

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Training Sciences I / Training Sciences I	
Ders Kodu / Course Code	ANT301B2	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
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)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
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, öğrencilerin antrenman bilimine ilişkin kuramları, ilkeleri ve olguları açıklayabilmelerini sağlamaktır.	The aim of this lesson is to enable students to explain the theories, principles and facts related to training science.
İçeriği / Content	Antrenman temel kavramları, motor özellikler, antrenman ilkeleri, antrenman değişkenleri bu dersin içeriğini oluşturmaktadır.	Basic training concepts, motor features, training principles, training variables constitute the content of this course.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Tudor O. Bompa (2007). Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme. Spor Yayınevi. Ankara.	Tudor O. Bompa (2007). Training Theory and Method-Periodization. Sports Publishing House. Ankara.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferhat GÜDER	Assoc. Prof. Ferhat GÜDER

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Antrenman Bilimi'ne ilişkin genel ve özel kavramları açıklar.	Explains general and specific concepts related to Training Science.
2	Temel motor özellikleri sınıflandırır ve açıklar.	Classifies and explains basic engine features.
3	Antrenmanın genel ilkelerini açıklar.	Explains the general principles of training.
4	Antrenman değişkenlerini tanımlar ve analiz eder.	Defines and analyzes training variables.
5	Antrenman planı tasarlar ve uygular	Designs and implements training plans
6	Enerji metabolizmalarını açıklar.	Explains energy metabolisms.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ders hakkında bilgilendirme yapılır ve ders izlenceleri öğrencilerle paylaşılır.				
	Information about the lesson is provided and course syllabus is shared with the students.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman, performans, antrenmana uyum, fazla tamlama				
	Training, performance, adaptation to training, and overcomposition				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman ilkeleri				
	Training principles				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel motorik özellikler				
	Basic motor features				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman değişkenleri				
	Training variables				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji metabolizması				
	Energy metabolism				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman ve enerji metabolizmaları ilişkisi				
	Relationship between training and energy metabolisms				
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
	Antrenmanların kısa ve uzun vadede etkileri	Antrenmanların kısa ve uzun vadede etkileri	Antrenmanların kısa ve uzun vadede etkileri		
	Short and long term effects of training	Short and long term effects of training	Short and long term effects of training		
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanlarda yüklenme dinlenme ilişkisi	Antrenmanlarda yüklenme dinlenme ilişkisi	Antrenmanlarda yüklenme dinlenme ilişkisi		
	Load-rest relationship in training	Load-rest relationship in training	Load-rest relationship in training		
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman planı ve çeşitleri				
	Training plan and types				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman planı ve çeşitleri				
	Training plan and types				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanda doruklama				
	Peaking in training				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanda doruklama				
	Peaking in training				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Introduction of biomotor abilities.				

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
Uygulama/Pratik / Practice	2	4.00	8.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	4.00	40.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	10	4.00	40.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	10	4.00	40.00
Laboratuvar / Laboratory	2	4.00	8.00
Toplam / Total:	36	24.00	140.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Antrenman Bilimi'ne ilişkin genel ve özel kavramları açıklar. / Explains general and specific concepts related to Training Science.	5	4	1	2	3	2	1
2.Temel motor özellikleri sınıflandırır ve açıklar. / Classifies and explains basic engine features.	5	4	4	2	5	2	4
3.Antrenmanın genel ilkelerini açıklar. / Explains the general principles of training.	5	5	4	3	4	4	4
4.Antrenman değişkenlerini tanımlar ve analiz eder. / Defines and analyzes training variables.	5	5	5	4	3	2	1
5.Antrenman planı tasarlar ve uygular / Designs and implements training plans	5	5	4	4	4	5	4
6.Enerji metabolizmalarını açıklar. / Explains energy metabolisms.	5	5	4	2	5	3	3

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