

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																		
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																		
DERS İZLENESİ																		
Ders Kodu:ANT263	Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ I YÜZME									Dersin Statüsü:S			Kredi:3		AKTS:5			
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK		Yıl:2			Dönem:3			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	Yüzme antrenmanlarının fizyolojik temellerini açıklar.																
	►ÖK 2	Yüzme drillerini doğru bir biçimde uygulayarak kendi performansını geliştirir.																
	►ÖK 3	Farklı yüzme stillerine ait teknik hataları analiz eder ve düzeltme önerileri sunar.																
	►ÖK 4	Amaca yönelik bir yüzme antrenmanı planı oluşturur.																
	►ÖK 5	Bir sporcuya veya öğrenci grubuna yönelik yüzme öğretimi için uygun eğitim yöntemlerini tasarlar.																
	►ÖK 6	Farklı yüzme stillerinin etkinliğini teknik, taktik ve performans açısından karşılaştırır.																
	►ÖK 7	Antrenör olarak sporcunun dört stilini değerlendirir, analiz eder ve hatalarını düzeltir.																
	►ÖK 8																	
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	2	2	5	3	2	2	1	1	2	5	5		
	ÖK 2	5	2	1	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	5	5		
	ÖK 3	5	5	5	1	2	2	2	5	5	2	1	1	2	5	5		
	ÖK 4	5	5	2	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5		
	ÖK 5	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5		
	ÖK 6	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5		
	ÖK 7	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5		
	ÖK 8																	
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi				
Ders Tanımı	Bu ders, üniversite düzeyinde yüzme performansının geliştirilmesine yönelik ileri düzey teknik, taktik ve antrenman bilgilerini kapsamaktadır. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinin biyomekanik temellerini, su içi hareket verimliliğini, stil analizlerini, hata düzeltme yöntemlerini ve antrenman planlamasını uygulamalı olarak öğrenir. Ders kapsamında yüzme antrenörlüğü becerileri, su güvenliği, performans değerlendirme testleri ve stil bazlı video analizleri de ele alınır. Ders sonunda öğrencilerin, yüzme tekniklerini doğru ve etkin bir şekilde uygulayabilen, teknik analiz yapabilen ve antrenman programı hazırlayabilen uzman düzeyde bilgi ve yetkinlik kazanması hedeflenir.																	
Dersin Amaçları	Bu ders, yüzme tekniklerinin biyomekanik temelleri, performans geliştirme yöntemleri, stil analizleri, antrenman planlaması ve su güvenliği konularında uzman düzeyde bilgi ve beceri kazandırmayı hedefler. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinin teknik uygulamalarını, hata analizlerini ve antrenörlük yaklaşımını profesyonel düzeyde öğrenir.																	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Colwin, C. M. (2002). Breakthrough swimming. Human Kinetics.																
	2	Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Mayfield Publishing.																
	3	Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Training strategies for swimmers. Human Kinetics.																
	4																	
	5																	
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)																	
Ders İçeriği	Bu ders; yüzme sporunun temel kavramları, yüzme becerilerinin kazanılması, yüzme tekniklerinin (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) teknik analizleri, start–dönüş teknikleri, yüzme antrenmanlarında planlama ve periodizasyon, su üstünde ve su altında koordinasyon–nefes kontrolü, yüzme performansının değerlendirilmesi, yüzme biyomekaniği ve fizyolojisi, su güvenliği, ilk yardım, sporcu sağlığı ve sakatlanmaların önlenmesi konularını içerir. Ayrıca modern yüzme öğretim yöntemleri, çocuk ve yetişkinlerde yüzme öğretimi, eğitim materyalleri ve suya uyum çalışmalarına da yer verilir.																	
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak			
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										BP,Ö			1&2&3			
	2	Ders Tanıtımı ve Yüzmenin Temelleri										BP,Ö			1&2&3			
	3	Yüzme Fizyolojisi ve Kinematığı										BP,Ö			1&2&3			
	4	Serbest Stil: Teknik Öğeler										BP,Ö			1&2&3			
	5	Serbest Stil: Performans ve Hata Analizi										BP,Ö,D			1&2&3			
	6	Sırtüstü Stil: Teknik Öğeler										BP,Ö			1&2&3			
	7	Sırtüstü Stil: Performans Geliştirme										BP,Ö			1&2&3			
	8	Vize sınavı													1&2&3			
	9	Kurbağalama Stil: Teknik Öğeler										BP,Ö			1&2&3			
	10	Kurbağalama Stil: Biyomekanik Analiz										BP,Ö			1&2&3			
	11	Kelebek Stil: Teknik Öğeler										BP,Ö			1&2&3			
	12	Kelebek Stil: Stil Bütünleştirme										BP,Ö			1&2&3			
	13	Stil Kombinasyonları (Dört stil arasındaki geçiş)										BP,Ö			1&2&3			
	14	Yüzme Antrenman Planlaması										BP,Ö			1&2&3			
	15	Genel Tekrar, Stil Analizi, Final Değerlendirme										BP,Ö,D			1&2&3			
	16	Final Sınavı													1&2&3			
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		İlgili Yeterlilikler						
	1	Vize sınavı							30%	1&2&3		PY1&PY2&PY8&PY9&PY10&PY14&PY15						
	2	Uygulama							40%	1&2&3		PY1&PY2&PY8&PY9&PY10&PY14&PY15						
	3	Final Sınavı							30%	1&2&3		PY1&PY2&PY8&PY9&PY10&PY14&PY15						
	4																	
	5																	
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*																	
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.																
	*																	
	*																	
	*																	
Öğrenme Programı																		
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)					
Ders Saati:						14	14x2		28									
Derse Hazırlık:						14	14x2		28									
Araştırma/Proje 1						0	0		0									
Araştırma/Proje 2						0	0		0									
Araştırma/Proje 3						0	0		0									
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:						5	10x5		50									
Etkinliklere Hazırlık						6	8x6		48									
Toplam İş Yükü:						154			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			5.1333333	Yaklaşık:	5.1				
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																		