

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	INTRODUCTION TO TRAINING SCIENCE / INTRODUCTION TO TRAINING SCIENCE	
Ders Kodu / Course Code	ANT202	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
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,antrenman bilimi ile ilgili temel kavramları, tanımları, ilkeleri, amaçları ve biomotor yetilere ilişkin temel bilgileri kazandırmaktır.	The purpose of this course is to gain knowledge about the basic concepts of the training science, to give basic information on definitions, principles, goals and biomotor abilities
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.	Definition of training; objectives, planning, principles, types and super kompezation theory. Energy metabolism in sports, loading methods and the basic biomotor abilities. Definition of basic properties of speed, endurance and strength training. Examples of training types, coordinative abilities, altitude training, overtraining, basics of olympic and annual training planning.
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	Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, 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

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

0	Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme,	Be able to define the basic concepts of training
1	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme,	To establish the relationship between load and rest in training
2	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme,	To establish the relationship between Loading methods and energy metabolism in training
3	Antrenman hedeflerine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirleyebilme,	Be able to identify correct loading method for the goals of the training,
4	Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme.	To explain the causes and basic logic of overtraining

## 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 objectives 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,				
	Super-compensation theory,				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji metabolizmaları,				
	Energy Metabolism in sports				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji metabolizmaları,				
	Energy Metabolism in sports				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	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 between them,				
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, Definition of basic properties of speed training and examples of training patterns				
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, Definition of basic properties of endurance training and examples of training patterns				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri, Definition of basic properties of strength training training and examples of training patterns				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinatif yetilerin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,				
	Definition of coordinative abilities and examples of training patterns				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yükselti antrenmanları,				
	Altitude training				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürantrenmanın nedenleri ve giderilmesi,				
	Causes and elimination of overtraining				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Olimpik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri,				
	Fundamentals of Olympic and annual training planning				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final				
	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 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	3.00	42.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	5.00	35.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	5.00	35.00
Toplam / Total:	44	20.00	184.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 184.00/30.00 = 6.13 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 184.00 / 30.00 = 6.13 ~

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	1.1.1	
0.Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme, / Be able to define the basic concepts of training	5												
1.Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme, / To establish the relationship between load and rest in training	5												
2.Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme, / To establish the relationship between Loading methods and energy metabolism in training	5												
3.Antrenman hedeflerine yönelik doğru yüklenme yöntemini belirleyebilme, / Be able to identify correct loading method for the goals of the training,	5												
4.Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme. / To explain the causes and basic logic of overtraining	5												

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