

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Periodization in Exercise Science / Periodization in Exercise Science	
Ders Kodu / Course Code	HAN512	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar 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	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Öğrencilere sportif antrenmanın temel kavramlarını öğretmek, yaş gruplarına uygun antrenman planlarının oluşturulmasına ilişkin temel bilgileri kazandırmak.	To teach the students the basic concepts of sportive training, to provide basic information on the creation of training plans suitable for age groups.
İçeriği / Content	Antrenmanın tanımı, amaçları, planlama ilkeleri, çeşitleri ve süperkompensasyon kuramı. Sporda enerji metabolizmaları, yüklenme yöntemleri, temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri. Sürat, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri. Koordinatif yetiler, yükselti antrenmanları, sürantrenman, olimpiik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.	Definition of training, goals, planning principles, types and supercompensation theory. Energy metabolism in sports, loading methods, basic biomotor skills and their relations with each other. Describing the basic characteristics of speed, endurance and strength training and sample training types. Coordinative abilities, altitude training, overtraining, olympic and annual training planning basics.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Caner AÇIKADA. Antrenman Bilimi. Spor Yayınevi. 2018. Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Periodization training for sports / Third Edition.	Caner AÇIKADA. Antrenman Bilimi. Spor Yayınevi. 2018. Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Periodization training for sports / Third Edition.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç.Dr. Bülent Kayıtken	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme	To be able to establish the relationship between loading and resting in training
2	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme	To be able to establish relationships between loading methods in training and energy metabolism
3	Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme	Ability to choose appropriate loading methods for different ages and performance levels
4	Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme,	To be able to explain the basic concepts of training planning
5	Bir spor dalında yıllık, aylık, haftalık, günlük, antrenman programları yazabilme	Writing annual, monthly, weekly, daily, training programs in a sports branch

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dinlenme ve Toparlanma				
	Rest and Recovery				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dinlenme ve Toparlanma, Antrenmanın planlama ilkeleri ve çeşitleri				
	Rest and Recovery, Planning principles and types of training				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Periyotlama				
	Periodizing				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mikrosiklus periyotlaması				
	Microcycle periodization				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Makrosiklus periyotlaması				
	Macrocycle periodization				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüklenme yöntemleri				
	Loading methods				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri				
	Describing the basic characteristics of endurance training and sample training patterns				
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
	Kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri				
	Defining the basic characteristics of strength training and sample training patterns				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenman Periyotlaması				
	Strength Training Periodization				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dairesel Antrenman				
	Circular Training				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Maksimal Kuvvetin Geliştirilmesi				
	Development of Maximal Force				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık antrenman periyotlaması				
	Endurance training period				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat Antrenmanlarında Antrenman Yöntemleri				
	Training Methods in Speed 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	2	10.00	20.00
Bireysel Çalışma / Self Study	2	10.00	20.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	2	20.00	40.00
Performans / Performance	5	10.00	50.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	10.00	20.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	1	5.00	5.00
Toplam / Total:	16	69.00	159.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 159.00/25.00 = 6.36 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 159.00 / 25.00 = 6.36 ~			

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.Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme / To be able to establish the relationship between loading and resting in training													
2.Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme / To be able to establish relationships between loading methods in training and energy metabolism													
3.Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme / Ability to choose appropriate loading methods for different ages and performance levels													
4.Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme, / To be able to explain the basic concepts of training planning													
5.Bir spor dalında yıllık, aylık, haftalık, günlük, antrenman programları yazabilme / Writing annual, monthly, weekly, daily, training programs in a sports branch													

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