

TC
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR

ANTRENMAN BİLGİSİ
KURS PROGRAMI

Ankara, 2020

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	3
PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	4
PROGRAMIN KREDİSİ	6
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	6
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR	7
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	7
BELGELENDİRME.....	8



PROGRAMIN ADI

Antrenman Bilgisi

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 Tarihli ve 14574 Sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,

2. 10 Temmuz 2018 Tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1)

3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,

4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,

5. 25.03.2018 Tarihli ve 30371 sayılı Resmî Gazete 'de Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde Yer Alacak Yeterliliklerin Kalite Güvencesinin Sağlanmasına İlişkin Yönetmelik,

6. Talim ve Terbiye Kurulunun 25.11.2019 tarihli ve 38 sayılı kararıyla kabul edilen Spor Lisesi Antrenörlük Eğitimi Dersi Öğretim Programı,

7. 14.12.2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Halen 12. sınıfta öğrenimine devam eden Spor Lisesi öğrencisi olmak

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre, Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlar,
2. Öğretmen bulunmaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlar,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlileri,

4. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge ile Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları/fakülte mezunları, Öğretmen/eğitimci olarak görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

1. Antrenman Bilgisi Kurs Programı'nı tamamlayan bireyin;
2. Antrenman kavramını açıklaması,
3. Antrenmanın temel ilkelerini kavraması,
4. Antrenmanın prensiplerini sıralaması
5. Antrenmanın etkilerini kavraması,
6. Antrenman bilimin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
7. Antrenmanın dayandığı teorik temelleri kavraması,
8. Sportif başarının artırılmasında antrenman biliminin önemini fark etmesi,
9. Motorik özellikleri ve bu özelliklerin oluşturduğu antrenman yöntemlerini kavraması,
10. Motorik özellikleri ve antrenman yöntemlerini açıklaması,
11. Spor eğitiminin temelini oluşturan teknik, taktik, kuvvet, sürat, hareketlilik, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerini geliştirmesi,
12. Kısa, orta ve uzun süreli antrenman planları hakkında bilgi sahibi olması,
13. Etkili ve kalıcı performans değişikliklerine nasıl ulaşılacağı konusunda bilgi sahibi olması amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Antrenman bilimindeki yenilikler ışığında sportif verimin artışıyla beraber, bu alanda çalışan bilim adamları, bu olağanüstü gelişimin arkasındaki nedenleri araştırmaya başlamışlardır. Günlük antrenmanlar için yararı kanıtlanan yeni yöntemler, sürekli olarak uygulanmaya konulmaktadır. Spor bilimcileri, antrenmanı bir tanım olmaktan çıkarıp uygulamalı bir bilim dalı hâline getirmişlerdir. Bundan dolayı antrenman, spor bilimleri çalışmalarının odak noktası hâline gelmiştir. Spor yapan bireylere, bu alandaki temel prensipler ve yeni yaklaşımların öğretilmesi, uygulanan çalışmaların amaca uygunluğu ve başarısını doğrudan etkiler. Antrenman bilgisi dersi, bir bilgi verme aracı olmakla beraber aynı zamanda bireylerin bilgi elde etme yollarını kullanma yeteneğini geliştiren bir süreçtir.
2. Antrenman bilgisi, oldukça geniş bir alandır. Her bilim dalından elde edilen bilgiler, antrenman programını ve sportif çalışmaları daha etkin ve verimli bir hale getirir. Antrenmanın kuralları, bu karmaşık sürecin temellerini oluşturur. Diğer yandan antrenmanın

ögelerini bilmek, spor dalının özelliklerinin ve niteliklerinin kolayca anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

3. Programın uygulanmasında en önemli unsur öğretmendir. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır.

4. Kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı öğretim materyallerinden yararlanılmalıdır.

5. Programdaki kazanımlar ve bunlara ilişkin açıklamalar bir bütün olarak ele alınmalıdır.

6. Programın uygulanmasında her bir öğrencinin akademik, zihinsel, sosyal, bedensel yetileri ve bireysel farklılıkları dikkate alınmalıdır.

7. Etkinliklerde farklı ünitelerin birbirleri ile bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir ve ünitelere ayrılacak süreler öğrencilerin seviyesine göre zümre öğretmenlerince belirlenir.

8. Temel motorik özelliklerin geliştirilmesine yönelik yöntem ve uygulamalar ile teknik taktik eğitimi görsel materyallerle incelenerek kavratılır. Büyük takımların ya da ünlü sporcuların günlük, haftalık, aylık ve yıllık antrenman programları incelenerek bilgiler pekiştirilmelidir.

9. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.

10. Kurs dışında bireylerin öğrendiklerini pekiştirmek için kendi kendine öğrenme faaliyetleri yapması teşvik edilmelidir.

11. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.

12. Kurs programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.

13. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.

14. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunduğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.

15. Bireylerin, bilişsel, duyuşsal, psikomotor, fiziksel alan bakımından gelişimleri ile temel motorik özellikler bakımından gelişimlerini izleyebilmek amacıyla doğrudan gözlem yöntemi kullanılabilir.

16. Antrenman Bilgisi Kurs Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara Uyma
Ahlak
Saygı
Çalışkanlık
Nezaket
Yardımlaşma
Disiplin

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam 48 ders saatidir.

KONULAR	SÜRE (Ders Saati)
Antrenman Bilgisine Giriş	5
Antrenmanın Temel İlkeleri ve Etkileri	21
Antrenman Değişkenleri	6
Motorik Özellikler ve Antrenman Yöntemleri	27
Antrenman Planlaması	13
TOPLAM	72

İÇERİK:

1. **ANTRENMAN BİLGİSİNE GİRİŞ**
 - 1.1. Antrenmanın Tanımı
 - 1.2. Antrenmanın Konusu
 - 1.3. Antrenmanın Amaçları
 - 1.4. Antrenmanın Dünyada ve Türkiye'deki Gelişimi
2. **ANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ VE ETKİLERİ**
 - 2.1. Antrenmanın Temel İlkeleri
 - 2.2. Antrenmanın Etkileri
3. **ANTRENMAN DEĞİŞKENLERİ**

- 3.1. Antrenmanın Sıklığı
- 3.2. Antrenmanın Süresi
- 3.3. Antrenmanın Çeşitliliği
- 3.4. Antrenmanın Yoğunluğu

4. **MOTORİK ÖZELLİKLER VE ANTRENMAN YÖNTEMLERİ**

- 4.1. Dayanıklılık
- 4.2. Kuvvet
- 4.3. Sürat
- 4.4. Esneklik
- 4.5. Beceri
- 4.6. Denge

5. **ANTRENMAN PLANLAMASI**

- 5.1. Planlama ve İlkeleri
- 5.2. Uzun Süreli Planlama
- 5.3. Yıllık Planlama
- 5.4. Aylık Planlama
- 5.5. Haftalık Planlama
- 5.6. Günlük Planlama

ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar,

100 puan üzerinden yapılır.

2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puanı ya da notu olarak değerlendirilir.

3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.

4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

- 1) Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
- 2) Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılır,
- 3) Yararlanılacak kaynak araç-gereçlerin programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte öğretim, yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
- 4) Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
 - a. Görsel materyal
 - b. İşitsel materyal
 - c. Basılı öğretim materyalleri

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

