

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	Second Education / Second 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 / 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 /		4	5	3	4	5	4
2.Antrenman planlanmasındaki genel ilkeleri ve çeşitlerini açıklayabilme, /		4	5	4	5	4	3
3.Uzun ve kısa süreli antrenmanların genel yapısını kavrayabilme, /		5	4	4	3	5	5
4.Antrenmanlarda süperkompensasyon teorisi doğrultusunda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme, /		4	5	4	5	5	5
5.Birim antrenman yazımının detaylarını kavrayabilme, /		5	4	5	4	5	5
6.Enerji metabolizmaları ile antrenman yazımını ilişkilendirebilme, / Energy metabolism		4	5	5	4	4	4
7.Yüklenme yöntemleri ve çeşitlerini kavrayabilme, /		4	4	4	5	5	4

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