GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Fundamentals of Training Science / Fundamentals of Training Science	
Ders Kodu / Course Code	EREK203.1	
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)	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	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Antrenmanın temel kavramlarını; temel motorik özelliklerden olan esneklik ve kas kuvvetinin geliştirilmesine yönelik yöntemlerin kuram ve uygulamasını öğrenir.	Basic concepts of training; Learns the theory and application of the methods for the development of flexibility and muscle strength, which are basic motor properties.
İçeriği / Content	Antrenman Bilimine Giriş, Yüklenmeyi Oluşturan Ögeler Isınma, soğuma, esneklik ve esnekliği etkileyen etmenler, Esneklik antrenman yöntemleri: Aktif, pasif ve PNF yöntemleri ile uygulama Kuvvet ve Kuvveti Geliştirmeye Yönelik Yöntemler. Dayanıklılık ve geliştirme yöntemlerinin öğrenilmesi	Introduction to Training Science, Elements of Loading, Factors affecting warm-up, cooling, flexibility and flexibility. Flexibility training methods: Active, passive and PNF methods and methods to improve strength and strength. Learning durability and development methods
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Vladimir Issurin (2008), “Principles and Basics of Advanced Athletic Training”, published by UAC, Michigan USA, Tudor O. Bompa (2007), “Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme”, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), “Antrenman ve Müsabaka”, Yaylım Yayıncılık, İstanbul	Vladimir Issurin (2008), “Principles and Basics of Advanced Athletic Training”, published by UAC, Michigan USA, Tudor O. Bompa (2007), “Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme”, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), “Antrenman ve Müsabaka”, Yaylım Yayıncılık, İstanbul
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Murat TUTAR	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel antrenman kavramlarını öğrenir	Learn basic training concepts
2	Enerji sistemlerine göre antrenman programı ve yüklenme kavramlarının anlaşılmasının sağlanması	Understanding the training program and loading concepts according to energy systems
3	Antrenman Biliminin Temel Prensiplerinin Kazandırılması	Teaching Basic Principles of Training Science
4	Biyomotor yetilerinin antrenmana olan ilişkisini kavrar	Understands the relationship of biomotor abilities to training
5	insan organizmasının antrenmana olan ilişkisini kavrar	Understands the relationship of the human organism to training
6	kuvvet antrenmanlarını kavrama ve yorumlayabilme	comprehend and interpret strength training
7	dayanıklılık antrenmanlarını kavrama ve yorumlayabilme	comprehend and interpret endurance training
8	Sürat antrenmanlarını kavrama ve yorumlayabilme	Comprehending and interpreting speed training

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 Bilimi Kuramı ve Tarihsel Gelişimi				
	Training Science Theory and Its Historical Development				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uyum (Adaptasyon) Kavramları ve Süreçleri				
	Adaptation Concepts and Processes				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uyum (Adaptasyon) Kavramları ve Süreçleri				
	Adaptation Concepts and Processes				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilimi Açısından Enerji Sistemleri				
	Energy Systems in terms of Training Science				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilimi Açısından Enerji Sistemleri				
	Energy Systems in terms of Training Science				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilimi Açısından Yüklenme Kavramlarının İncelenmesi				
	Investigation of Loading Concepts in terms of Training Science				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilimi Açısından Yüklenme Kavramlarının İncelenmesi				
	Investigation of Loading Concepts in terms of Training Science				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Mid-term				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Biomotor Yetilerin İncelenmesi (Dayanıklılık)				
	Basic Biomotor Abilities Examination (Endurance)				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Biomotor Yetilerin İncelenmesi (Dayanıklılık)				
	Basic Biomotor Abilities Examination (Endurance)				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Biomotor Yetilerin İncelenmesi (Kuvvet)				
	Basic Biomotor Abilities (Strength)				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Biomotor Yetilerin İncelenmesi (Kuvvet)				
	Basic Biomotor Abilities (Strength)				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Biomotor Yetilerin İncelenmesi (Sürat)				
	Basic Biomotor Abilities Investigation (Speed)				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antreman Programı Yazım İlkeleri-Dönemleme Periyotlama İlkeleri				
	Training Program Writing Principles-Periodizing Periodization Principles				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final term				

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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	10.00	10.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	4	10.00	40.00
Final Sınavı / Final Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	10.00	50.00
Proje Hazırlama / Project Preparation	1	10.00	10.00
Toplam / Total:	12	50.00	120.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 120.00/25.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 25.00 = 4.80 ~			

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.Temel antrenman kavramlarını öğrenir / Learn basic training concepts	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	5
2.Enerji sistemlerine göre antrenman programı ve yüklenme kavramlarının anlaşılmasının sağlanması / Understanding the training program and loading concepts according to energy systems	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4
3.Antrenman Biliminin Temel Prensiplerinin Kazandırılması / Teaching Basic Principles of Training Science	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
4.Biyomotor yetilerinin antrenmana olan ilişkisini kavrar / Understands the relationship of biomotor abilities to training	5	4	4	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3
5.insan organizmasının antrenmana olan ilişkisini kavrar / Understands the relationship of the human organism to training	4	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
6.kuvvet antrenmanlarını kavrama ve yorumlayabilme / comprehend and interpret strength training	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
7.dayanıklılık antrenmanlarını kavrama ve yorumlayabilme / comprehend and interpret endurance training	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4
8.Sürat antrenmanlarını kavrama ve yorumlayabilme / Comprehending and interpreting speed training	4	3	5	4	4	3	3	3	5	4	3	4	3

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