

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	TRAINING SCIENCE I / TRAINING SCIENCE I	
Ders Kodu / Course Code	ANT317	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First 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)	1.00	
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	Bu dersin amacı öğrencilere; temel biyomotor yetilerin tüm ayrıntılarını, bu yetilerin gelişimine yönelik antrenman programlarını yazabilmeyi ve yorumlayabilmeyi öğretmek.	The objectives of this course are; to teach all the details of basic biomotoric abilities, to be able to write and to comment training programs in terms of these abilities' development, to the students.
İçeriği / Content	Antrenman biliminin temel yapısını oluşturan biyomotor yetilere ilişkin genel ve özel detaylar ile bu detayların birim antrenman yazım ilkeleri.	The general and special details of biomotoric abilities which composes the base of training science and unit training writing principals of these details.
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: Baechle, T.R., Earle, R.W. (2008), Essentials of Strength Training and Conditioning, Human Kinetics, USA Aaberg, E. (2006), Muscle Mechanics, Human Kinetics, USA Tudor O. Bompá (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayılım Yayıncılık, İstanbul	Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA Baechle, T.R., Earle, R.W. (2008), Essentials of Strength

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Antrenman kavramı ile yüklenme dinlenme ilişkilerini, süperkompensasyon kavramını açıklar.	Explain the concept of training, the relationship between work and rest, and the concept of supercompensation.
2	Enerji sistemleri ve antrenman bilimdeki önemini ve birim antrenman yazımındaki etkilerini açıklar.	Explain the importance of energy systems and training in science and its effects on unit training writing.
3	Farklı yaş gruplarında yüklenme dinlenme ilişkilerinin enerji sistemleri ile birim antrenman yazar.	Writes unit training with energy systems of load-rest relations in different age groups.
4	Antrenman yüklenme yöntemlerini açıklar.	Explains training loading methods.
5	Temel ve yardımcı biyomotor yetileri açıklar.	Explain basic and auxiliary biomotor abilities.

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 nedir ,antrenman çeşitleri nelerdir.süperkonpenzasyon kavramının açıklanması	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	What is training, what are the types of training. Explanation of the concept of supercondensation	Lecture in class, Field application.			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüklenme ve dinlenme ilişkileri ve dinlenme çeşitlerinin açıklanması	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Explanation of loading and resting relationships and types of rest	lecture in class, Field application.			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji sistemlerine giriş ve enerji sistemlerinin antrenman yazım ve uygulamalarındaki öneminin açıklanması	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Introduction to energy systems and the importance of energy systems in training writing and applications.	lecture in class, Field application.			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İlk üç haftada işlenen konuların basit birim antrenman yazılımı üzerine çalışmalar	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Studies on simple unit training software of the topics covered in the first three weeks	lecture in class, Field application.			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüklenme yöntemlerine giriş,yüklenmenin şiddeti,süresi,kapsamı ve sıklığı konularının incelenmesi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Introduction to loading methods, examination of the severity, duration, scope and frequency of the loading	lecture in class, Field application.			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Yüklenme yöntemlerinin detaylandırılması	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Detailing the methods of loading	lecture in class, Field application.			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik, farklı yaş ve performans grupları ile ilgili birim antrenman yazım alıştırmaları, Unit training program writing exercises about different age and performance level athlete groups related with discussed subjects in previous lessons	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması. lecture in class, Field application.			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav Mid-term exam	Sınıfta yazılı sınav Written exam in class			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biyomotor yetilere giriş Introduction to biomotor skills	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması. lecture in class, Field application.			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık yetisinin açıklanması. Explanation of the endurance ability	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması. lecture in class, Field application.			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık antrenmanlarının antrenman yazım ve uygulamalarındaki önemi The importance of endurance training in training writing and applications	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması. lecture in class, Field application.			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Kuvvet yetisinin açıklanması	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Explanation of strength ability	lecture in class, Field application.			
13	Kuvvet yetisinin antrenman yazım ve uygulamalarındaki önemi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	The importance of strength ability in training writing and practice	lecture in class, Field application.			
14	Sürat yetisinin açıklanması	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Explanation of speed ability	lecture in class, Field application.			
15	Sürat tetisinin antrenman yazım ve uygulamalarındaki önemi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	The importance of speed ability in training writing and practice	lecture in class, Field application.			
16	Final sınavı	Sınıfta yazılı sınav			
	Final Examination	Written exam in class			

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	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	3.00	3.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	4.00	56.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	3.00	42.00
Toplam / Total:	51	16.00	145.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 145.00/30.00 = 4.83 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 145.00 / 30.00 = 4.83 ~

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.Antrenman kavramı ile yüklenme dinlenme ilişkilerini, süperkompensasyon kavramını açıklar. / Explain the concept of training, the relationship between work and rest, and the concept of supercompensation.	3	1	2	2	4	4	4	1	2	1	5
2.Enerji sistemleri ve antrenman bilimdeki önemini ve birim antrenman yazımındaki etkilerini açıklar. / Explain the importance of energy systems and training in science and its effects on unit training writing.	3	3	1	1	2	4	4	1	2	1	5
3.Farklı yaş gruplarında yüklenme dinlenme ilişkilerinin enerji sistemleri ile birim antrenman yazar. / Writes unit training with energy systems of load-rest relations in different age groups.	3	4	3	3	4	5	5	3	3	1	5
4.Antrenman yüklenme yöntemlerini açıklar. / Explains training loading methods.	4	2	2	1	2	4	5	1	1	1	5
5.Temel ve yardımcı biyomotor yetileri açıklar. / Explain basic and auxiliary biomotor abilities.	3	3	1	1	2	4	5	1	1	1	5

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