**

Türk spor tarihinin gelişimi, sporla ilgili kurum, kuruluş, dernek ve kulüplerin tarihi gelişimleri ve işlevleri. Geleneksel ve modern Türk sporlarının gelişimi, spor kültürü ve ilişkisi. Olimpizm ve Pierre

Ders Kitabı: Coubertin, modern olimpiyat oyunları. "Türk Kültür Tarihinde Spor" Öngel, Hasan Basri, Kültür Bakanlığı yayınları, Ankara, 2001 Yardımcı Ders Kitapları: "İnsan, Spor Ve Olimpizm" Erdemli A. İstanbul ,1996



### **Seçmeli Teorik Ders (Sporda Halkla İlişkiler)**

İletişimin Toplumsal Önemi ve Yeri, Kitle İletişimi, Örgütsel İletişim, Kişilerarası İletişim Konularında Öğrenciyi Bilgilendirmek.

### **Seçmeli Teorik Ders (Spor Hukuku)**

Hukukun Temel İlkeleri, hukukun dalları ve kaynakları, anayasa, tüzük ve yönetmelikler. Türkiye’de spor hukuku, spora ilişkin kanun, tüzük ve yönetmelikler, uluslararası spor hukuku.

Ders Kitabı Spor Hukuku. İstanbul: Ertaş’sa., Petek., (2005)

### **Seçmeli Teorik Ders (Spor Gazeteciliği)**

Spor Gazeteciliğinin temel yapısını, işleyişi hakkında bilgi vermeyi kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Spor İşletmeciliği)**

Spor işletmeciliğinin temel yapısını, işleyişi hakkında bilgi vermeyi k Ders Kitabı:

### **Seç. Teorik Ders (Yerel Yönetimler Rekreasyonu ve Spor Yönetimi)**

Yerel yönetim ve rekreasyonun temel yapısını, işleyişi hakkında bilgi vermeyi kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (WEB Sayfası Tasarımı)**

Web nedir? yapımı İnternete giriş, İşletim sistemleri, Web sayfası tasarımı. Web sayfası Ders Kitabı:

### **Seç. Teorik Ders (Çocuklarda Bedensel Etkinlik ve Değerlendirilmesi)**

Çocuklarda Sağlıklı Egzersiz Uygulamaları yapabilecek düzeyde bilgi ve geliştirilmesine yönelik çalışmaları kapsar. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Fitnesssta Yeni Trentler)**

Fitness ile ilgili çalışmalar, yeni uygulamaya giren çalışmalar, Fitness geliştirmeye yönelik olarak yapılan yeni çalışmalar ve kullanıla n materyallerin tanıtımı ve kullanımını kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Sağlık Davranışı ve Beslenme)**

Sağlıklı beslenme hakkındaki bilgileri, ilkeleri ve sporcularda maksimum performans için beslenme özelliklerini öğretmek, sağlıklı ve uygun beslenme planı yapabilme becerilerini kazandırma amaçlanmıştır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Risk Faktörleri ve Egzersiz Programlama)**

Risk Faktörleri ve Egzersiz ile ilgili temel bilgilerin aktarılmasını kapsamaktadır. Ders Kitabı:

**Seçmeli Teorik Ders (Yaşlanma Süreci ve Egzersiz)** Yaşlanma sürecini belirleyen fizyolojik süreçleri ve egzersizin bu süreçlere etkisini tartışmak. Yaşlılıkta uygulanacak olan egzersizlerin teorik ve uygulama olarak öğretimi Kitabı: “Yaşam Boyu Spor”, Zorba Erd Ders al, Nobel Yayınları, Ankara,2006 Yardımcı Ders Kitapları: “Fiziksel Uygunluk”, K. Özer, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara ,2001

### **Seçmeli Teorik Ders (Çocuklarda Egzersiz Uygulamaları)**

Becerilerin Çocuklarda Sağlıklı Egzersiz Uygulamaları yapabilecek düzeyde bilgi ve geliştirilmesini sağlamak. Sporun çocuklar için önemi, çocuk gelişimine etkisi, Spor ortamı ve aletleri, bireysel ve grup

çalışmaları, spor branşlarına yönelik oyunlar. Ders Kitabı: “Çocuk ve Spor”, Sedat Muratlı, Nobel Yayım evi, Ankara, 2007 Y Kitapları: ardımca Ders “Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor”, Prof. Dr. Sami Mengütay, Morpa Kültür Yayınları Ltd., İstanbul 2005

