

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Strength and Strength Training Methodology / Strength and Strength Training Methodology	
Ders Kodu / Course Code	EESB204	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
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	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Atletik Performansın en önemli birleşenlerinden olan kuvvet yetisinin bilimsel temelleri, Kuvvetin türleri ve farklı yaş gruplarına ,cinsiyete göre ölçülmesi, Kuvvet gelişimi için yapılan egzersiz türleri, Güç Gelişiminin Takibi ve İzlenmesi	Atletik Performansın temel yapısındaki birleşenlerinden olan kuvvet yetisinin temelleri, Kuvvetin kullanımları ve farklı yaş gruplarına göre, kuvvetli için yapılaşımın izlenmesi
İçeriği / Content	1. Kuvvetin fizyolojik temelleri 2Kuvvet ve diğer biyomotor yetiler arasındaki ilişki 3Kuvvet egzersizlerinde temel prensipler 4Güç Geliştirme Yöntemleri 5Güç Geliştirme Yöntemleri 6Güç Geliştirme Yöntemleri	Physiological basis of strength 2 Relationship between strength and other biomotor abilities 3 Basic principles in strength exercises 4 Strength Development Methods 5 Strength Development Methods 6 Strength Development Methods
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sporcunun başarısında güç yetisinin öneminin öğrenci tarafından daha iyi gözlenmesi	Better observation of the importance of power ability in the success of the athlete by the student
2	Güç parametresinin bilimsel temellerinin kavranması	Understanding the scientific basis of power parameter
3	Güç ölçümlerini yapabilme becerisini kazanma	Gaining the ability to make power measurements
4	Güç ile diğer biyomotor yetiler arasındaki ilişkinin kavranması	Understanding the relationship between power and other biomotor abilities
5	Güç parametresinin takibi ve yaş cinsiyet farklılıklarının öğrenilmesi	Monitoring power parameters and learning age and sex differences

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvetin fizyolojik temelleri				
	Physiological basis of strength				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet ve diğer biyomotor yetiler arasındaki ilişki				
	Relationship between strength and other biomotor abilities				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet egzersizlerinde temel prensipler				
	Basic principles in strength exercises				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güç Geliştirme Yöntemleri				
	Strength Development Methods				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güç Geliştirme Yöntemleri				
	Strength Development Methods				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güç Geliştirme Yöntemleri				
	Strength Development Methods				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci Sunum haftası				
	Student Presentation week				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet ve Cinsiyet				
	Strength and Gender				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci Sunum haftası				
	Student Presentation week				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci Sunum haftası				
	Student Presentation week				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci Sunum haftası				
	Student Presentation week				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Ölçüm Yöntemleri				
	Force Measurement Methods				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanları ve beslenme Önerileri				
	Strength Training and Nutrition Tips				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanları ve beslenme Önerileri				
	Strength Training and Nutrition Tips				

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
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	5.00	5.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	10.00	10.00
Proje Hazırlama / Project Preparation	2	20.00	40.00
Proje Sunma / Project Presentation	2	10.00	20.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	20.00	40.00
Toplam / Total:	10	69.00	119.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes															
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16
1.Sporcunun başarısında güç yetisinin öneminin öğrenci tarafından daha iyi gözlenmesi / Better observation of the importance of power ability in the success of the athlete by the student	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	2	1
2.Güç parametresinin bilimsel temellerinin kavranması / Understanding the scientific basis of power parameter	5															
3.Güç ölçümlerini yapabilme becerisini kazanma / Gaining the ability to make power measurements	5															
4.Güç ile diğer biyomotor yetiler arasındaki ilişkinin kavranması / Understanding the relationship between power and other biomotor abilities	5															
5.Güç parametresinin takibi ve yaş cinsiyet farklılıklarının öğrenilmesi / Monitoring power parameters and learning age and sex differences	5															

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