

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Barbell / Barbell                                                                                        |                                                                                                             |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANTBSB2.30                                                                                               |                                                                                                             |
| 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)              | 1.00                                                                                                     |                                                                                                             |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                     |                                                                                                             |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                     |                                                                                                             |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 2                                                                                                        |                                                                                                             |
| 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                                                                   | Halter branşının tarihsel gelişimi ve olimpiik kaldırışların öğrenilip, diğer branşlara entegre edilmesi | Historical development of weightlifting and learning Olympic lifts and integrating them into other branches |
| İçeriği / Content                                                                 | Branşın tarihsel gelişimi ve olimpiik kaldırışlar                                                        | Historical development of the branch and Olympic lifts                                                      |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                      | None                                                                                                        |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                      | None                                                                                                        |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Öztürk, Ömer, Halter ve Güç Geliştirme, Ertem Matb. Ankara 1992                                          | Öztürk, Ömer, Halter ve Güç Geliştirme, Ertem Matb. Ankara 1992                                             |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY                                                                               | Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY                                                                                  |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                  |                                                                 |
|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1 | Branşa özgü kurallar ve tarihçeyi bilir                          | Knows the rules and history specific to the branch              |
| 2 | Branşa özgü ısınma ve soğuma yöntemlerini bilir                  | Knows branch-specific warm-up and cool-down methods             |
| 3 | Branşa özgü materyalleri tanır ve açıklayabilir                  | Recognizes and explains branch-specific materials               |
| 4 | Olimpik kaldırışları öğrenir ve diğer branşlara entegre edebilir | Learns Olympic lifts and can integrate them into other branches |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                            |                                               |     |                                                          |                           |
|--------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                               | Uygulama                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Halter branşı ve temel kavramlar                           |                                               |     |                                                          |                           |
|              | Weightlifting branch and basic concepts                    |                                               |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                               | Uygulama                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Branşın tarihsel gelişimi ve kurallar                      |                                               |     |                                                          |                           |
|              | Historical development of the branch and rules             |                                               |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                               | Uygulama                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Halter branşı özelinde olimpiyatlar ve olimpik kaldırımlar |                                               |     |                                                          |                           |
|              | Olympics and Olympic lifts specifically for weightlifting  |                                               |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                               | Uygulama                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Halter müsabakası analizi ve değerlendirilmesi             |                                               |     |                                                          |                           |
|              | Weightlifting competition analysis and evaluation          |                                               |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                               | Uygulama                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              |                                                            | Branşa özgü ısınma ve soğuma yöntemleri       |     |                                                          |                           |
|              |                                                            | Branch-specific warm-up and cool-down methods |     |                                                          |                           |

|    |                              |                                             |     |                                                          |                           |
|----|------------------------------|---------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (Koparma squatı)    |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (Snatch squat)      |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (Koparma düşüşü)    |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (Snatch drop)       |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara Sınav                    |                                             |     |                                                          |                           |
|    | Midterm-Exam                 |                                             |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (önden squat)       |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (front squat)       |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (sırttan squat)     |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (back squat)        |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (start pozisyonu)   |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (starting position) |     |                                                          |                           |

|    |                              |                                                |     |                                                          |                           |
|----|------------------------------|------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (koparma çekişi)       |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (snatch pull)          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Temel duruş ve tutuşlar (silkme çekişi)        |     |                                                          |                           |
|    |                              | Basic stances and holds (clean pull)           |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Olimpik kaldırışlar (stil koparma tekniği)     |     |                                                          |                           |
|    |                              | Olympic lifts (style snatch technique)         |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                              | Olimpik kaldırışlar (stil silkme tekniği)      |     |                                                          |                           |
|    |                              | Olympic lifts (style clean and jerk technique) |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yarıyıl Sonu 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:                                                                           |     |

## 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                                           |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                   | 8             | 5.00                             | 40.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 14            | 7.00                             | 98.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 24            | 15.00                            | 141.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 141.00/30.00 = 4.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 141.00 / 30.00 = 4.70 ~ |               |                                  |                                                |

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.Branşa özgü kurallar ve tarihçeyi bilir / Knows the rules and history specific to the branch                                       | 1                                    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 3     |
| 2.Branşa özgü ısınma ve soğuma yöntemlerini bilir / Knows branch-specific warm-up and cool-down methods                              | 2                                    | 1     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     |
| 3.Branşa özgü materyalleri tanır ve açıklayabilir / Recognizes and explains branch-specific materials                                | 1                                    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 4.Olimpik kaldırışları öğrenir ve diğer branşlara entegre edebilir / Learns Olympic lifts and can integrate them into other branches | 1                                    | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 3     |

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