### **Seçmeli Teorik Ders (Koordinatif Antrenman)**

Çeşitli spor dallarında koordinatif antrenman sistemleri ve yöntemleri, yüklenme parametreleri, koordinatif antrenmanlarının program dizaynını kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Sürat Çabukluk ve Çeviklik Antrenmanı)**

Çeşitli spor dallarında Sürat Çabukluk ve Çeviklik antrenman sistemleri ve yöntemleri, yüklenme parametreleri, Sürat Çabukluk ve Çeviklik antrenmanlarının program dizaynını kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Rekreasyon Liderliği ve Grup Dinamikleri)**

Rekreasyon liderliği ile ilgili gerekli tanımlar açıklamalar ve uygulamalar, Grup dinamiklerinin oluşturulması ve dizaynının sağlanmasını kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Performans Sporunda Psikolojik Antrenman)**

Psikoloji tanımı, insan davranışının karmaşıklığı, sporun sinir sistemi, duyum ve algı, nesnelere algılanması, öğrenme kuramları, heyecanlar ve özellikleri, motivasyon ve motivasyon kuramları, kişilik ve kişilik kuramları üzerine etkisini incelemek ve psikolojik testler konularını kapsamaktadır. Ders Kitabı:

### **Seçmeli Teorik Ders (Sporda Performans Ölçümü ve Testler)**

Sporda Ölçme ve organizasyon öğretim yöntemleri ve stratejileri, materyallerin özellikleri ve seçimi, ölçme ve değerlendirme, değerlendirme yaklaşımları, test türleri, izleme ve başarı testlerinin geliştirilmesi, sınav sorusu yazma teknikleri not verme.

Ders Kitabı: Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Doç. Dr. Erdal Zorba, Doç. Dr. M. Akif Ziyagil, 1995 Gen Matbaacılık Yardımcı Ders Kitapları: Beden Eğitimi ve Sporda Gözlem Ve Değerlendirme, Doç. Dr. Mehmet Yalçın, Kasım, 2006.

## **VI. YARIYIL**

### **Çocuk ve Spor**

Çocuklarda Sağlıklı Egzersiz Uygulamaları yapabilecek düzeyde bilgi ve becerilerin geliştirilmesini sağlamak. Sporun çocuklar için önemi, çocuk gelişimine etkisi, Spor ortamı ve aletleri, bireysel ve grup çalışmaları, spor branşlarına yönelik oyunlar. Ders Kitabı: “Çocuk ve Spor”, Sedat Muratlı, Nobel Yayım evi, Ankara, 2007 Yardımcı Ders Kitapları: “Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor”, Prof. Dr. Sami Mengütay, Morpa Kültür Yayınları Ltd., İstanbul 2005

### **Antrenman Bilgisi II**

Antrenman kavramı ve temel ilkeleri, antrenmanın organizma üzerine etkileri, yorgunluk, toparlanma, antrenman bölümleri, planlanması, mikro, makro, yıllık planlama, yüklenme ve temel ilkeleri, antrenman, sporda yetenek seçimi, biomotor yeteneklerinin geliştirilmesi

Ders Kitabı: “Antrenman Bilgisi”, Sevim, Y., Nobel Yayınevi, Ankara, 2002 Yardımcı Ders Kitapları: “Antrenman ve Müsabaka” Prof. Dr. Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu, Yayım Yayıncılık, İstanbul, Aralık 2005

## **Fiziksel Uygunluk**

Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi, fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metotlarının tanıtımı ve uygulanması.

Ders Kitabı: "Fiziksel Uygunluk", Erdal Zorba, Neyir Matbaası, 2000 Yardımcı Ders Kitapları: "Fiziksel Uygunluk", Prof. Dr. Kâmil Özer, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2006

## **Biyomekanik**

Vücut hareket sistemi ve mekaniği, antropometrik ve prevantasyon biyomekaniğini analiz yöntemleri ve modelleri ve uygulamalar, atlama, sıçrama ve dönme prensipleri, çeşitli dallarda hareket geliştirme metotları, hareket analizleri ve uygulamaları

