

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	TRAINING SCIENCE / TRAINING SCIENCE	
Ders Kodu / Course Code	BES301	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilere sportif antrenmanın temel kavramlarını öğretmek, yaş gruplarına uygun antrenman planlarının oluşturulmasına ilişkin temel bilgileri kazandırmak.	To develop in students an understanding of exercise in sports and equip them with the ability to build up basic exercise plans to suit different age groups.
İçeriği / Content	Antrenmanın tanımı, amaçları, planlama ilkeleri, çeşitleri ve süperkompensasyon kuramı. Sporda enerji metabolizmaları, yüklenme yöntemleri, temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri. Sürat, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri. Koordinatif yetiler, yükselti antrenmanları, sürantrenman, olimpiik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.	The definition of training, aims, planning principles, types and overcompensation theory. Energy metabolism in sports, loading methods, main biomotor skills and relationships. Speed, endurance and strength training, and identification of fundamental features of training example forms. Coordinative abilities, altitude training, over training, Olympic and annual training planning basics.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ders Kitabı: Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, Yardımcı Kitaplar: Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayılım Yayıncılık, İstanbul	Course book: Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, Asistant books: Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayılım Yayıncılık, İstanbul

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilmek	To identify and associate fundamental and secondary biomotor abilities
2	Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilmek	To explain the basic concepts of training periodization
3	Yükselti antrenmanlarının temel mantığını algılayabilmek	To percept the logic of high altitude training
4	Sü rantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilmek	To explain the reasoning behind overtraining and burnour
5	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilmek	Establish the relationship between load and rest at training,
6	Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilmek	to explain basic concepts of training science,
7	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilmek	to establish connections between loading methods and energy metabolisms
8	Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilmek	to choose appropriate methods of loading, according to different age and performance levels

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanın tanımı ve amaçları,				
	Definition and aims of training,				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanın planlama ilkeleri ve çeşitleri,				
	Planning principles and types of training,				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Süperkompensasyon kuramı.				
	Overcompensation theory.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji metabolizmaları,				
	Energy metabolism in sport,				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji metabolizmaları,				
	Energy metabolism in sport,				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Yüklenme yöntemleri,				
	Loading methods,				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri,				
	Basic biomotor skills and relationships,				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Reaksiyon ve ivmelenmeyi geliştirmek için antrenman örnekleri Maksimal sürati geliştirmek için antrenman örnekleri			
	Defining of the basic characteristics in speed training and sample forms training,	Samples of exercises to develop in athletes the ability for reaction speed and acceleration, Pattern of exercises meant to develop maximum speed			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Sürat devamlılığını geliştirmek için antrenman örnekleri			
	Endurance training workout and example definition of the basic properties of forms,	Pattern of exercises meant to develop speed endurance			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Dayanıklılığı Geiştirici temel antrenman örnekleri			
	Identification of fundamental properties of strength training and example forms training,	Pattern of exercises meant to develop endurance			
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinatif yetilerin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,	Maksimal Kuvveti geliştirici antrenman örnekleri			
	Coordinative abilities to identify and sample forms training,	Pattern of exercises meant to develop maximal strength			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yükselti antrenmanları,	Çabuk kuvveti geliştirici antrenman örnekleri			
	Altitude training,	Pattern of exercises meant to develop elastic strength			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürantrenman	Kuvvet Devamlılığını geliştirici antrenman örnekleri			
	Over training	Pattern of exercises meant to develop strength endurance			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Olimpik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.	Koordinatif yetileri geliştirici antrenman örnekleri			
	Fundamentals of planning and years of Olympic training.	Pattern of exercises meant to develop coordinative ability			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	70
Uygulama/Pratik / Practice	7	30
Toplam / Total:	8	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	20
Final Sınavı / Final Examination	1	80
Toplam / Total:	3	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	1	10.00	10.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	4.00	40.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	15.00	15.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	20.00	20.00
Okuma / Reading	14	3.00	42.00
Toplam / Total:	57	58.00	185.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 185.00/30.00 = 6.17 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 185.00 / 30.00 = 6.17 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1
1.Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilmek / To identify and associate fundamental and secondary biomotor abilities	1	2			1			4	1	2	
2.Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilmek / To explain the basic concepts of training periodization	1	2			1			4	1	2	
3.Yükselti antrenmanlarının temel mantığını algılayabilmek / To percept the logic of high altitude training	1	2			1	1		4	1	2	
4.Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilmek / To explain the reasoning behind overtraining and burnour	1	2			1	1		4	1	1	
5.Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilmek / Establish the relationship between load and rest at training,	1	2			1			4	1	2	
6.Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilmek / to explain basic concepts of training science,	1	2			1			4	1	2	
7.Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilmek / to establish connections between loading methods and energy metabolisms	1	2			1	1		4	1	1	
8.Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilmek / to choose appropriate methods of loading, according to different age and performance levels	1	2			1			4	1	2	

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high