

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Theory and Methodology of Training / Theory and Methodology of Training	
Ders Kodu / Course Code	9305015192016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
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	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	
Amacı / Purpose	Antrenman Biliminin akademik yapılanması ile uygulama temel prensiplerinin bölümlere ayrılması ve her bölümüm ayrıntılı olarak incelenmesi	Separating the academic structure and basic principles of practice of Training Science into sections and examining each section in detail
İçeriği / Content	Antrenman Biliminin temel yapılanmasının detayları	Details of the basic structuring of Training Science
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	
Staj Durumu / Internship Status	Yok	
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1-The Physiological Basis for Exercise and Sports Edvard Fox,Richard Bowers ,Marle Foss 2-Exercise Metabolism Mark Hargreaves 3-Principle of Athletic Training Daniel D. Arnheim William E.Prentice	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof.Dr.Bahtiyar Özçaldıran	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Antrenman bilimin teori ve uygulamalarının kavranabilmesi	To be able to comprehend the theory and applications of training science
2	Antrenman kavramının ilkelerinin öğrenilebilmesi	Learning the principles of the concept of training
3	Antrenman ve enerji sistemleri arasındaki detayların kavranabilmesi	Understanding the details between training and energy systems
4	Yüklenme ve yüklenme yöntemleri ile toparlama stratejilerinin öğrenilmesi	Learning the loading and loading methods and recovery strategies
5	Temel ve yardımcı biyomotor yetilerin öğrenilmesi	Learning basic and auxiliary biomotor skills
6	Birim antrenman yazım ve uygulamalarının farklı yaş gruplarındaki ayrıntılarının kavranabilmesi	Understanding the details of unit training writing and applications in different age groups

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman kavramının detaylandırılması ve ders yapılanması ve işlenmesi ve ödev ve makale dağılımlarının yapılması				
	Detailing the training concept and structuring and processing the lesson and distributing homework and articles				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman biliminde farklı yaş gruplarının psikomotor gelişim farklılıklarının incelenmesi				
	Examination of psychomotor development differences of different age groups in training science				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman yapılanmasında yüklenme ve dinlenme ilişkilerin ve dinlenme aralıklarının işlenmesi				
	Processing loading and resting relationships and rest intervals in training structuring				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Birim antrenman yazım prensiplerinin açıklanması				
	Explanation of unit training writing principles				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Takım ve bireysel sporlarda birim antrenman yazım problemlerinin çözümlenmesi				
	Resolving unit training writing problems in team and individual sports				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Temel biyomotor yetilerin açıklanması				
	Explanation of basic biomotor skills				
7	Yardımcı Biyomotor yetilerin açıklanması				
	Explanation of Auxiliary Biomotor Abilities				
8	Ara sınav				
	Midterm				
9	Birinci hafta makale sunumları				
	First week paper presentations				
10	İkinci hafta makale sunumları				
	second week paper presentation				
11	Üçüncü hafta makale sunumları				
	Thirth week paper presantation				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Birinci ödev sunumları				
	First homework presentations				
13	İkinci ödev sunumları				
	Second homework presentations				
14	Üçüncü ödev sunumları				
	Thirth homework presentations				
15	Genel tekrar				
	An overview				
16	Final sınavı				
	Final examination				

## 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 Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	5	3.00	15.00
Okuma / Reading	4	2.00	8.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	3.00	3.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	3	3.00	9.00
Ev Ödevi / Homework	3	2.00	6.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	5.00	25.00
Bireysel Çalışma / Self Study	5	5.00	25.00
Final Sınavı / Final Examination	1	4.00	4.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Seminer / Seminar	2	2.00	4.00
Toplam / Total:	43	32.00	141.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 141.00/30.00 = 4.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 141.00 / 30.00 = 4.70 ~

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. Antrenman bilimin teori ve uygulamalarının kavranabilmesi / To be able to comprehend the theory and applications of training science	2	2	3	2	2	3	4	4	4	5
2. Antrenman kavramının ilkelerinin öğrenilebilmesi / Learning the principles of the concept of training	3	3	3	4	3	4	4	5	5	5
3. Antrenman ve enerji sistemleri arasındaki detayların kavranabilmesi / Understanding the details between training and energy systems	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5
4. Yükleme ve yüklenme yöntemleri ile toparlama stratejilerinin öğrenilmesi / Learning the loading and loading methods and recovery strategies	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5. Temel ve yardımcı biyomotor yetilerin öğrenilmesi / Learning basic and auxiliary biomotor skills	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5
6. Birim antrenman yazım ve uygulamalarının farklı yaş gruplarındaki ayrıntılarının kavranabilmesi / Understanding the details of unit training writing and applications in different age groups	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5

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