

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Advanced Training Science II / Advanced Training Science II	
Ders Kodu / Course Code	9305066042016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilere; haftalık, aylık, yıllık ve olimpik planlamanın yapılandırılması, beslenme, yetenek seçimi ve ilkeleri, performans testleri ile sürantrenman ve yükseklik antrenmanlarının özelliklerini öğretmek.	the configuration of weekly, monthly, annual and olympic training plans, talent selection and principals, performance tests, properties of over-training and altitude trainings.
İçeriği / Content	Antrenman bilminde tüm öğrenilen konuların birleştirilmesi sonucu oluşan haftalık, aylık yıllık ve olimpik planlamanın yapısı ile bu yapının farklı yaş ve performans gruplarındaki farklılıkları, sürantrenman olgusu ve yükseklik antrenmanları arasındaki ilişkiler ile yetenek seçimi ve performans testlerinin incelenmesi.	Structure of weekly,monthly,annual and olympic planning and differences of these plans in various age and performance groups. Over-training concept and altitude training relations. Talent selection and performance tests.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

<p>Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading</p>	<p>Ders Kitabı:  1. Vladimir I. (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA,  2. Vladimir I. (2008), Block Periodization, UAC, Michigan USA,  3. Steven, J.F, Kraemer, W.J., (1996), Periodization Breakthrough, ARP, USA</p> <p>Yardımcı Kitaplar:  1. Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara  2. Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O. (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayılım Yayıncılık, İstanbul</p>	<p>Lesson Books:  1. Vladimir I. (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA,  2. Vladimir I. (2008), Block Periodization, UAC, Michigan USA,  3. Steven, J.F, Kraemer, W.J., (1996), Periodization Breakthrough, ARP, USA</p> <p>Back-up books:  1. Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara  2. Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O. (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayılım Yayıncılık, İstanbul</p>
<p>Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)</p>	<p>PROF. DR. BAHTİYAR ÖZÇALDIRAN</p>	

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Haftalık, aylık, yıllık ve olimpik planlamanın ilkelerini kavrayabilme	
2	Sürantrenman kavramını öğrenebilme	
3	Yükseklik antrenmanlarının yapısını ve detaylarını öğrenebilme	
4	Farklı yaş, performans ve branş gruplarına yönelik yıllık planlamanın tüm ayrıntılarının yer aldığı ödev hazırlayabilme ve sunabilme	
5	Yetenek seçim ve ilkelerini öğretebilme	
6	Performans teslerini(saha ve laboratuvar) öğretebilme	
7	Sürantrenman kavramı ve detaylarını öğretebilme	

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İşlenecek konuların açıklanması ve ödev dağılımı.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yükseklik antrenmanları ve bu antrenmanlara yönelik makale çalışmaları.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürantrenman ve bu konuya yönelik makale çalışmaları.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Her iki konuya yönelik makale çalışmaları.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yetenek seçimi ve farklı modellerin incelenmesi				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Ülkemizde ve Dünyada uygulanan yetenek seçim modellerinin tartışılması				
7	Makale çalışmaları				
8	Ödev sunumları-ara sınav				
9	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması ve makale çalışmaları , ödev dağılımı				
10	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması ve makale çalışmaları				
11	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması ve makale çalışmaları				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
13	Performans testleri (Saha)				
14	Performans testleri (Laboratuar)				
15	Performans testlerine yönelik makale çalışmaları				
16	Ödev sunumu-Final sınavı				

## 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
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	16	3.00	48.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	2.00	28.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	1	5.00	5.00
Rapor Sunma / Report Presentation	1	2.00	2.00
Seminer / Seminar	2	3.00	6.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	1.00	14.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	5	2.00	10.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	2.00	14.00
Ev Ödevi / Homework	1	5.00	5.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>70</b>	<b>31.00</b>	<b>150.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00			

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.Haftalık, aylık, yıllık ve olimpik planlamanın ilkelerini kavrayabilme /										
2.Sü rantrenman kavramını öğrenebilme /										
3.Yükseklik antrenmanlarının yapısını ve detaylarını öğrenebilme /										
4.Farklı yaş, performans ve branş gruplarına yönelik yıllık planlamanın tüm ayrıntılarının yer aldığı ödev hazırlayabilme ve sunabilme /										
5.Yetenek seçim ve ilkelerini öğretebilme /										
6.Performans teslerini(saha ve laboratuar) öğretebilme /										
7.Sü rantrenman kavramı ve detaylarını öğretebilme /										

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