

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Training Program and Periodization in Sports Performance II / Training Program and Periodization in Sports Performance II                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | EESB308                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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, Yükleme Oluşturan Öğeler 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", Yayılım 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", Yayılım Yayıncılık, İstanbul |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Doç.Dr. Umut Davut BAŞOĞLU                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 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 Yükleme 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 Yükleme 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 Yüğü (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 için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 5             | 10.00                            | 50.00                                          |
| Proje Hazırlama / Project Preparation                                                                                                                                                | 2             | 10.00                            | 20.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 13            | 50.00                            | 130.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 130.00/25.00 = 5.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 130.00 / 25.00 = 5.20 ~ |               |                                  |                                                |

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

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