

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|--|--|---|
| Ders Adı / Course Name | CURRENT APPROACHES TO TRAINING PLANNING / CURRENT APPROACHES TO TRAINING PLANNING | |
| Ders Kodu / Course Code | STD103 | |
| Ders Türü / Course Type | | |
| Ders Seviyesi / Course Level | First Cycle / First Cycle | |
| Ders Akts Kredi / ECTS | 3.00 | |
| 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 | 2 | |
| Öğretim Sistemi / Teaching System | Face to Face / Face to Face | |
| Eğitim Dili / Education Language | | |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses | Yok | None |
| Amacı / Purpose | <p>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.</p> | <p>This lesson will provide the student with the skills necessary to develop an annual training program for athletes of all levels. Emphasis will be placed on the principles of periodization and how to determine the appropriate training program for each sport. The topics of plyometrics, speed, agility, strength and power will be demonstrated in videos and through other course materials. Students will be required to complete a annual training plan for an athlete based on the principles of periodization.</p> |
| İçeriği / Content | <p>Dersin içeriğinde; farklı spor branşlarına yönelik olarak ihtiyaç analizlerinin gerçekleştirilmesinde kullanılan yeni ekipmanların, yöntemlerin ve değerlendirme tekniklerinin kullanımları yer alır. Buna ek olarak; değerlendirmeler sonrasında farklı biyomotor özelliklerin antrenman planlaması içerisinde hangi dönemlerde ve hangi modelleme teknikleriyle birlikte kullanılacağı ele alınır . Ayrıca dersin içeriğinde; VO2max, anaerobik eşik, maksimal kuvvet, patlayıcı kuvvet, pozitif/negatif ivmelenme, sürat, çabukluk, çeviklik, esneklik antrenmanlarının fizyomekanik temelleri ve bunların antrenman yaklaşımı ile geliştirilmeleri yer alır. Antrenmanların yapılandırılmasında haftalık ve aylık antrenman yapılarının detayları ve farklı sporlardan örnekleri içerir. Planlama ve periodlamada yorgunluk kavramı ve antrenmanla ortaya yorgunluğun giderilmesinde farklı yaklaşımlar yer alır. Antrenman biliminin özel konuları olan yükselti antrenmanları, aşırı yük antrenmanları gibi yöntemlerin incelenmesi yer almaktadır.</p> | <p>In the course content; the training needs of different sports branches The use of new equipment, methods and evaluation techniques used in conducting the analysis. In addition; after evaluations, different biomotor abilities will be used in training planning in which periods and with which modeling techniques are discussed. Also in the content of the course; Physiomechanical bases of VO2max, anaerobic threshold, maximal force, explosive force, positive / negative acceleration, speed, quickness, agility, flexibility training and their development with the training approach. It includes details of weekly and monthly training structures and examples from different sports in structuring the training. The concept of fatigue in planning and perioding and different approaches are used in eliminating fatigue with training. It includes the examination of methods such as altitude training and overload training, which are special topics of training science.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | Yok | None |
| Staj Durumu / Internship Status | Yok | None |
| 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, Essentials 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. Bağırğan Yayımevi. Schmolinsky, G., (1982). Track & Field, Berlin: Sportverlag Shephard, R.J., 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, Essentials 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. Bağırğan Yayımevi. Schmolinsky, G., (1982). Track & Field, Berlin: Sportverlag Shephard, R.J., Astrand, PO. (1992). Endurance in Sports. Blackwell Scientific Publications. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | Dr.Öğr.Üyesi Faik Vural | |

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Antrenmandaki yüklenme öğelerini ve bunların organizmaya etkilerini bilir | Knows the training load and its effects on the organism |
| 2 | Antrenmanın özel olma, yüklenme-yorgunluk-uyum, geriye dönüş, giderek artan yüklenme, alternatif yüklenme ve bireysellik ilkeleri içerisinde planlanma ölçütlerini bilir. | Knows the planning criteria of training in the principles of being special, training loading-fatigue-adaptation, recovery, gradually increasing load and individuality. |
| 3 | Antrenmanların planlanmasındaki dönemleme unsurlarını, bu kavramın dönemleme yapısı içerisinde bireysel ve takım sporlarında farklı amaç ve içeriklerde kullanılmasını sağlayan antrenman yaklaşımlarını bilir. | Knows the cycles in the planning of the training and the training approaches that enable this concept to be used in individual and team sports for different purposes and contents within the periodic structure. |
| 4 | Performansa etki eden güncel fiziksel ve fizyolojik analiz ve değerlendirme teknikleri ile test ekipmanlarının uygulama koşullarını bilir. | Knows the current physical and physiological analysis and evaluation techniques and application conditions of test equipment that affect performance. |
| 5 | Dayanıklılık, sürat, kuvvet gibi biyomotor özelliklerin gelişiminin gözlenmesini ve antrenmanın bunlara göre yapılandırılması kavram ve becerilerini öğrenir. | Learns how to observe the development of biomotor properties such as endurance, speed and strength and how to structure training accordingly. |

