GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	APPLIED TRAINING SCIENCE / APPLIED TRAINING SCIENCE	
Ders Kodu / Course Code	GK022	
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 Laboratuar 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	Bu dersin amacı, ikinci sınıf eğitim programında yer alan “Antrenman Bilgisi” dersinde işlenen ve biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde kullanılacak olan antrenman şekillerini uygulayarak bilgileri pekiştirmek.	Purpose of this lecture to consolidate informations about ‘’ Training Science’’ lesson that will seen in 4th semester and training types of biomotor skills training system by practicing.
İçeriği / Content	Biyomotor yetenekler ve birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesi. Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Sürat, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman uygulamalarının incelenmesi. Koordinatif yeteneklerin tanımlanması ve örnek antrenman uygulamalarının incelenmesi. Yıllık antrenman planlaması içerisinde biyomotor yeteneklerin ve koordinatif yeteneklerin gelişimine yönelik antrenmanların yıllık plan içerisinde kurgulanması.	Learning biomotor skills and relation between them. Assesments of relation between loading methods and energy systems in training. Describing speed, endurance and strength training basics and investigating sample trainings. Describing coordination basics and investigating sample trainings. Planning to improve biomotor skills and coordination in macro cycles.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	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”, Yaylım Yayıncılık, İstanbul	Lecture’s book: Vladimir Issurin (2008), “Principles and Basics of Advanced Athletic Training”, published by UAC, Michigan USA, Assist boks: Tudor O. Bompa (2007), “Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme”, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), “Antrenman ve Müsabaka”, Yaylım Yayıncılık, İstanbul
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Yrd.Doç.Dr. Ercan HASLOFÇA	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Biyomotor yeteneklerin fizyolojik ve mekanik temellerini açıklayabilme,	Learning physiological and mechanical basics of biomotor skills.
2	2.Biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde yüklenme yöntemleri ve enerji metabolizmaları arasındaki ilişkileri açıklayabilme,	Learning relation between loading methods and energy systems on developing biomotor skills
3	3.Biyomotor yeteneklerin gelişimine yönelik antrenman şekillerini yaş gruplarına göre doğru olarak kullanabilme,	Using true methods of biomotor skills’ training system age by age.
4	4.Biyomotor yeteneklerin gelişimine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirleyebilme,	Designating true loading methods of biomotor skills’ training.
5	5.Koordinatif yeteneklerin teknik performans açısından önemini açıklayabilme.	Learning how important to do coordination for technical skills.
6	6.Biyomotor yeteneklerin ve Koordinatif yeteneklerin gelişimini uzun süreli planlama içinde tanımlayabilme,	Planning of developing biomotor skills and coordination in long term programmes.
7	7.Biyomotor yeteneklerin ve Koordinatif yeteneklerin gelişimine yönelik antrenmanları yıllık plan içerisinde kurgulayabilme.	Planning of developing biomotor skills and coordination in macro cycles.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biyomotor yeteneklerin tanımlanması ve aralarındaki ilişkinin sportif performans açısından incelenmesi				
	Describing biomotor skills and investigating relation of skills' for sportive performance				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde yüklenme yöntemleri ve enerji metabolizmaları arasındaki ilişkiler				
	Loading methods and energy systems for biomotor skills and relations				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Reaksiyon süratini ve ivmelenme süratini geliştiren antrenman uygulamaları,				
	Practising to develop reaction speed and acceleration				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Maksimal sürati ve sürat devamlılığını geliştiren antrenman uygulamaları,				
	Practising to develop maximum speed and speed endurance				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Takım sporlarında sürat antrenmanı uygulamaları,				
	Practicing speed for team sports				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılığı geliştiren antrenman şekilleri				
	Training types for endurance				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bireysel sporlarda dayanıklılığı geliştiren antrenman uygulamaları				
	Developing endurance for personal training of athletes				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Takım sporlarında dayanıklılık antrenmanı uygulamaları				
	Practising endurance for team sports				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Exam				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvveti geliştiren antrenman şekilleri				
	Practising to develop strength				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bireysel sporlarda kuvveti geliştiren antrenman uygulamaları				
	Developing strength for personal training of athletes				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Takım sporlarında kuvvet antrenmanı uygulamaları				
	Practising strength for team sports				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinatif Yeteneklerin antrenmanı				
	Coordination skills and training				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yıllık antrenman planı içerisinde kuvvet ve süratin periyotlanması				
	Periodization of speed and strength				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yıllık antrenman planı içerisinde dayanıklılığın periyotlanması				
	Periodization of endurance				
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	100
Toplam / Total:	1	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 (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	4.00	4.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	1	5.00	5.00
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Alan Çalışması / Field Work	4	4.00	16.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	3.00	30.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	4.00	28.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Toplam / Total:	26	23.00	86.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 86.00/30.00 = 2.87 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 86.00 / 30.00 = 2.87 ~

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	1.1.10	1.1.11
1.1.Biyomotor yeteneklerin fizyolojik ve mekanik temellerini açıklayabilme, / Learning physiological and mechanical basics of biomotor skills.						3				3	
2.2.Biyomotor yeteneklerin geliştirilmesinde yüklenme yöntemleri ve enerji metabolizmaları arasındaki ilişkileri açıklayabilme, / Learning relation between loading methods and energy systems on developing biomotor skills	3		4					3			

3.3.Biyomotor yeteneklerin gelişimine yönelik antrenman şekillerini yaş gruplarına göre doğru olarak kullanabilme, / Using true methods of biomotor skills' training system age by age.					3			3			
4.4.Biyomotor yeteneklerin gelişimine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirleyebilme, / Designating true loading methods of biomotor skills' training.				4						3	
5.5.Koordinatif yeteneklerin teknik performans açısından önemini açıklayabilme. / Learning how important to do coordination for technical skills.	3			2			3				
6.6.Biyomotor yeteneklerin ve Koordinatif yeteneklerin gelişimini uzun süreli planlama içinde tanımlayabilme, / Planning of developing biomotor skills and coordination in long term programmes.			3								
7.7.Biyomotor yeteneklerin ve Koordinatif yeteneklerin gelişimine yönelik antrenmanları yıllık plan içerisinde kurgulayabilme. / Planning of developing biomotor skills and coordination in macro cycles.					3						

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