GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Physical Performance Periodization and Planning / Physical Performance Periodization and Planning	
Ders Kodu / Course Code	EANT455	
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	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu ders öğrenciye; her seviyedeki sporcular için yıllık bir antrenman programı geliştirmede bilimsel temellere dayalı yeni antrenman uygulamalarını kullanabilmesini sağlayacaktır. Ayrıca, farklı dönemleme modellerinin farklı spor branşlarına yönelik uygulanmasında uygun egzersiz tekniklerinin ve ekipmanlarının nasıl belirleneceğini öğrenir. Bu kapsamda kondisyon bileşenlerinin fizyomekanik temelleri, test edilmesi ve değerlendirmesini öğrenerek,, test ve değerlendirmeye bağlı olarak antrenman planlama yaklaşımlarını öğrenir. Plyometrik, hız, çeviklik, kuvvet ve güç konuları saha uygulamaları ve videolar ile desteklenerek teorik aktarımların uygulama alanlarına aktarımı sağlanacaktır. Öğrencilerden, dönemlendirme ilkelerine dayalı olarak takım sporları ve bireysel sporlar yıllık bir antrenman planı tamamlamaları istenecektir.	This course is for the student; It will enable them to use new training applications based on scientific foundations in developing an annual training program for athletes of all levels. In addition, he learns how to determine the appropriate exercise techniques and equipment in the application of different period models for different sports branches. In this context, he learns the physiomechanical basics, testing and evaluation of fitness components, and learning training planning approaches based on testing and evaluation. Plyometric, speed, agility, force and power issues will be supported by field applications and videos, and the transfer of theoretical transfers to application areas will be provided. Students will be asked to complete an annual training plan for team sports and individual sports based on the principles of periodization.
İçeriği / Content	performans sporcularında fiziksel uygunluk parametrelerinin takibi ve reçetelendirilmesi	Monitoring and prescription of physical fitness parameters in performance athletes
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Bompa, T.O., (1990). Theory and Methodology of Training, Second Edition, Kendall-Hunt Publishing Company. Baechle, T.R., Earle, R.W., Wathen, D., (2000). Resistance Training. Eds: T.R. Baechle, R.W. Earle, Essantials of Strength Training and Conditioning. 395-425, Champaign IL: Human Kinetics. Jonathan, J., Dietz, C., Malone, M., (2008). Training Explosiveness: Weightlifting and Beyond. Strength and Conditioning Research. 30:6, 14-22. Matveyev, LP. (2004). Antrenman Dönemlemesi. Bağırgan Yayımevi. Schmolinsky, G., (1982). Track & Field, Berlin: Sportverlag Shephard, RJ., Astrand, PO. (1992). Endurance in Sports. Blackwell Scientific Publications	Bompa, T.O., (1990). Theory and Methodology of Training, Second Edition, Kendall-Hunt Publishing Company. Baechle, T.R., Earle, R.W., Wathen, D., (2000). Resistance Training. Eds: T.R. Baechle, R.W. Earle, Essantials of Strength Training and Conditioning. 395-425, Champaign IL: Human Kinetics. Jonathan, J., Dietz, C., Malone, M., (2008). Training Explosiveness: Weightlifting and Beyond. Strength and Conditioning Research. 30:6, 14-22. Matveyev, LP. (2004). Antrenman Dönemlemesi. Bağırgan Yayımevi. Schmolinsky, G., (1982). Track & Field, Berlin: Sportverlag Shephard, RJ., Astrand, PO. (1992). Endurance in Sports. Blackwell Scientific Publications
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Niyazi eniseler	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	performans sporcularında ölçme değerlendirmenin önemini bilir.	Knows the importance of measurement and evaluation in performance athletes
2	performans sporcularında planlamanın önemini bilir	Knows the importance of planning in performance athletes
3	performans sporcularına yönelik periyodizasyon yapabilir.	can make periodization for performance athletes.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Fiziksel Uygunluk Nedir?	-			
	What is Fitness?	-			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Enerji sistemleri, yorgunluk sonrası toparlanma				
	Energy systems, recovery after fatigue				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Vücut yapısı ve vücut yapısı değerlendirmeleri	-			
	Body structure and body structure evaluations	-			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Aerobik, Anaerobik, Max VO2 antrenmanları	örnek vaka analizleri			
	Aerobic, Anaerobic, Max VO2 workouts	case studies			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	O2 tüketim hesaplaması, eşik düzeyleri	-			
	O2 consumption calculation, threshold levels	-			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz seçiminde önemli konular	örnek vaka analizi			
	Important considerations in exercise selection	case study			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	midterm				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersizdeki nabız düzeylerinin hesaplanması, Çalışma programlar	örnek vaka analizi			
	Calculation of heart rate levels in exercise, Work programs	case study			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kassal Fitnes, Kuvvet çalışmaları, Maksimal Kuvvet bulma yöntemleri	örnek vaka analizi			
	Kassal Fitness, Strength studies, Methods of finding maximal force	case study			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sedanterlerde ve performans sporcularında kuvvet çalışmaları planlama				
	Planning strength training in sedentary and performance athletes				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet egzersiz çeşitleri, esneklik çeşitleri	örnek program hazırlama			
	Strength exercise types, types of flexibility	sample program preparation			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji tüketim ölçümü, besinlerin enerji değerleri Egzersiz testleri ve testlerde kullanılan terimler				
	Energy consumption measurement, energy values of foods, terms used in exercise tests and tests				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertansiyon, Osteoporoz, şeker hastalığı, kalp dolaşım rahatsızlıkları nedir, korunma yolları nelerdir				
	What are hypertension, osteoporosis, diabetes, cardiovascular disorders, what are the ways of protection?				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertansiyon, Osteoporoz, şeker hastalığı, kalp dolaşım rahatsızlıkları nedir, korunma yolları nelerdir				
	What are hypertension, osteoporosis, diabetes, cardiovascular disorders, what are the ways of protection?				
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 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	2	10.00	20.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	10.00	20.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	10.00	20.00
Uygulama/Pratik / Practice	4	5.00	20.00
Toplam / Total:	14	69.00	114.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 114.00/25.00 = 4.56 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 114.00 / 25.00 = 4.56 ~

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.performans sporcularında ölçme değerlendirmenin önemini bilir. / Knows the importance of measurement and evaluation in performance athletes	5	5	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	2	4	1	5	5
2.performans sporcularında planlamanın önemini bilir / Knows the importance of planning in performance athletes	5	5	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	5	1	5	5
3.performans sporcularına yönelik periyodizasyon yapabilir. / can make periodization for performance athletes.	5	5	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	4	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