

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu:ANT361	Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ III (CİMNASTİK)									Dersin Statüsü:SEÇMELİ			Kredi:3		AKTS:5	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK		Yıl:3			Dönem:5			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	2			0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								0		0		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK 1	Cimnastik branşının temel teknik ve taktik prensiplerini açıklar.														
	►ÖK 2	Yer, alet ve denge hareketlerinin teknik öğelerini doğru biçimde analiz eder ve uygular.														
	►ÖK 3	Yaş ve seviye farklılıklarına göre antrenman programı planlayabilir.														
	►ÖK 4	Teknik hataları tanımlayarak uygun düzeltme drilleri geliştirir ve uygular.														
	►ÖK 5	Cimnastikte güvenli çalışma ortamı oluşturma, sakatlanma önleme ve risk yönetimi ilkelerini uygular.														
	►ÖK 6	Etik değerlere, antrenörlük meslek ilkelerine ve sporcu gizliliğine uygun davranır.														
	►ÖK 7	Cimnastikte pedagojik öğretim yöntemlerini (gösteri, uygulama, aşamalı öğretim vb.) etkili biçimde uygular.														
	►ÖK 8	Antrenör ve sporcu arasında iletişimi iyi kurmayı öğrenir.														
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	5	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	4
	ÖK 2	5	4	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	5
	ÖK 3	5	1	2	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	4	5
	ÖK 4	5	1	3	1	1	1	4	1	5	4	1	1	1	5	5
	ÖK 5	5	5	3	1	4	1	2	3	5	5	1	1	1	4	1
	ÖK 6	5	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1
	ÖK 7	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1
	ÖK 8	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1
	Katkı Düzeyi			1: Yok			2: Zayıf		3: Orta			4: İyi			5: Çok iyi	
Ders Tanımı	Bu ders, spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı olarak artistik cimnastik branşına özgü bilgi ve becerilerin geliştirilmesini, teknik hareketlerin doğru ve güvenli biçimde uygulanmasını sağlar. Ders kapsamında yer hareketleri, alet teknikleri, hata düzeltme ve antrenman planlama gibi uygulamalar yapılır. Ayrıca, öğrencilerin yaş ve seviye farklılıklarını dikkate alarak antrenörlük becerilerini geliştirmeleri hedeflenir.															
Dersin Amaçları	1-Cimnastik branşının temel teknik ve taktik ilkelerini kavratmak. 2-Yer ve alet hareketlerini doğru, güvenli ve etkili biçimde uygulayabilme becerisi kazandırmak. 3-Teknik hataları tanımlayarak düzeltme ve geliştirme yöntemlerini öğretmek. 4-Yaş ve seviye farklılıklarına göre antrenman programı planlayabilme ve uygulayabilme yeteneği kazandırmak. 5-Sporcu güvenliği, sakatlanma önleme ve risk yönetimi ilkelerini uygulayabilmek. 6-Pedagojik yöntemleri kullanarak bireysel ve grup antrenmanlarını etkili biçimde yönetebilmek. 7-Antrenörlük meslek etiğine uygun davranış geliştirmek ve takım içi iletişim, liderlik ve işbirliği becerilerini kazanmak.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Caine, D. et al. (2015). "Gymnastics: Biomechanics and Performance														
	2	Petrovic, M. (2020). "Artistic Gymnastics Training														
	3	Güncel antrenman videoları, FIG teknik rehberleri ve yarışma kuralları kitapçıkları														
	4	Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Yrd.Doç.Dr. Sibel SUVEREN,Yrd.Doç.Dr.Salih SUVEREN Gazi yayınları.														
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yöntemi, Gösteri (Demonstrasyon), Uygulamalı Çalışmalar (Pratik Uygulamalar) yöntemleri kullanılacaktır.															
Ders İçeriği	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı artistik cimnastik branşına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması aletlere özgü antrenman planları yapabilme.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak	
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı ve Antrenörlük Rolü										PÇ			1&2	
	2	Cimnastikte Teknik Öğretim İlkeleri ve Öğrenme Süreci										PÇ			1&3&3	
	3	Temel Duruşlar										PÇ			1&3	
	4	Yer Hareketleri I – Temel Teknikler (öne takla, köprü, köprüden kalkış, amut)										PÇ			1&2&3	
	5	Yer Hareketleri II – Geçişler ve Seri Oluşturma										PÇ			2&3	
	6	Alet Çalışmaları I – Yer aleti ve Denge Aleti										PÇ			1&2&3	
	7	Alet Çalışmaları II – Barfiks ve Atlama Masası Aleti										PÇ			1&2&3	
	8	Vize sınavı														
	9	Yerde erişmek , kartvil hareketinin uygulamaları ve basamaklamaları										PÇ,Ö			1&2&3&4	
	10	Paralel aletinde amut, analizi ve uygulamaları.										PÇ,Ö			1&2&3&4	
	11	Dengede çember, basit bitirişler , sıçramalar ve dönüşler										PÇ			1&2&3&4	
	12	Atlama masasında , açık bacak geçiş										PÇ			1&2&3&5	
	13	Yaş Gruplarına Göre Öğretim Basamaklaması										PÇ			1&2&3&6	
	14	Teknik Hatalar, Analiz ve Düzeltme Drilleri										PÇ,D			1&2&3&7	
	15	Cimnastikte Kuvvet, Esneklik, Koordinasyon Geliştirme düzeltme drilleri										PÇ,D			1&2&3&8	
	16	Final Sınavı														
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		İlgili Yeterlikler				
	1	Dersin teorik kısmına ilişkin sınav ölçülmesi.							20%	1&2&3&4		PY1,PY2,PY3				
	2	Temel duruşlar, yer hareketleri ve alet üzeri uygulamalarda teknik doğruluk, denge, uygulama becerileri değerlendirilir.							30%	1&2&3&5		PY9,PY10,PY15				
	3	Dersin genel kavramsal içeriğini, tarihsel gelişimi, alet özellikleri ve öğretim basamaklarını ölçer.							20%	1&2&3&6		PY1,PY2,PY3,PY9,PY10,PY14,PY15				
	4	Öğrencinin cimnastik hareketlerini doğru, güvenli ve teknik olarak uygulayabilme düzeyi değerlendirilir.							30%	1&2&3&7		PY4,PY10,PY15				
	5															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Antrenörlük ve Öğretim Sürecindeki Rol Kısıtlılığı: YZ sistemleri hareket hatalarını tespit edebilir; ancak antrenörün pedagojik yaklaşımını, motivasyon tekniklerini veya öğrencinin psikolojik durumunu değerlendiremez. Bu nedenle YZ, öğretim sürecinde yardımcı araç olmalı, insan rehberliğinin yerini almamalıdır.														
	*															
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı					Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)				
Ders Saati:					14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici Oturumları			14	14x2	28			
Derse Hazırlık:					14	14x4	56	Problem Çözme Oturumları			14	14x1	14			
Araştırma/Proje 1					0	0	0									
Araştırma/Proje 2					0	0	0									
Araştırma/Proje 3					0	0	0									
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:					6	6x3	18									
Etkinliklere Hazırlık					6	6x3	18									
Toplam İş Yükü:					162			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			5.4	Yaklaşık:	5.4			
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																