

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT363	Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ III YÜZME								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,															
	►ÖK1	Yüzme antrenmanlarının yaş gruplarına uygun şekilde planlanması.														
	►ÖK2	Yüzme drillerini doğru bir biçimde uygulayarak kendi performansını geliştirir.														
	►ÖK3	Farklı yüzme stillerine ait teknik hataları analiz eder ve düzeltme önerileri sunar.														
	►ÖK4	Amaca yönelik bir yüzme antrenmanı planı oluşturur (ısınma–ana bölüm–soğuma).														
	►ÖK5	Bir sporcuya veya öğrenci grubuna yönelik yüzme öğretimi için uygun eğitim yöntemlerini tasarlar.														
	►ÖK6	Farklı yüzme stillerinin etkinliğini teknik, taktik ve performans açısından karşılaştırır.														
	►ÖK7	Antrenör olarak sporcunun dört stilini değerlendirir, analiz eder ve hatalarını düzeltir.														
	►ÖK8	Antrenör yüzme branşında teknoloji kullanımı ile yüzme analizi hakkında gerekli bilgiye sahip olur.														
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	5	5	1	1	1	2	2	5	5	5	2	5	2	2	2
	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										Ders tanıtımı, havuz kuralları, dönem akışının açıklanması		1&2&3		
	2	Ders Tanıtımı ve Yüzmenin Temelleri (yüzme sporunun tarihçesi ve temel kavramlar)										Temel su güvenliği, suya giriş–çıkış, suya uyum uygulamaları		1&2&3		
	3	Yüzme Fizyolojisi ve Kinematigi /Vücut pozisyonu, kayma çalışmaları										Kısa teorik anlatım		1&2&3		
	4	Serbest Stil: Teknik Öğeler (Kol çekişi, nefes alma, ayak vuruşu teknik analizi)										Serbest stil kol çekişi, nefes ve ayak vuruşu		1&2&3		
	5	Serbest Stil: Performans ve Hata Analizi										hata tespiti ve düzeltme		1&2&3		
	6	Sırtüstü Stil: Teknik Öğeler (Uygulama: Sırtüstü drilleri (single arm, six-kick switch)										Sırtüstü ayak vuruşu, kol tekniği,		1&2&3		
	7	Sırtüstü Stil: Performans Geliştirme										mesafe yüzme, küçük düzeltmeler		1&2&3		
	8	Vize sınavı										Sınav Haftası		1&2&3		
	9	Kurbağalama Stil: Teknik Öğeler (Çekiş-vuruş senkronizasyonu)										Kurbağalama kol–bacak koordinasyonu		1&2&3		
	10	Kurbağalama Stil: Biyomekanik Analiz										Stil analizleri		1&2&3		
	11	Kelebek Stil: Teknik Öğeler (Dolphin kick, vücut dalga hareketi)										iki vuruş tekniği, temel kol çekişi		1&2&3		
	12	Kelebek Stil: Stil Bütünleştirme										kelebek yüzme, kısa mesafe uygulamaları		1&2&3		
	13	Stil Kombinasyonları (Dört stil arasındaki geçiş)										Dört stil arasında geçiş drilleri,		1&2&3		
	14	Yüzme Antrenman Planlaması (Yaş gruplarına uygun antrenman periyodizasyonu)										antrenman örneği yazdırma–uygulama		1&2&3		
	15	Yüzme branşında teknoloji ile veri elde etme süre tutma ve verilerin analizi										Tüm stillerle yüzme, hata düzeltme, hazırlık uygulamaları		1&2&3		
	16	Final Sınavı										Sınav Haftası		1&2&3		
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)				
	1	Vize sınavı							30%	1&2&3		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7				
	2	Uygulama							40%	1&2&3		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK6,ÖK7				
	3	Final Sınavı							30%	1&2&3		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7				
	4															
	5															
	6															
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								
Ders öncesi Hazırlık						14	14x2	28								
Final sınavına hazırlık						14	14x1	14								
Proje hazırlık						0	0	0								
Proje						0	0	0								
Alan yazısı inceleme						5	10x5	50								
Final sınavı						6	6x6	36								
Toplam İş Yükü:						156			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			5.2	Yaklaşık:	5.2		
*Etdinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																