

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Training Information / Training Information	
Ders Kodu / Course Code	AE-301	
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)	0.00	
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	YOK
Amacı / Purpose	Antrenman kavramını, amaçlarını ve dönemlerini öğrenmek, antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini ayırt etmek, biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmanları kavramak, çocuklarda yetenek seçimi ve yönlendirilmesini değerlendirmek, antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle yönlendirilmesini analiz etmektir.	Learning of training concept, aims and phases, distinguishing of basic training principles in training concept, explaining of biomotor abilities and biomotor ability training, evaluating of talent identification and orientation, analysing of scientific training orientation with scientific tests.
İçeriği / Content	Antrenmanın organizma üzerindeki etkileri, yorgunluk, toparlanma,antrenman bölümleri, planlaması, mikro, makro, yıllık planlama, yüklenme ve temel ilkeleri, sürantrenman, sporda yetenek seçimi, biyomotor yeteneklerin geliştirilmesi.	Effects of training on organism, fatigue, recovery, training departments, planning, micro, macro, annual planning, loading and basic principles, overtime, talent selection in sport, development of biomotor skills.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	YOK
Staj Durumu / Internship Status	YOK	YOK
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Kaynaklar	Resources
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Antrenman kavramı, amaçları ve dönemlerinin tümünü değerlendirebilecektir.	Will be able to evaluate all of training concept, aims and phases.
2	Antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini analiz edebilecektir.	Will be able to analyze basic training principles in training concept.
3	Biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmaları açıklayabilecektir.	Will be able to explain biomotor abilities and training for biomotor abilities
4	Çocuklarda yetenek seçimi ve yönlendirilmesini analiz edebilecektir.	Will be able to analyze talent identification and orientation
5	Antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle analiz edilmesini tartışabilecektir.	Will be able to debate scientific training test and scientific test analyzing.

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 Kavramının tanımı ve Antrenmanın Temel İlkeleri	YOK	YOK		
	Definition of the Concept of Training and Basic Principles of Training	YOK	YOK		
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanda Yükleme Dinlenme ilişkisi; Antrenman Yükleme İlkeleri . Antrenman Yükünün Ölçülmesi Toparlanma.	YOK	YOK		
	Load-rest Relationship in Training; Training Load Guidelines . Measuring Training Load Recovery	YOK	YOK		
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanı Kavramları Kuvvet Antrenmanlarında Yük Belirleme Yöntemleri Kuvvet Antrenman Çeşitleri Çocuk ve Gençlerde Kuvvet Antrenmanı İlkeleri	YOK	YOK		
	Strength Training Concepts Load Determination Methods in Strength Training Strength Training Types Principles of Strength Training in Children and Adolescents	YOK	YOK		
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık Gelişimi ve Antrenmanı Dayanıklılık Antrenmanlarının Şiddetlere Göre Sınıflandırılması Dayanıklılık Antrenmanlarında Yük Belirleme Yöntemleri	YOK	YOK		
	Endurance Development and Training Classification of Endurance Trainings According to Intensities Load Determination Methods in Endurance Training	YOK	YOK		
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık Antrenmanı Türleri / Çocuk ve Gençlerde Dayanıklılık Antrenmanı	yok	yok		
	Types of Endurance Training / Endurance Training for Children and Adolescents	no	no		

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Sürat , Çeviklik Antrenmanı Tanımı ve Çeşitleri Yön Değiştirme Hızı Tanımı ve Çeşitleri Sürat, Çeviklik ve Yön Değiştirme Hızı Geliştirme Yöntem ve İlkeleri Çocuk ve Gençlerde Sürat, Çeviklik ve Yön Değiştirme Hızı Antrenmanı İlkeleri	YOK	YOK		
	Definition and Types of Speed and Agility Training Direction Change Speed Definition and Types Methods and Principles for Developing Speed, Agility and Direction Change Speed Principles of Speed, Agility and Direction Change Training in Children and Adolescents	YOK	YOK		
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik Antrenmanı tanımı ve ilgili kavramlar Esnekliği Etkileyen Faktörler Esneklik Antrenman Yöntemleri	YOK	YOK		
	Flexibility Training definition and related concepts Factors Affecting Flexibility Flexibility Training Methods	YOK	YOK		
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav	YOK	YOK		
	Midterm	YOK	YOK		
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinasyon Antrenmanları ve Koordinatif Yetiler Koordinasyonu Etkileyen Faktörler Denge Antrenmanları Denge Türleri Denge Antrenmanlarının Temel Prensipleri	YOK	YOK		
	Coordination Trainings and Coordinative Skills Factors Affecting Coordination Balance Training Types of Balance Basic Principles of Balance Training	YOK	YOK		
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Planlaması , Periyotlaması ve İlkeleri ve Antrenman Planlaması Örnekleri	YOK	YOK		
	Training Planning, Periodization and Principles and Training Planning Examples	YOK	YOK		

11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Periyotlamasında Zaman Dilimleri Antrenman Birimi , Mikro Döngü, Mezo Döngü , Makro Döngü Bireysel Sporlarda Yıllık Periyotlama Yaklaşımı				
	Antrenman Periyotlamasında Zaman Dilimleri Antrenman Birimi , Mikro Döngü, Mezo Döngü , Makro Döngü Bireysel Sporlarda Yıllık Periyotlama Yaklaşımı				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuk ve Gençlerde Biyomotor Yetilerin Ölçme ve Değerlendirilmesi. Çocuk ve Gençlerde Koordinatif Yetilerin Ölçme ve Değerlendirilmesi	YOK	YOK		
	Measurement and Evaluation of Biomotor Abilities in Children and Adolescents. Measurement and Evaluation of Coordinative Abilities in Children and Adolescents	YOK	YOK		
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuklarda Yetenek Seçimi ve Yönlendirilme ilkeleri	YOK	YOK		
	Principles of Talent Selection and Guidance in Children	YOK	YOK		
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dünyada ve Türkiye'de Yetenek Seçimi				
	Talent Selection in the World and in Turkey				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ders konularının genel tekrarı	YOK	YOK		
	General review of course topics	YOK	YOK		
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı	YOKY	YOK		
	Exam	YOK	YOK		

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	30.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	60.00	60.00
Toplam / Total:	2	90.00	90.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / 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 kavramı, amaçları ve dönemlerinin tümünü değerlendirebilecektir. / Will be able to evaluate all of training concept, aims and phases.	5	5	5	5	5	5
2.Antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini analiz edebilecektir. / Will be able to analyze basic training principles in training concept.	5	5	5	5	5	5
3.Biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmaları açıklayabilecektir. / Will be able to explain biomotor abilities and training for biomotor abilities	4	4	4	4	5	5
4.Çocuklarda yetenek seçimi ve yönlendirilmesini analiz edebilecektir. / Will be able to analyze talent identification and orientation	5	5	5	5	5	5
5.Antrenmanın bilimsel testleri ve bilimsel testlerle analiz edilmesini tartışabilecektir. / Will be able to debate scientific training test and scientific test analyzing.	4	4	4	4	4	5

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