

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Strength Development in Sports / Strength Development in Sports	
Ders Kodu / Course Code	HAN621	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level		
Ders Akts Kredi / ECTS	8.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	0.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilere sporcuların güç seviyelerini artırmak için gerekli teorik bilgiyi ve pratik becerileri sağlamaktır. Öğrenciler, güç antrenmanının faydalarını anlayacak ve sporcuların güç gelişimini desteklemek için uygun antrenman programları tasarlayabileceklerdir.	The aim of this course is to provide students with the theoretical knowledge and practical skills necessary to enhance athletes' strength levels. Students will understand the benefits of strength training and will be able to design appropriate training programs to support athletes' strength development.
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, öğrencilere sporcuların güç seviyelerini artırmak için gerekli teorik bilgiyi ve pratik becerileri sağlamaktır. Öğrenciler, güç antrenmanının faydalarını anlayacak ve sporcuların güç gelişimini desteklemek için uygun antrenman programları tasarlayabileceklerdir.	The aim of this course is to provide students with the theoretical knowledge and practical skills necessary to enhance athletes' strength levels. Students will understand the benefits of strength training and will be able to design appropriate training programs to support athletes' strength development.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Yok	None
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Öğrenciler, güç antrenmanının temel prensiplerini ve yöntemlerini anlayacaklardır.	Students will understand the fundamental principles and methods of strength training.
2	Öğrenciler, sporcularda güç gelişimini desteklemek için etkili antrenman programları tasarlayabileceklerdir.	Students will be able to design effective training programs to support strength development in athletes.
3	Dersi tamamlayan öğrenciler, farklı güç geliştirme tekniklerini uygulayarak sporcuların performansını artıracaklardır.	Students completing the course will be able to enhance athletes' performance by applying various strength development techniques.
4	Öğrenciler, güç antrenmanının sporcularda fiziksel dayanıklılığı ve sakatlık riskini azaltmada rolünü anlayacaklardır.	Students will understand the role of strength training in improving physical resilience and reducing the risk of injury in athletes.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güç Antrenmanının Temel Prensipleri				
	Fundamental Principles of Strength Training				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet ve Dayanıklılık Farkı				
	Difference Between Strength and Endurance				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güç Geliştirme Yöntemleri				
	Methods of Strength Development				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanı Programlama				
	Strength Training Program Design				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertrofi ve Kuvvet Geliştirme				
	Hypertrophy and Strength Development				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güç ve Hız Antrenmanı				
	Strength and Speed Training				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Güç İlişkisi				
	Relationship Between Flexibility and Strength				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dinamik ve İzokinetik Egzersizler				
	Dynamic and Isokinetic Exercises				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fonksiyonel Kuvvet Antrenmanı				
	Functional Strength Training				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında İleri Teknikler				
	Advanced Techniques in Strength Training				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Beslenme ve Hidrasyon				
	Nutrition and Hydration in Strength Training				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Sakatlık Önleme				
	Injury Prevention in Strength Training				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenmanında Performans Değerlendirme				
	Performance Evaluation in 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	40	2.00	80.00
Final Sınavı / Final Examination	60	2.00	120.00
Toplam / Total:	100	4.00	200.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 200.00/25.00 = 8.00 ~ 8.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 200.00 / 25.00 = 8.00 ~ 8.00			

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.Öğrenciler, güç antrenmanının temel prensiplerini ve yöntemlerini anlayacaklardır. / Students will understand the fundamental principles and methods of strength training.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.Öğrenciler, sporcularda güç gelişimini desteklemek için etkili antrenman programları tasarlayabileceklerdir. / Students will be able to design effective training programs to support strength development in athletes.	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5
3.Dersi tamamlayan öğrenciler, farklı güç geliştirme tekniklerini uygulayarak sporcuların performansını artıracaklardır. / Students completing the course will be able to enhance athletes' performance by applying various strength development techniques.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Öğrenciler, güç antrenmanının sporcularda fiziksel dayanıklılığı ve sakatlık riskini azaltmada rolünü anlayacaklardır. / Students will understand the role of strength training in improving physical resilience and reducing the risk of injury in athletes.	5	5	5	4	4	4	4	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