Ders Kitabı: "Spor Biyomekaniği Temel Prensipler", Serap İnal, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004 Yardımcı Ders Kitapları: "Sportif Hareketlerin Biyomekanik Temelleri", Sedat Muratlı, millî Eğitim Basımevi, Ankara,1998Yardımcı Ders Kitapları: Sporda Yönetim ve Organizasyon, Mehmet Can kalp, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2002

**Seçmeli Uygulamalı Ders V (İçeriği AEB-SBS Seçmeli Uygulamalı Ders I İçeriği ile aynıdır.**

## **Uzmanlık Alan Eğitimi**

Antrenman periyotlarının hazırlayabilecek antrenörlük bilgi ve becerilerini kazandırma amaçlanmıştır. Ders Kitabı: Federasyon yayınları

## **Engellilerde Spor**

Engelliler için Beden Eğitimi ve sporun anlam ve önemi, engel türleri ve sınıflandırmaları; zihinsel, işitme, görme, ortopedik engellilerde beden eğitimi ve spor öğretimi. Beden eğitimi ve sporun engelliler üzerindeki etkileri, engelliler için beden eğitimi ve sporla ilgili hukuki düzenlemeler.

Ders Kitabı: Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Dilara Sevimay Özer, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005 Yardımcı Ders Kitapları:

## **Uzmanlık Alan Eğitimi II**

Branşla ilgili uzmanlaşmak ve spor eğitimcisi yetiştirmek ve antrenman yöntemleri basamaklama ve gelişim aşamalarını öğretmek amaçlanmıştır.

Ders Kitabı: Federasyon yayınları

## **VII. YARIYIL**

### **Sporda Performans Ölçüm ve Değerlendirme**

Sportif performansla ilişkin temel kavramlar, Anaerobik uygunluk testleri, değerlendirilmesi ve uygulama çalışmaları, Kassal kuvvet testleri, değerlendirilmesi ve uygulama çalışmaları. Vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri, değerlendirilmesi ve uygulama çalışmaları Anlatım, Esneklik ölçüm yöntemleri, değerlendirilmesi ve uygulama çalışmaları Anlatım, Çeviklik testleri, değerlendirilmesi ve uygulama çalışmaları, Hız testleri, değerlendirilmesi ve uygulama çalışmaları.

### **Sporda Yetenek Seçimi ve İlkeleri**

Yetenek ve yetkinlik kavramının tanımı, yetenek seçimi ve araştırmasına yönelik ön şartlar. Bireysel ve Takım sporlarında yetenek seçiminin ilkeleri, uygulama örnekleri, bilimsel ve uygulama alanındaki deneyim birikimleri. Yetenek seçimi için çağdaş model örneklerinin değişik örneklemeleri.

Ders Kitabı: "Sporda Yetenek Arama Seçme ve Yönlendirme"; K. Karl, Çeviri: Hale Harputluoğlu, Bağırhan Yayım evi, 2001 Yardımcı Ders Kitapları: "Antrenman Bilgisi", Sevim, Y., Nobel Yayınevi, Ankara, 2002

### **Spor Analizi ve İstatistik**

Analiz araçları, yöntemleri, gözlem, verilerin elde edilmesi, sınıflandırıp gruplandırılması, tablollaştırılması, grafiklerle ifade edilmesi, elde edilen veriler ile il istatistiki işlemler ve sonuçlarının yorumlanması. Ders Kitabı: Beden Eğitimi ve Sporda Gözlem ve Değerlendirme, Doç. Dr. Mehmet Yalçın, Nobel Kasım 2006

### **Araştırma Projesi I**

İlgili alanda seçilen bir konuda bilimsel araştırma projesi hazırlama, veri toplama, verileri analiz etme, değerlendirme, raporlaştırma ve projeyi sunma tekniklerinin uygulamalı olarak gerçekleştirilmesini sağlamaktır.

### **Üniversite Ortak Seçmeli Dersi**

Ardahan Üniversitesi Ortak Seçmeli Dersleri Kapsar.

### **Uzmanlık Dalı Antrenörlük Uygulaması I**

Dört yıllık eğitimleri boyunca öğrenmiş oldukları akademik ve uygulamalı bilgileri saha ve oyuna yansıtabilmeleri Yaş gruplarına göre basamaklamalı antrenman ve yöntemleri oluşturabilmesi. Günümüzde sporda veya ilgilenilen spor dalına özgü kullanılan teknik taktik bilginin teorik ve uygulamalı yönleri, dünya da gelişen yani sistemlerinin araştırılması, tartışılması ve yakından takip edilmesi.

