

T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ
ANTRENMAN BİLGİSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI



Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI	4
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER	5
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI.....	6
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI.....	7
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	8
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI	9
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ	10
ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI.....	11

GİRİŞ

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.

Spor eğitimi sürecinde antrenmanın planlanması, uygulanması, geri bildirimlerin alınması ve uygulamadaki gerekli düzeltmelerin yapılması, antrenmanın etki mekanizmaları ve toparlanma süreçleri gibi spor eğitimindeki temel konuları içeren antrenman bilgisi dersi, spor yapan bireylerin eğitimi açısından oldukça önemlidir. 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 öğelerini bilmek, spor dalının özelliklerinin ve niteliklerinin kolayca anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Antrenman Bilgisi Dersi Öğretim Programı, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu programla öğrencinin;

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

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

Antrenman Bilgisi Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Eleştirel düşünme
2. İletişim
3. Problem çözme
4. Araştırma
5. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
6. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
7. İş birliği
8. Planlama
9. Spor kültürü edinme
10. Analitik düşünme

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğrenme-öğretme sürecinde her öğrencinin birey olarak kendine özgü olduğu kabul edilmelidir. Öğrenci düzeyine, eğitim ortamına ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır. Bu yöntem ve teknik ve stratejiler belirlenirken öğrencinin algı düzeyi ve diğer gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Öğrencinin öğrendiği ilkeyi veya bilgiyi farklı durumlara ve problemlere uygulayabilmesine olanak sağlanmalıdır. Yeni konunun ana ilkeleri çeşitli örneklerle uygulatılarak öğrencinin birleştirme, kaynaştırma ve bağdaştırma yapması sağlanmalıdır. Anlatım yönteminin yanında derslerde soru cevap ve tartışma tekniklerinin kullanılması önemlidir. Öğretmen, öğrencinin bilgiyi anlamasını sağlamak için daha önce öğrendikleriyle yeni bilgilerini birleştirilmesine yardım etmelidir. Öğrenciler konunun temel yapısını (kavramları, ilkeleri) tümevarım yoluyla keşfederler. Bu amaçla öğretmen öğrencilere çok fazla örnek sunmalıdır. Öğrenci bu örneklerdeki benzerlik ve farklılıkları gözleyerek, inceleyerek genel yapıyı keşfetmelidir. Öğrencilerin temel yapıları keşfedebilmeleri için öğrenme sürecine aktif katılmaları gerekir.

Sınıf ortamı, öğrencileri öğrenmeye motive etmek ve öğrencilerin konuya ilgisini çekmek için öğrenmeye uygun olarak düzenlenmelidir. Bu düzenlemenin nasıl olacağına öğretmen ve öğrenciler birlikte karar vermelidir. Öğrencilerin yeni öğrendikleri ile geçmiş yaşantılarında kazandıkları bilgileri bütünleştirmeleri ve bilgiyi anlamlandırmaları için anlamlandırma ve örgütleme stratejilerinden yararlanılabilir. Bu amaçla proje çalışmaları, tasarımıyarak öğrenme, öğretmek öğrenme, işbirlikli öğrenme yöntem ve teknikleri kullanılabilir. Eğitim ortamı, öğrencilerin öğrenme ortamıyla daha fazla etkileşimde bulunmalarına, dolayısıyla zengin öğrenme yaşantıları geçirmelerine olanak sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Böylece öğrenciler, daha önceki öğrendiklerini sınama, yanlışlarını düzeltme ve hatta önceki bilgilerinden vazgeçerek yerine yenilerini koyma fırsatı elde edeceklerdir. Öğretmen, öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun seçenekler sunmalı, yönergeler vermeli ve her öğrencinin kendi kararını kendisinin oluşturmasına yardımcı olmalıdır.

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme; öğretim programında yer alan kazanımlarda belirtilen bilgi, beceri ve tutumlara öğrencilerin ne oranda ulaştıklarının tespit edilmesi ve tespit edilen eksik ya da yanlış öğrenmelerin giderilmesi için önlemler alınmasının sağlanması açısından önemlidir. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim esnasında yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Sürekli değerlendirme, öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin ilerleyişlerinin tespiti için de kullanışlıdır. Değerlendirme uygulamalarında, farklı öğrenci yetenek ve beceri düzeyleri ile okul ve sınıf koşulları göz önünde bulundurulmalıdır.

Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Öğretim programında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Bu bakımdan kullanılacak değerlendirme yaklaşımlarının ve ölçme araçlarının bu alanlara ilişkin kazanımları yansıtması önemlidir. Hangi ölçme aracının ve değerlendirme yaklaşımının kullanılacağı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenmelidir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formları kullanılabilir. Bilişsel alana ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde; çoktan seçmeli, açık uçlu, kısa cevaplı madde türleri kullanılarak hazırlanan yazılı sınavların yanı sıra öğrencinin bilişsel ve psikomotor becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek amacıyla bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmış proje ve performans çalışmaları kullanılabilir. Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; öğrencilerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. 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.

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

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

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

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

6. 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.

7. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler	Konu Başlığı
Öz güven	Kendini ifade edebilme
Doğruluk ve dürüstlük	Kendine karşı dürüst olmak (öz denetim)
Çalışkanlık	Kararlılık

Bu değerlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak ders kitabında, etkinlik, çalışma, araştırma konusu veya okuma parçası olarak yer alması sağlanmalıdır.

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program beş üniteden oluşmaktadır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlarla ilgili açıklama, sınırlama veya öneriler kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle belirtilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması
		1.2.1.	Antrenmanın bir bilim olarak dünyadaki gelişimini açıklar.	<i>Antrenman bilgisinin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.</i>

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Antrenman Bilgisine Giriş	5	5	7
Antrenmanın Temel İlkeleri ve Etkileri	13	21	29
Antrenman Değişkenleri	4	6	8
Motorik Özellikler ve Antrenman Yöntemleri	15	27	38
Antrenman Planlaması	8	13	18
TOPLAM	45	72	100

ANTRENMAN BİLGİSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

1. ANTRENMAN BİLGİSİNE GİRİŞ

1.1. Antrenman Tanımı, Konusu ve Amaçları

- 1.1.1. Antrenman kavramını açıklar.
- 1.1.2. Antrenmanın konusunu kavrar.
- 1.1.3. Antrenmanın amaçlarını açıklar.

1.2. Antrenmanın Dünyada ve Türkiye'deki Gelişimi

- 1.2.1. Antrenmanın bir bilim olarak dünyadaki gelişimini açıklar.
Antrenman bilgisinin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.
- 1.2.2. Antrenmanın bir bilim olarak Türkiye'deki gelişimini açıklar.
Antrenman bilgisinin Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

2. ANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ VE ETKİLERİ

2.1. Antrenmanın Temel İlkeleri

- 2.1.1. Etkin katılım ilkesini açıklar.
- 2.1.2. Çok yönlü katılım ilkesini açıklar.
- 2.1.3. Bireysellik ilkesini açıklar.
- 2.1.4. Çeşitlilik ilkesini açıklar.
- 2.1.5. Aşamalı ve artırmalı yüklenme ilkesini açıklar.

2.2. Antrenmanın Etkileri

- 2.2.1. Antrenmana uyumu açıklar.
- 2.2.2. Antrenmanın organizmaya etkisini açıklar.
- 2.2.3. Enerji sistemlerini kavrar.
- 2.2.4. Toparlanmayı açıklar.
- 2.2.5. Enerji sistemleri ile toparlanma süreçlerini ilişkilendirir.
- 2.2.6. Fazla tamlamayı açıklar.
- 2.2.7. Sürantrenman kavramını açıklar.
- 2.2.8. Sürantrenman nedenlerini açıklar.

3. ANTRENMAN DEĞİŞKENLERİ

3.1. Antrenmanın Değişkenleri

- 3.1.1. Antrenman sıklığını açıklar.
- 3.1.2. Antrenman süresini belirler.
- 3.1.3. Antrenman yoğunluğunu açıklar.
- 3.1.4. Antrenman çeşitliliğini ifade eder.

4. MOTORİK ÖZELLİKLER VE ANTRENMAN YÖNTEMLERİ

4.1. Dayanıklılık

- 4.1.1. Dayanıklılığı tanımlar.
- 4.1.2. Dayanıklılık çeşitlerini açıklar.
- 4.1.3. Dayanıklılık antrenman yöntemlerini açıklar.

4.2. Kuvvet

- 4.2.1. Kuvveti tanımlar.
- 4.2.2. Kuvvet çeşitlerini açıklar.
- 4.2.3. Kuvvet antrenman yöntemlerini açıklar.

4.3. Sürat

- 4.3.1. Sürati tanımlar.
- 4.3.2. Sürat çeşitlerini açıklar.
- 4.3.3. Sürat antrenman yöntemlerini açıklar.

4.4. Esneklik

- 4.4.1. Esnekliği tanımlar.
- 4.4.2. Esneklik çeşitlerini açıklar.

4.5. Beceri

- 4.5.1. Beceri tanımlar.
- 4.5.2. Beceri çeşitlerini açıklar.

4.6. Denge

- 4.6.1. Dengeyi tanımlar.
- 4.6.2. Denge çeşitlerini açıklar.

5. ANTRENMAN PLANLAMASI

5.1. Planlama ve İlkeleri

- 5.1.1. Planlamayı tanımlar.
- 5.1.2. Planlama ilkelerini açıklar.

5.2. Uzun Süreli Planlama

- 5.2.1. Uzun süreli antrenman planlamasını açıklar.
- 5.2.2. Uzun süreli antrenman planlamasını listeler.

5.3. Yıllık Planlama

- 5.3.1. Yıllık planlamayı tanımlar.

5.4. Aylık Planlama

- 5.4.1. Aylık planlamayı tanımlar.

5.5. Haftalık Planlama

- 5.5.1. Haftalık planlamayı tanımlar.

5.6. Günlük Planlama

- 5.6.1. Günlük planlamayı tanımlar.