

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REK202	
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)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
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. Yunus E. ÇİNGÖZ	

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 Kavramı ve Antrenmanın Temel İlkeleri	YOK	YOK		
	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
	Yüklenme ve Adaptasyon	YOK	YOK		
	Loading and Adaptation	YOK	YOK		
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Planlaması İlkeleri ve Antrenman Planlaması Örnekleri	YOK	YOK		
	Training periodization principles and training planning samples	YOK	YOK		
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuklarda Büyüme ve Biyomotor Becerilerin Gelişimi	YOK	YOK		
	Growth and development of biomotor abilities	YOK	YOK		
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuklarda Yetenek Seçimi ve Yönlendirilmesi	YOK	YOK		
	Talent identification and orientaton in children	YOK	YOK		

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat Gelişimi	YOK	YOK		
	Speed development and training	YOK	YOK		
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav	YOK	YOK		
	Midterm	YOK	YOK		
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Gelişimi ve Antrenmanı	YOK	YOK		
	Strength development and training	YOK	YOK		
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık Gelişimi ve Antrenmanı	YOK	YOK		
	Endurance development and training	YOK	YOK		
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik Gelişimi ve Antrenmanı	YOK	YOK		
	Flexibility development and training	YOK	YOK		
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinasyon Gelişimi ve Antrenmanı	YOK	YOK		
	Coordination development and training	YOK	YOK		

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanın Bilimsel Testleri ve Bilimsel Testlerle Yönlendirilmesi	YOK	YOK		
	Scientific tests of training and training orientation with scientific tests	YOK	YOK		
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürantrenman	YOK	YOK		
	Overtraining	YOK	YOK		
14	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	4	5	5	5	4
2.Antrenman kavramı çerçevesinde antrenmanın temel ilkelerini analiz edebilecektir. / Will be able to analyze basic training principles in training concept.	5	5	4	4	5	5
3.Biyomotor becerileri ve biyomotor becerilere yönelik antrenmaları açıklayabilecektir. / Will be able to explain biomotor abilities and training for biomotor abilities	5	4	4	5	4	4
4.Çocuklarda yetenek seçimi ve yönlendirilmesini analiz edebilecektir. / Will be able to analyze talent identification and orientation	4	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.	5	5	5	5	5	5

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