

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | SP115                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Pre-Bachelor / Pre-Bachelor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 4.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu dersin amacı öğrencilere; antrenman bilimine ilişkin genel ve özel kavramları tanıtmak ve açıklamak, antrenman yazım yöntemlerini, sporda enerji metabolizmaları ile yüklenme yöntemleri ve biyomotor yetiler arasındaki ilişkileri öğretmek.                                                                                                           | introduce and explain the general concepts of science, and special training,Energy metabolism in Sports,overloading methods and introduction biomotor abilitys.                                                                                                                                                                                            |
| İçeriği / Content                                                                 | Antrenman bilimine ilişkin genel ve özel kavramlar, antrenman yazım ilkeleri, sporda enerji metabolizmaları.                                                                                                                                                                                                                                               | Training science of general and specific concepts, Energy metabolism in Sports,                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Ders Kitabı: 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", Yaylın Yayıncılık, İstanbul | Ders Kitabı: 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", Yaylın Yayıncılık, İstanbul |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Öğr. Gör. Onur AKMAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Öğr. Gör. Onur AKMAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                      |                                                                                                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Antrenman Bilimi ile İlgili Temel ve İleri Düzey Kavramları Anlama                   | Understanding Basic and Advanced Concepts About Training Science                                        |
| 2 | Antrenman Planlama İlkeleri ve Çeşitleri Hakkında Bilgi Sahibi Olma                  | Having Knowledge About Training Planning Principles and Types                                           |
| 3 | Uzun ve Kısa Süreli Antrenman Yapılarını İnceleme                                    | Examining Long and Short Term Training Structures                                                       |
| 4 | Süperkompensasyon Teorisi Çerçevesinde Yükleme ve Dinlenme Arasındaki İlişkiyi Kurma | Establishing the Relationship Between Loading and Rest within the Framework of Supercompensation Theory |
| 5 | Birim Antrenman Taslağı Yazımının Detaylarını Öğrenme                                | Learning the Details of Writing a Unit Training Draft                                                   |
| 6 | Enerji Metabolizmasını Antrenman Planlaması ile Bağdaştırma                          | Linking Energy Metabolism with Training Planning                                                        |
| 7 | Yükleme Metotları ve Çeşitlerini Özümseme                                            | Assimilating Loading Methods and Types                                                                  |

## 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, Amaçları ve Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi                     |          |     |                                                          |                           |
|              | Introduction to Training: Definition, Objectives, and Interdisciplinary Connections |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Antrenman Biliminin Konusu, İşlevleri ve Antrenman Türleri                          |          |     |                                                          |                           |
|              | The Science of Training: Subject Matter, Functions, and Types of Training           |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Süperkompensasyon, Detraining ve Retraining Kavramları                              |          |     |                                                          |                           |
|              | Concepts of Supercompensation, Detraining, and Retraining                           |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Antrenman Çeşitleri ve Planlama İlkeleri                                            |          |     |                                                          |                           |
|              | Training Varieties and Basic Principles of Planning                                 |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Enerji Sistemleri ve Aerobik ile Anaerobik Yapılar                                  |          |     |                                                          |                           |
|              | Energy Systems and Aerobic vs. Anaerobic Structures                                 |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                         |          |     |                                                          |                           |
|----|---------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kuramsal Uygulamalarla Konuların Pekiştirilmesi         |          |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical Applications to Reinforce Topics            |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Pratik Uygulamalarla Konuların Pekiştirilmesi           |          |     |                                                          |                           |
|    | Practical Applications to Reinforce Topics              |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara sınav                                               |          |     |                                                          |                           |
|    | Midterm Examination.                                    |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Uzun ve Kısa Süreli Antrenmanların Etkileri             |          |     |                                                          |                           |
|    | Effects of Long and Short-Term Training                 |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Birim Antrenman Yazımında Temel Kavramlar               |          |     |                                                          |                           |
|    | Basic Concepts in Unit Training Session Design          |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenmanlarda Yük ve Yükleme Yöntemlerinin İncelenmesi |          |     |                                                          |                           |
|    | Examining Load and Loading Methods in Training          |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                           |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Biyomotor yetilere giriş                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of biomotor abilities.                       |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenman biliminde Sporcu Sağlığı ve Beslenme            |          |     |                                                          |                           |
|    | Athlete Health and Nutrition in Training Science          |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenman Biliminde Performans Değerlendirme ve İzleme    |          |     |                                                          |                           |
|    | Performance Assessment and Monitoring in Training Science |          |     |                                                          |                           |
| 15 | 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:                                                                           | DDS |

## 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             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                          | 10            | 2.00                             | 20.00                                          |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                   | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 40            | 11.00                            | 107.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 107.00/30.00 = 3.57 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 107.00 / 30.00 = 3.57 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                                                                         | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                                  | 1.1.1                       | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Antrenman Bilimi ile İlgili Temel ve İleri Düzey Kavramları Anlama / Understanding Basic and Advanced Concepts About Training Science                                                          | 2                           | 3     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 2.Antrenman Planlama İlkeleri ve Çeşitleri Hakkında Bilgi Sahibi Olma / Having Knowledge About Training Planning Principles and Types                                                            | 1                           | 1     | 4     | 1     | 1     | 2     |
| 3.Uzun ve Kısa Süreli Antrenman Yapılarını İnceleme / Examining Long and Short Term Training Structures                                                                                          | 1                           | 1     | 1     | 3     | 1     | 2     |
| 4.Süperkompensasyon Teorisi Çerçevesinde Yükleme ve Dinlenme Arasındaki İlişkiyi Kurma / Establishing the Relationship Between Loading and Rest within the Framework of Supercompensation Theory | 1                           | 1     | 4     | 1     | 2     | 1     |
| 5.Birim Antrenman Taslağı Yazımının Detaylarını Öğrenme / Learning the Details of Writing a Unit Training Draft                                                                                  | 1                           | 3     | 1     | 3     | 1     | 1     |
| 6.Enerji Metabolizmasını Antrenman Planlaması ile Bağdaştırma / Linking Energy Metabolism with Training Planning                                                                                 | 2                           | 1     | 1     | 1     | 4     | 1     |
| 7.Yükleme Metotları ve Çeşitlerini Özümseme / Assimilating Loading Methods and Types                                                                                                             | 1                           | 1     | 3     | 1     | 1     | 3     |

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