### **Seçmeli Teorik Ders II (İçeriği AEB-STD Seçmeli Teorik Ders I İçeriği ile aynıdır.)**

### **Seçmeli Uygulamalı Ders VI (İçeriği AEB-SUD Seçmeli Uygulamalı Ders I İçeriği ile aynıdır.)**

### **Uzmanlık Alan Eğitimi III**

Antrenman yöntemleri basamaklama ve gelişim aşamalarını öğretmek. Teknik açıdan donanımlı antrenör yetiştirmek.

Ders Kitabı: Federasyon yayınları

### **Uzmanlık Dalı Antrenörlük Uygulaması I**

Okul ve kulüp takımlarında ilgili spor dalının uygulamaları. Antrenörlük eğitimi alan ve antrenör olacak adayın antrenörlük mesleği ile ilgili elde etmiş olduğu bilgi birikimini değişik düzeydeki okul ve kulüp ortamında seçtiği spor dalına özgü biçimde uygulamaya yansıtmayı. Adayın yapacağı bu uygulamalarla deneyim kazanması. Teorik bilgilerin uygulamaya yansıtmaya yönelik çalışmalar.

## **VIII. YARIYIL**

### **Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri**

Kondisyonun tanımı, unsurları, çeşitleri Aerobik kondisyon, Anaerobik kondisyon, Kondisyonel özellikler ve geliştirilmesi. Kuvvet geliştirme yöntemleri Sürat geliştirme yöntemleri, Dayanıklılık geliştirme yöntemleri, Kondisyonun psikolojik yönü / Motivasyon.

Ders Kit abı: Yardımcı Ders Kitapları:

### **Egzersiz ve Yaşam Koçluğu**

Fizyolojik sistemlerin egzersize verdiği yanıtı öğrenmek, Egzersiz ile ilgili temel bilgilerin aktarılması. Egzersiz programları düzenleyebilme amacı ile bilgi ve becerilerin kazandırılması. Kültür ve spor ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Kültür incelemeleri ve kuramsal açımları hakkında bilgi verilecek, endüstri toplumunun ve popüler kültürün gelişimi, yaşam biçimleri ve alternatif kültürler, beden kültürü, gençlik kültürü ve yaşlılık kültürü, tabakalaşma ve kültürel sermaye, siyaset ve kültürel kimlikler ile küreselleşme süreci spor ekseninde incelenecektir.

### **Araştırma Projesi II**

İlgili alanda seçilen bir konuda bilimsel araştırma projesi hazırlama, veri toplama, verileri analiz etme, değerlendirme, raporlaştırma ve projeyi sunma tekniklerinin uygulamalı olarak gerçekleştirilmesini sağlamaktır.

### **Üniversite Ortak Seçmeli Dersi**

Ardahan Üniversitesi Ortak Seçmeli Dersleri Kapsar.

**AEB Seçmeli Uygulamalı Ders VII (İçeriği AEB Seçmeli Uygulamalı Ders I İçeriği ile aynıdır).**

### **Uzmanlık Dalı Antrenörlük Uygulaması II**

Günümüzde sporda veya ilgilenilen spor dalına özgü kullanılan teknik teorik ve uygulamalı yönleri, dünya da gelişen taktik bilginin yani sistemlerinin araştırılması, tartışılması ve yakından takip edilmesi.

Ders Kitabı: Yardımcı Ders Kitapları:

### **Uzmanlık Alan Eğitimi IV**

Teknik taktik açıdan donanımlı antrenör yetiştirmek. Spor kulüplerinde antrenörlük yapabilmek için gerekli bilgi, beceri ve öğretilerin kazandırılması. Ders Kitabı: Federasyon yayınları

### **Uzmanlık Dalı Antrenörlük Uygulaması II**

Okul ve kulüp takımlarında ilgili spor dalının uygulamaları. Antrenörlük eğitimi alan ve antrenör olacak adayın antrenörlük mesleği ile ilgili elde etmiş olduğu bilgi birikimini değişik düzeydeki okul ve kulüp ortamında seçtiği spor dalına özgü biçimde uygulamaya yansıtması. Adayın yapacağı bu uygulamalarla deneyim kazanması. Teorik bilgilerin uygulamaya yansıtma yönelik çalışmalar.