

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	TRAINING SCIENCE II / TRAINING SCIENCE II	
Ders Kodu / Course Code	ANT318	
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)	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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	
Amacı / Purpose	Genel antrenman biliminde temel biyomotor yetiler üzerine kurgulanmış yardımcı biyomotor yetiler ve bunların farklı yaş gruplarında antrenman yazım becerilerini pekiştirmek	Supporting biomotor skills based on basic biomotor skills in general training science and reinforcing their training writing skills in different age groups
İçeriği / Content	Farklı yaş gruplarında birim antrenman yazabilmek yönünde yapılan akademik çalışmalar	Academic studies to be able to write unit training in different age groups
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Farklı yazarlar tarafından yayınlanmış antrenman bilimi kitapları	Educational book published by different authors
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof.Dr.Bahtiyar Özçaldıran	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel biyomotor yetilerin tekrarlanarak pekiştirir	Repeats reinforcement of basic biomotor abilities
2	Birim antrenman yazımının mikrosiklus yapılara taşınarak öğrenir	Learns unit training writing by moving to microcycle structures
3	Farklı yaş gruplarında ve farklı spor branşlarında mikrosiklus yapıların mezosiklus yapılara taşınmasını öğrenir	Learns the transfer of microcycle structures to mesocycle structures in different age groups and different sports branches.
4	Yardımcı biyomotor yetilerin (ritm ,denge ,beceri ,çeviklik ,hareketlilik,koordinasyon,esneklik) öğrenir	Learns auxiliary biomotor abilities (rhythm, balance, skill, agility, mobility, coordination, flexibility)
5	Yükseklik antrenmanlarının öğrenir	Understands the altitude training

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Geçen dönem yapılan derslerin tekrarı	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Repetition of the last semester courses	Lecture in class, Field application.			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Birim antrenman yazım metodolojilerinin pekiştirilmesi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Reinforcing unit training writing methodologies	Lecture in class, Field application.			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Birim antrenmanların mikrosiklus yapılarına taşınma stratejileri	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Strategies for carrying unit training to microcyclic structures	Lecture in class, Field application.			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mikrosiklus yapıların çözümlenmesi ve dengelenmesi çalışmaları	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Analysis and balancing of microcyclic structures	Lecture in class, Field application.			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mezosiklus yapıların oluşturulması çalışmaları	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Studies on the creation of mesocyclic structures	Lecture in class, Field application.			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Mezosiklus yapıların dengelenme prensipleri	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Balancing principles of mesocyclic structures	Lecture in class, Field application.			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	vize sınavı öncesi öğrenilen konuların tekrarı	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	repetition of the subjects learned before the midterm exam	Lecture in class, Field application.			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	vize sınavı	vize sınavı			
	midterm exam	midterm exam			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yardımcı biyomotor yetilere giriş ve koordinasyon yetisinin işlenmesi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Introduction to auxiliary bioimotor skills and processing coordination ability	lecture in class, Field application.			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik yetisinin işlenmesi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Processing flexibility ability	lecture in class, Field application.			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Denge ve çeviklik yetisinin işlenmesi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Processing balance and agility	lecture in class, Field application.			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Beceri yetisinin işlenmesi	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Processing of skill ability	lecture in class, Field application.			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel ve yardımcı biyomotor yetilerin entegrasyonu i ile birim antrenman yazım stratejileri	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Unit training writing strategies with the integration of basic and auxiliary biomotor skills	lecture in class, Field application.			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yükseklik antrenmanları ve uygulamaları	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	Altitude training and applications	lecture in class, Field application.			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sınıf içi genel tekrar	Sınıfta anlatım, Saha uygulaması.			
	sınıf içi genel tekrar	lecture in class, Field application.			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı	final sınavı			
	Final examination	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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	6	4.00	24.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	3.00	15.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Okuma / Reading	5	2.00	10.00
Toplam / Total:	33	17.00	83.00

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.Temel biyomotor yetilerin tekrarlanarak pekiştirir / Repeats reinforcement of basic biomotor abilities	5	2	3	4	2	2	1	2	1	1	1
2.Birim antrenman yazımının mikrosiklus yapılarına taşınarak öğrenir / Learns unit training writing by moving to microcycle structures	5	2	3	5	3	1	1	4	1	1	1
3.Farklı yaş gruplarında ve farklı spor branşlarında mikrosiklus yapıların mezosiklus yapılarına taşınmasını öğrenir / Learns the transfer of microcycle structures to mesocycle structures in different age groups and different sports branches.	5	2	3	4	3	3	2	4	1	1	1
4.Yardımcı biyomotor yetilerin (ritm ,denge ,beceri ,çeviklik ,h areketlilik,koordinasyon,esneklik) öğrenir / Learns auxiliary biomotor abilities (rhythm, balance, skill, agility, mobility, coordination, flexibility)	5	2	3	4	2	1	2	2	1	1	1
5.Yükseklik antrenmanlarının öğrenir / Understands the altitude training	5	2	3	4	2	1	1	3	1	1	1

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