

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Current Approaches to Strength Training / Current Approaches to Strength Training	
Ders Kodu / Course Code	HAN518	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilere kuvvet antrenmanının temel prensiplerini ve güncel yaklaşımlarını öğretmek, program tasarımı, hareket seçimi, teknik ve form, yük ve yoğunluk yönetimi, dinlenme süreleri, duygusal ve motivasyonel faktörler, aksesuar kullanımı, sakatlanma önleme ve performans değerlendirme gibi konuları ele almak.	The aim of this course is to teach students the fundamental principles and current approaches in strength training, including program design, exercise selection, technique and form, load and intensity management, rest intervals, emotional and motivational factors, accessory training, injury prevention, and performance evaluation.
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, öğrencilere kuvvet antrenmanının temel prensiplerini ve güncel yaklaşımlarını öğretmek, program tasarımı, hareket seçimi, teknik ve form, yük ve yoğunluk yönetimi, dinlenme süreleri, duygusal ve motivasyonel faktörler, aksesuar kullanımı, sakatlanma önleme ve performans değerlendirme gibi konuları ele almak.	The aim of this course is to teach students the fundamental principles and current approaches in strength training, including program design, exercise selection, technique and form, load and intensity management, rest intervals, emotional and motivational factors, accessory training, injury prevention, and performance evaluation.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	none
Staj Durumu / Internship Status	yok	none
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing Resistance Training Programs (4th ed.). Human Kinetics. 2Contreras, B. (2018). Strength Training Anatomy (3rd ed.). Human Kinetics.	1Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing Resistance Training Programs (4th ed.). Human Kinetics. 2Contreras, B. (2018). Strength Training Anatomy (3rd ed.). Human Kinetics.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kuvvet antrenmanının önemini ve faydalarını anlama.	Understand the importance and benefits of strength training.
2	Güncel kuvvet antrenmanı yaklaşımlarını inceleme ve değerlendirme.	Examine and evaluate current approaches in strength training.
3	Farklı kuvvet antrenman yöntemlerini ve programlarını tasarlama becerisi kazanma.	Develop the skill to design different strength training methods and programs.
4	Kuvvet antrenmanında güvenlik ve etkinlik prensiplerini uygulama becerisi geliştirme.	Apply principles of safety and effectiveness in strength training.
5	Bireylere özelleştirilmiş kuvvet antrenman programları oluşturma ve yönlendirme becerisi geliştirme.	Develop the ability to create and guide individuals in personalized strength training programs.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanının Temel İlkeleri				
	Fundamental Principles of Strength Training				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Program Tasarımı				
	Program Design in Strength Training				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Set ve Tekrar Kavramları				
	Set and Repetition Concepts in Strength Training				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Yük ve Yoğunluk Yönetimi				
	Load and Intensity Management in Strength Training				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Hareket Seçimi ve Sıralaması				
	Exercise Selection and Order in Strength Training				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Dinlenme Süreleri				
	Rest Intervals in Strength Training				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Hızlı ve Yavaş Kasılmalar				
	Fast and Slow Twitch Muscle Contractions in Strength Training				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Teknik ve Form				
	Technique and Form in Strength Training				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Duygusal ve Motivasyonel Faktörler				
	Emotional and Motivational Factors in Strength Training				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Yeni Trendler ve İnovasyonlar				
	New Trends and Innovations in Strength Training				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Aksesuar Kullanımı				
	Accessory Training in Strength Training				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında İleri Teknikler				
	Advanced Techniques in Strength Training				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Sakatlanma Önleme				
	Injury Prevention in Strength Training				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanının Temel İlkeleri				
	Fundamental Principles of Strength Training				

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
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	76.00	76.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	72.00	72.00
Toplam / Total:	4	150.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 150.00/25.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 25.00 = 6.00 ~ 6.00			

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.Kuvvet antrenmanının önemini ve faydalarını anlama. / Understand the importance and benefits of strength training.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.Güncel kuvvet antrenmanı yaklaşımlarını inceleme ve değerlendirme. / Examine and evaluate current approaches in strength training.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Farklı kuvvet antrenman yöntemlerini ve programlarını tasarlama becerisi kazanma. / Develop the skill to design different strength training methods and programs.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Kuvvet antrenmanında güvenlik ve etkinlik prensiplerini uygulama becerisi geliştirme. / Apply principles of safety and effectiveness in strength training.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.Bireylere özelleştirilmiş kuvvet antrenman programları oluşturma ve yönlendirme becerisi geliştirme. / Develop the ability to create and guide individuals in personalized strength training programs.	5	5	5	5	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