GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Olympic Lifting / Olympic Lifting	
Ders Kodu / Course Code	EANT310.1	
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)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	OLİMPİK KALDIRIŞLARIN TEMELİNİ ÖĞRENME, ANTRENMAN PROGRAMLARINDA UYGULAMA PERİYODİZASYON	LEARNING THE BASIS OF OLYMPIC LIFTS, APPLICATION IN TRAINING PROGRAMS PERIODIZATION
İçeriği / Content	OLİMPİK KALDIRIŞLARIN TANIMI OLİMPİK KALDIRIŞLARIN BİRİM ANTRENMANA UYGULANIŞI OLİMPİK KALDIRIŞLARIN PERİYODİZASYONU	DEFINITION OF OLYMPIC LIFTS APPLICATION OF OLYMPIC LIFTS TO UNIT TRAINING PERIODIZATION OF OLYMPIC LIFTS
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches Olympic Weightlifting for Sports	Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches Olympic Weightlifting for Sports
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	DOÇ.DR.TÜRKER BIYIKLI	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	OLİMPİK KALDIRIŞLARIN ANTRENMAN PLANINDAKİ YERİNİ BİLİR.	KNOW THE PLACE OF OLYMPIC LIFTS IN THE TRAINING PLAN.
2	OLİMPİK KALDIRIŞLARIN UYGULAMA YÖNTEMLERİNİ BİLİR	KNOW THE APPLICATION METHODS OF OLYMPIC LIFTS
3	OLİMPİK KALDIRIŞLARIN BRANŞA ÖZEL PLANLAMASINI BİLİR	KNOW THE BRANCH-SPECIFIC PLANNING OF OLYMPIC LIFTS
4	OLİMPİK KALDIRIŞLARIN PERİYODİZASYONUNU BİLİR	KNOW THE PERIODIZATION OF OLYMPIC LIFTS

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	OLİMPİK KALDIRIŞLAR KAVRAMSAL YAKLAŞIM				
	OLYMPIC LIFTS CONCEPTUAL APPROACH				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	THE CLEAN AND JERK (SİLKME) THE SNATCH (KOPARMA) FORM DURUŞ HAREKET MEKANİK UNSURLAR				
	CLEAN AND JERK -SNATCH FORM, MOVEMENT, MECHANICAL ELEMENTS				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	CLEAN AND JERK(SİLKME) sNATCH (KOPARMA) FORM DURUŞ HAREKET VE MEKANİK UNSURLAR				
	CLEAN AND JERK -SNATCH FORM, MOVEMENT, MECHANICAL ELEMENTS				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	DESTEK DAYANAĞI, KÜTLE MERKEZİ, GÜÇ ÜRETİMİ, GÜÇ AKTARIMI				
	SUPPORT BASE, MASS CENTER, POWER GENERATION, POWER TRANSMISSION				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	AYAK HAREKETİ,AĞIRLIK DAĞITIMI,VÜCUT HİZALAMASI,BACAK HAREKETİ				
	FOOT MOVEMENT, WEIGHT DISTRIBUTION, BODY ALIGNMENT, LEG MOVEMENT				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	SİLKME 1.ÇEKİŞ,GEÇİŞ 2.ÇEKİŞ,GEÇİŞ,YAKALAMA, TOPARLANMA				
	CLEAN AND JERK DRIVE 1, PASS 2, PASS, CAPTURE, RECOVERY				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MİDTERM				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	SİLKME 1.ÇEKİŞ,GEÇİŞ 2.ÇEKİŞ,GEÇİŞ,YAKALAMA, TOPARLANMA				
	CLEAN AND JERK DRIVE 1, PASS 2, PASS, CAPTURE, RECOVERY				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ADAPTASYON AŞAMALARI VE AKUT DEĞİŞKENLER				
	ADAPTATION STAGES AND ACUTE VARIABLES				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	KOPARMA 1.ÇEKİŞ,GEÇİŞ 2.ÇEKİŞ,GEÇİŞ,YAKALAMA, TOPARLANMA				
	SNATCH DRIVE 1, PASS 2, PASS, CAPTURE, RECOVERY				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	KOPARMA 1.ÇEKİŞ,GEÇİŞ 2.ÇEKİŞ,GEÇİŞ,YAKALAMA, TOPARLANMA				
	SNATCH DRIVE 1, PASS 2, PASS, CAPTURE, RECOVERY				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ADAPTASYON AŞAMALARI VE AKUT DEĞİŞKENLER				
	ADAPTATION STAGES AND ACUTE VARIABLES				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	GENEL UYGULAMA				
	GENERAL APPLICATION				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	FİNAL SINAVI				
	FİNAL 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 (%)
Toplam / Total:	0	0
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 Yükü (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	15.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Laboratuvar / Laboratory	3	10.00	30.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	3	10.00	30.00
Rapor Sunma / Report Presentation	3	5.00	15.00
Uygulama/Pratik / Practice	3	4.00	12.00
Toplam / Total:	16	63.00	121.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 121.00/25.00 = 4.84 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 121.00 / 25.00 = 4.84 ~			

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	1.1.17
1.OLİMPİK KALDIRIŞLARIN ANTRENMAN PLANINDAKİ YERİNİ BİLİR. / KNOW THE PLACE OF OLYMPIC LIFTS IN THE TRAINING PLAN.	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	1	5	5
2.OLİMPİK KALDIRIŞLARIN UYGULAMA YÖNTEMLERİNİ BİLİR / KNOW THE APPLICATION METHODS OF OLYMPIC LIFTS	5	5	4	4	4	5	5	4	3	4	3	3	3	3	1	5	5
3.OLİMPİK KALDIRIŞLARIN BRANŞA ÖZEL PLANLAMASINI BİLİR / KNOW THE BRANCH-SPECIFIC PLANNING OF OLYMPIC LIFTS	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	1	5	5
4.OLİMPİK KALDIRIŞLARIN PERİYODİZASYONUNU BİLİR / KNOW THE PERIODIZATION OF OLYMPIC LIFTS	5	5	4	3	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	1	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