

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	ANNUAL PLANNING IN TRAINING SCIENCE / ANNUAL PLANNING IN TRAINING SCIENCE	
Ders Kodu / Course Code	ANT410	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First 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 Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
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; yardımcı biyomotor yetiler ile çocuk ve gençlere yönelik antrenmanların tüm detaylarını öğretmek.	The objectives of this course are to teach the coordinative biomotoric abilities and all details of child and junior related training programs.
İçeriği / Content	Antrenman biliminin önemli bölümlerinden biri olan koordinatif yetiler ile antrenmanların temel ilkelerine bağlı olarak çocuk, genç, yetişkin ve yaşlılarda yazılan farklı antrenmanlar arasındaki ilişkiler.	The relations between the programs which are written for children, junior, adult and elders, by considering the basic principals of training science and coordinative abilities.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	<p>Ders Kitabı: Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, Gambetta, V. (2002), Gambetta Method, Gambetta, USA</p> <p>Yardımcı Kitaplar: Lee, M. (1997), Coaching Children in Sport, E&amp;FN Spon, GB</p> <p>Rowland, T.W., (2005) Children's Exercise Physiology, Human Kinetics, 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", Yayımlı Yayıncılık, İstanbul</p>	Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA Baechle, T.R., Earle, R.W. (2008), Essentials of Strength

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof.Dr. BAHTİYAR ÖZÇALDIRAN	
--	------------------------------	--

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Öğrenim grupları antrenmanlarının yıllık planlanmasının yazım ve uygulama prensiplerinin öğretilmesi	To be able to learn the coordinative biomotoric abilities
2	Gelişim grupları antrenmanlarının yıllık planlanmasının yazım ve uygulama prensiplerinin öğretilmesi	To be able to learn the details of applied training programs on children, junior, adult and elders.
3	Performans grupları antrenmanlarının yıllık planlanmasının yazım ve uygulama prensiplerinin öğretilmesi	To be able to learn to write training programs for different biomotoric ability developments of child, junior, adult and elder individuals at different age and gender
4	Yüksek performans gurupları yıllık planlama ve uygulamalarının temel prensiplerinin öğretilmesi	Teaching the basic principles of annual planning and applications of high performance groups

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenim gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Explanation of the annual planning structure for the athletes in the learning groups				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenim gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Explanation of the annual planning structure for the athletes in the learning groups				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İlk iki haftalık öğretilenlere yönelik problem çözümleri				
	Problem solving for what was taught in the first two weeks				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gelişim gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Explanation of the annual planning structure for athletes in development groups				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gelişim gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Explanation of the annual planning structure for athletes in development groups				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Sınıf içi farklı spor branşlarına yönelik problem çözümleri				
	Problem solutions for different sports branches in the classroom				
7	Sınıf içi farklı spor branşlarına yönelik problem çözümleri				
	Problem solutions for different sports branches in the classroom				
8	Sınıf içi farklı spor branşlarına yönelik problem çözümleri				
	Problem solutions for different sports branches in the classroom				
9	Ara sınav				
	Visa examination				
10	Performans gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Announcement of the annual planning structure for the athletes in performance groups				
11	Performans gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Announcement of the annual planning structure for the athletes in performance groups				
11	Sınıf içi problem çözümleri				
	In-class problem solutions				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Announcement of the annual planning structure for the athletes in the High Performance groups				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans gruplarında yer alan sporcularda yıllık planlama yapılanmasının açıklanması				
	Announcement of the annual planning structure for the athletes in the High Performance groups				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel tekrar				
	General repetition				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel tekrar.				
	General repetition				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final examination				

## 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	14	4.00	56.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
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	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	65	16.00	158.00

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.Öğrenim grupları antrenmanlarının yıllık planlanmasının yazım ve uygulama prensiplerinin öğretilmesi / To be able to learn the coordinative biomotoric abilities	5	4	1	2	3	1	5	1	1	1	4
2.Gelişim grupları antrenmanlarının yıllık planlanmasının yazım ve uygulama prensiplerinin öğretilmesi / To be able to learn the details of applied training programs on children, junior, adult and elders.	5	4	1	2	3	1	5	1	1	1	4
3.Performans grupları antrenmanlarının yıllık planlanmasının yazım ve uygulama prensiplerinin öğretilmesi / To be able to learn to write training programs for different biomotoric ability developments of child, junior, adult and elder individuals at different age and gender	5	4	1	2	2	1	5	1	1	1	4
4.Yüksek performans gurupları yıllık planlama ve uygulamalarının temel prensiplerinin öğretilmesi / Teaching the basic principles of annual planning and applications of high performance groups	5	4	1	2	1	1	5	1	1	1	4

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