

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Endurance Training Methodology / Endurance Training Methodology	
Ders Kodu / Course Code	EESB306	
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	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Temel motorsal özelliklerde antrenman yüklenme ilkelerinin ve periyodizasyonunun öğrenilmesini sağlamaktır.	To provide learning of training load principles and periodization in basic motor features.
İçeriği / Content	Temel motorsal özelliklerde antrenman yüklenme ilkelerinin ve periyodizasyonunun öğretilmesi	Teaching the training load principles and periodization in basic motor features
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	Temel motor özelliklerinin verimini etkileyen faktörleri açıklayıp kavrayabilme;	to be able to comprehend the factors affecting the efficiency of basic engine features;
2	Temel motorsal özelliklerin saha testlerini öğrenebilme, kavrayabilme ve uygulayabilme.;	Being able to learn, comprehend and apply field tests of basic motor features;
3	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme.KUVVET.;	To be able to comprehend and apply the training loading principles of basic motor features.
4	Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme. DAYANIKLILIK.;	To be able to comprehend and apply the training loading principles of basic motor features. ENDURANCE.;
5	Mikro, makro ve yıllık antrenman programlarını yapabilme;	Ability to make micro, macro and annual 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
	Dersin tanıtımı, işleyiş yöntemi kurallar; Kuvvetin tanımı, sınıflandırılması ve kuvveti etkileyen faktörler.				
	Introduction of the course, method of operation, rules; Definition of force, classification and factors affecting force				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanına uyum; Kuvvet antrenman sistemleri.				
	Compliance with strength training; Strength training systems.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenman tipleri; Kuvvet antrenmanı yüklenme parametreleri				
	Strength training types; Strength training loading parameters				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanı yüklenme parametreleri: Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (Anatomik Adaptasyon)				
	Strength training types; Strength training loading parameters				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (Maksimal kuvvet)				
	Types of strength training and stages of development (Maximal strength)				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (Çabuk-patlayıcı kuvvet)				
	Types of strength training and stages of development (Quick-explosive strength)				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanı çeşitleri ve gelişim safhaları (kuvvette devamlılık): Kuvvet antrenmanlarının planlanması ve periyodizasyonu				
	Types of strength training and stages of development (continuity in strength): Planning and periodization of strength training				
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
	Sporda testler;motorik özelliklerin ölçülmesi ;saha ve labratuvar testleri.				
	Tests in sports, measurement of motoric properties, field and laboratory tests.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda testler;motorik özelliklerin ölçülmesi ;saha ve labratuvar testleri.				
	Tests in sports, measurement of motoric properties, field and laboratory tests.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Plyometrik antrenman ve yüklenme ilkeleri ; Plyometrik antrenmanda programlama ve şiddete göre plyometrik egzersizler				
	Principles of plyometric training and loading; Programming in plyometric training and plyometric exercises according to intensity				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esnekliği etkileyen faktörler, esneklik çeşitleri ve antrenmanı;				
	Factors affecting flexibility, types of flexibility and training;				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat etkileyen faktörler ve süratin bölümleri veya çeşitleri; Sürat antrenmanı yüklenme parametreleri ve programlanması; Çabukluğun tanımlanması, çabukluğu etkileyen faktörler ve antrenmanı;				
	Factors affecting speed and parts or types of speed; Speed training loading parameters and programming; Definition of quickness, factors affecting quickness and training;				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılığı etkileyen faktörler ve dayanıklılık antrenmanı çeşitleri; Dayanıklılık antrenmanı yüklenme parametreleri ve programlanması				
	Factors affecting speed and parts or types of speed; Speed training loading parameters and programming; Definition of quickness, factors affecting quickness and training;				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı				
	final 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 (%)
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	7.00	7.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	14.00	14.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	3	15.00	45.00
Rapor Sunma / Report Presentation	3	15.00	45.00
Toplam / Total:	10	55.00	115.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 115.00/25.00 = 4.60 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 115.00 / 25.00 = 4.60 ~			

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.Temel motor özelliklerinin verimini etkileyen faktörleri açıklayıp kavrayabilme; / to be able to comprehend the factors affecting the efficiency of basic engine features;	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1
2.Temel motorsal özelliklerin saha testlerini öğrenebilme, kavrayabilme ve uygulayabilme.; / Being able to learn, comprehend and apply field tests of basic motor features;	5															
3.Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme.KUVVET.; / To be able to comprehend and apply the training loading principles of basic motor features.	5															
4.Temel motorsal özelliklerin antrenman yüklenme ilkelerini kavrayabilme ve uygulayabilme. DAYANIKLILIK.; / To be able to comprehend and apply the training loading principles of basic motor features. ENDURANCE.;	5															
5.Mikro, makro ve yıllık antrenman programlarını yapabilme; / Ability to make micro, macro and annual training programs;	5															

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