

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	General Training Science / General Training Science	
Ders Kodu / Course Code	9305055302016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second Cycle	
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 Laboratuvar 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 ile sürantrenman ve yükseklik antrenmanlarının özelliklerini öğretmek.	The objectives of this course are; to teach the properties of over training, altitude trainings and microcycle, messocycle, macrocycle, olympic cyclus planning.
İçeriği / Content	Antrenman biliminde 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.	The structure of microcycle, messocycle, macrocycle, olympic cyclus planning formed as a result of integration of all learned issues about training science, and, the application differences of this structure on different age and performance levels.
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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vladimir I. (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA,</li> <li>2. Vladimir I. (2008), Block Periodization, UAC, Michigan USA,</li> <li>3. Steven, J.F, Kraemer, W.J., (1996), Periodization Breakthrough, ARP, USA</li> </ol> <p>Yardımcı Kitaplar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara</li> <li>2. Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O. (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayımlı Yayıncılık, İstanbul</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Vladimir I. (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA,</li> <li>2. Vladimir I. (2008), Block Periodization, UAC, Michigan USA,</li> <li>3. Steven, J.F, Kraemer, W.J., (1996), Periodization Breakthrough, ARP, USA</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara</li> <li>2. Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O. (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yayımlı Yayıncılık, İstanbul</li> </ol>

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr.Öğr.Üyesi Faik VURAL	
--	-------------------------	--

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

0	Haftalık, aylık, yıllık ve olimpik planlamanın ilkelerini kavrayabilme	To be able to understand the principals of microcycle, messocycle, macrocycle, olympic cyclus planning
1	Farklı yaş ve cinsiyetteki çocuk, genç, yetişkin ve yaşlılarda farklı biyomotor yetilerinin gelişimine yönelik antrenman yazımlarını pekiştirebilme	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
2	Yükseklik antrenmanlarının yapısını ve detaylarını öğrenebilme	To be able to learn the structure and the details of altitude trainings
3	Farklı yaş, performans ve branş gruplarına yönelik yıllık planlamanın tüm ayrıntılarının yer aldığı ödev hazırlayabilme ve sunabilme	To be able to make a presentation on "all the details of preparing an annual plan for different age, performance level, branch groups"subject

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
0	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürantrenman nedir ve sürantrenmana neden olacak yanlışlar neler olabilir.				
	The definition of over training and the mistakes which causes over training				
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yükseklik antrenmanlarının yapısı ve yıllık planlamadaki yeri ve önemi.				
	The structure of altitude trainings and the importance of it in annual plan				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Haftalık ve aylık planlamanın temel yapısı.				
	The basic structure of microcycle and messocycle				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yıllık planlamanın temel yapısı. Biyomotor yetilerin haftadan başlayarak yıllığa kadar geçen süre içerisindeki yapılandırılması.				
	The basic structure of annual plan and configuration of biomotoric abilities from weekly planning to monthly plan through the season				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biyomotor yetilerin haftadan başlayarak yıllık planlamaya kadar geçen süre içerisindeki dağılımının incelenmesi. Kuvvet antrenmanlarının yıllık planlaması.				
	The examination of biomotoric ability distribution through the annual plan. The annual planning of strength trainings				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Biyomotor yetilerin haftadan başlayarak yıllık planlamaya kadar geçen süre içerisindeki dağılımının incelenmesi. Kuvvet antrenmanlarının yıllık planlaması				
	The examination of biomotoric ability distribution through the annual plan. The annual planning of strength trainings.				
6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Branşlara yönelik ödev konularının dağıtımı ve genel tekrar.				
	Student's presentation homework subject distribution according to different sport branches.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav ve dönem sonu ödevlerinin paylaşılması.				
	Visa examination and distribution of term finishing projects to the students.				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması.				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				

11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı spor yaş ve performans gruplarından yıllık planlama örneklerinin tartışılması				
	Discussion of annual plan examples in terms of different sport branch, age and performance levels.				
15	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	40
Quiz / Quiz	1	20
Ev Ödevi / Homework	1	40
Toplam / Total:	3	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
Gözlem / Observation	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
<b>Toplam / Total:</b>	<b>79</b>	<b>18.00</b>	<b>186.00</b>
<p>Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 186.00/30.00 = 6.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 186.00 / 30.00 = 6.20 ~</p>			

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	
0.Haftalık, aylık, yıllık ve olimpik planlamanın ilkelerini kavrayabilme / To be able to understand the principals of microcycle, messocycle, macrocycle, olympic cyclus planning		3		4						2	
1.Farklı yaş ve cinsiyetteki çocuk, genç, yetişkin ve yaşlılarda farklı biyomotor yetilerinin gelişimine yönelik antrenman yazımlarını pekiştirebilme / 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	4					2	3
2.Yükseklik antrenmanlarının yapısını ve detaylarını öğrenebilme / To be able to learn the structure and the details of altitude trainings			3	4							
3.Farklı yaş, performans ve branş gruplarına yönelik yıllık planlamanın tüm ayrıntılarının yer aldığı ödev hazırlayabilme ve sunabilme / To be able to make a presentation on "all the details of preparing an annual plan for different age, performance level, branch groups"subject									3	4	3

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