

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Speed-Agility-Plyometrics / Speed-Agility-Plyometrics	
Ders Kodu / Course Code	EANT371	
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 Laboratuvar 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	HIZ ÇEVİKLİK PLİYOMETRİ ÇALIŞMALARININ TAKIM VE BİREYSEL BRANŞLARDA ANTRENMAN PROGRAMINA ENTEGRESİ, KAZANIMLAR VE PERİYOTLAMASININ ÖĞRETİLMESİ	TEACHING THE INTEGRATION OF SPEED AGILITY PLIOMETRY STUDIES INTO THE TRAINING PROGRAM IN TEAM AND INDIVIDUAL BRANCHES, GAIN AND PERIODIZATION
İçeriği / Content	HIZ ÇEVİKLİK PLİYOMETRİ ÇALIŞMALARININ TANIMI PLANLANMASI UYGULALAR VE BİRİM ANTRENMANA ENTEGRE ETME PERİYOTLAMA	DESCRIPTION OF SPEED AGILITY PLIOMETRY STUDIES PLANNING APPLICATIONS AND UNTEGRATION INTO TRAINING PERIODING
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	NASM HANDBOOK NASM PERSONAL TRANİNG NASM CORRECTIVE EXERCİSE	NASM HANDBOOK NASM PERSONAL TRANİNG NASM CORRECTIVE EXERCİSE
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	DOÇ.DR.TÜRKER BIYIKLI	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	HIZ ANTRENMANININ TANIMINI BİLİR	KNOW THE DEFINITION OF SPEED TRAINING
2	ÇEVİKLİK ANTRENMANI HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUR	GETS KNOWLEDGE ABOUT AGILITY TRAINING
3	PLİYOMETRİ ANTRENMANLARI HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUR	GETS KNOWLEDGE ABOUT PLYOMETRY WORKOUTS
4	HIZ- ÇEVİKLİK-PLİYOMETRİ ANTRENMANLARININ BİRİM ANTRENMAN VE PERİYODİZASYONUNU ÖĞRENİR.	LEARN THE UNIT TRAINING AND PERIODIZATION OF SPEED-AGILITY-PLYOMETRY TRAINING.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	SAQ PLİYOMETRİ KAVRAMSAL YAKLAŞIM				
	SAQ PLIOMETRY CONCEPTUAL APPROACH				
2	PLİYOMETRİ BİLEŞENLERİ	VİDEO ANALİZ			
	PLIOMETRY COMPONENTS	VIDEO ANALYSIS			
3	HIZIN BİLEŞENLERİ UYGUN SPRINT MEKANİKLERİ	TEKNİK ANALİZ			
	COMPONENTS OF SPEED SUITABLE SPRINT MECHANICS	TECHNICAL ANALYSIS			
4	ÇEVİKLİĞİN BİLEŞENLERİ UYGUN ÇEVİKLİK MEKANİKLERİ				
	COMPONENTS OF AGILITY SUITABLE AGILITY MECHANICS				
5	ÇABUKLUĞUN BİLEŞENLERİ UYGUN ÇABUKLUK MEKANİKLERİ				
	COMPONENTS OF RAPIDITY SUITABLE RAPIDITY MECHANICS				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	HIZ ÇEVİKLİK ÇABUKLUK ANTRENMANLARININ BİLİMSEL TEMELLERİ				
	SCIENTIFIC BASES OF SPEED AGILITY RAPID TRAINING				
7	ARA SINAV				
	MİDTERM				
8	PROGRESYON				
	PROGRESSION				
9	ADAPTASYON AŞAMALARI VE AKUT DEĞİŞKENLER				
	ADAPTATION STAGES AND ACUTE VARIABLES				
10	HIZ DRİLLER LİSTESİ				
	SPEED DRILLS LIST				
11	ÇEVİKLİK DRİLLER LİSTESİ				
	AGILITY DRILLS LIST				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	ÇABUKLUK DRİLLER LİSTESİ				
	QUICKNESS DRILLS LIST				
13	SAQ PROGRAMLAR				
	SAQ PROGRAMS				
14	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 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	15.00	15.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Laboratuvar / Laboratory	3	5.00	15.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	3	10.00	30.00
Rapor Sunma / Report Presentation	3	5.00	15.00
Uygulama/Pratik / Practice	6	5.00	30.00
Toplam / Total:	18	57.00	122.00

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	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	
1.HIZ ANTRENMANININ TANIMINI BİLİR / KNOW THE DEFINITION OF SPEED TRAINING	5	4	4	5	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	1	4	5
2.ÇEVİKLİK ANTRENMANI HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUR / GETS KNOWLEDGE ABOUT AGILITY TRAINING	5	5	4	5	3	4	3	2	2	2	4	3	3	4	1	4	5
3.PLIYOMETRİ ANTRENMANLARI HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUR / GETS KNOWLEDGE ABOUT PLIOMETRY WORKOUTS	5	5	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	4	4
4.HIZ- ÇEVİKLİK-PLIYOMETRİ ANTRENMANLARININ BİRİM ANTRENMAN VE PERİYODİZASYONUNU ÖĞRENİR. / LEARN THE UNIT TRAINING AND PERIODIZATION OF SPEED-AGILITY-PLIOMETRY TRAINING.	2	5	4	5	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4

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