

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Training Sciences II / Training Sciences II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT302B2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                 |
| 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)                        | 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 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, yüklenme yöntemleri ve biyomotor yetiler arasındaki ilişkiler                                                                                                                                                                                 | 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 |                                                                                                                                                                 |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                   |                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Antrenman Bilimine ilişkin genel ve özel kavramları açıklayabilme                                 |                   |
| 2 | Antrenman planlanmasındaki genel ilkeleri ve çeşitlerini açıklayabilme,                           |                   |
| 3 | Uzun ve kısa süreli antrenmanların genel yapısını kavrayabilme,                                   |                   |
| 4 | Antrenmanlarda süperkompensasyon teorisi doğrultusunda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme, |                   |
| 5 | Birim antrenman yazımının detaylarını kavrayabilme,                                               |                   |
| 6 | Enerji metabolizmaları ile antrenman yazımını ilişkilendirebilme,                                 | Energy metabolism |
| 7 | Yüklenme yöntemleri ve çeşitlerini kavrayabilme,                                                  |                   |

## 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 tanımlanması, amaçları, diğer bilim dalları ile etkileşimleri                                   |          |     |                                                          |                           |
|              | Description of training                                                                                     |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Antrenman biliminin konusu ve işlevleri ile antrenman türleri                                               |          |     |                                                          |                           |
|              | Types of training                                                                                           |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Antrenmanların çeşitleri ve planlanmasındaki temel ilkeler                                                  |          |     |                                                          |                           |
|              | Principles of Periodization.                                                                                |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Süperkompensasyon, detarining, retraining kavramları                                                        |          |     |                                                          |                           |
|              | Supercompensation, detraining, retraining.                                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Enerji sistemleri, aerobik ve anaerobik yapıların açıklanması, değişik sürelerle bağlı toparlanma zamanları |          |     |                                                          |                           |
|              | Energy Systems, description of aerobic and anaerobic terms                                                  |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                 |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik kuramsal uygulamalar |          |     |                                                          |                           |
|    | Energy Systems, description of aerobic and anaerobic terms      |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | İşlenen konuların pekiştirilmesine yönelik kuramsal uygulamalar |          |     |                                                          |                           |
|    | Recovery.                                                       |          |     |                                                          |                           |
| 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 training.                                            |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Birim antrenman yazımında temel kavramlar                       |          |     |                                                          |                           |
|    | Basic concepts planning of unit training                        |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Birim antrenman yazımında temel kavramlar                       |          |     |                                                          |                           |
|    | Basic concepts planning of unit training                        |          |     |                                                          |                           |

|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenmanlarda yük ve yüklenme yöntemleri |          |     |                                                          |                           |
|    | overloading methods                       |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenmanlarda yük ve yüklenme yöntemleri |          |     |                                                          |                           |
|    | Workload methods                          |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Biyomotor yetilere giriş                  |          |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of biomotor abilitys.        |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final sınavı                              |          |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of biomotor abilitys.        |          |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 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                                           |
| 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                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 34            | 20.00                            | 132.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 132.00/30.00 = 4.40 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 132.00 / 30.00 = 4.40 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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 Bilimine ilişkin genel ve özel kavramları açıklayabilme /                                 |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 2.Antrenman planlanmasındaki genel ilkeleri ve çeşitlerini açıklayabilme, /                           |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 3.Uzun ve kısa süreli antrenmanların genel yapısını kavrayabilme, /                                   |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 4.Antrenmanlarda süperkompensasyon teorisi doğrultusunda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme, / |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 5.Birim antrenman yazımının detaylarını kavrayabilme, /                                               |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 6.Enerji metabolizmaları ile antrenman yazımını ilişkilendirebilme, / Energy metabolism               |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 7.Yüklenme yöntemleri ve çeşitlerini kavrayabilme, /                                                  |                                      |       |       |       |       |       |       |

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