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|--------------|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 1 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Spor branşlarının antrenman gereksinimlerini belirlemek için spora özgü analiz teknikleri | | | | |
| | Sport-specific analysis techniques to determine the training needs of sports branches | | | | |
| 2 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Antrenman uygulamalarına yönelik farklı yaklaşımlar: Bireysel sporlarda birim antrenman içeriklerinin oluşturulması ve saha uygulamaları | | | | |
| | Different methodologies for training applications: Creating exercise prescriptions for individual sports and their applications. | | | | |
| 3 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Antrenman uygulamalarına yönelik farklı yaklaşımlar: Takım sporlarında birim antrenman içeriklerinin oluşturulması ve saha uygulamaları | | | | |
| | Different methodologies for training applications: Creating exercise prescriptions for team sports and their applications. | | | | |
| 4 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Antrenman Planlamasında dönemleme türleri ve hedefler: Genel ve Özel hedeflere yönelik yaklaşımlar | | | | |
| | Periodisation and periodisation goals in Training Planning: Approaches to general and specific goals | | | | |
| 5 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Dönemleme modelleri arasındaki farklılıklar. | | | | |
| | Differences in periodization models. | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 6 | Dönemle modellerini kullanarak yıllık antrenman planı oluşturma | | | | |
| | Develop an annual training plan using periodization. | | | | |
| 7 | Branşa özgü antrenmanlarda zirveleme ve yük azaltım yöntemleri ve uygulamaları | | | | |
| | Strategy and applications of tapering and peaking in functional training | | | | |
| 8 | Vize Sınavı | | | | |
| | Midterm exam | | | | |
| 9 | Biyomotor yetilerin geliştirilmesine yönelik antrenmanları etkileyen faktörler üzerine tartışma | | | | |
| | Discussion on the factors affecting training for the development of biomotor abilities | | | | |
| 10 | Yardımcı biyomotor yetilerin geliştirilmesine yönelik antrenmanları etkileyen faktörler üzerine tartışma | | | | |
| | Discussion on the factors affecting the training for the development of auxiliary biomotor abilities | | | | |
| 11 | Yıllık planın her aşamasına yönelik kuvvet antrenman yöntemleri ve antrenman uygulamaları | | | | |
| | Strength training methods and applications to be used for each phase of the annual plan | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | Yıllık planın her aşamasına yönelik dayanıklılık antrenman yöntemleri ve antrenman uygulamaları | | | | |
| | Endurance training methods and applications to be used for each phase of the annual plan | | | | |
| | | | | | |
| 13 | Yıllık planın her aşamasına yönelik sürat antrenman yöntemleri ve antrenman uygulamaları | | | | |
| | Speed training methods and applications to be used for each phase of the annual plan | | | | |
| | | | | | |
| 14 | Maksimum performans için dayanıklılık antrenmanlarının kuvvet antrenmanları ile birlikte planlanması | | | | |
| | Planning endurance training together with strength training for maximum performance | | | | |
| | | | | | |
| 15 | Maksimum performans için sürat antrenmanlarının kuvvet antrenmanları ile birlikte planlanması | | | | |
| | Planning speed training with strength training for maximum performance | | | | |
| | | | | | |
| 16 | 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 Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|--|---------------|----------------------------------|--|
| Makale Kritik Etme / Criticising Paper | 8 | 1.00 | 8.00 |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 6 | 2.00 | 12.00 |
| Laboratuvar / Laboratory | 5 | 1.00 | 5.00 |
| Ev Ödevi / Homework | 5 | 4.00 | 20.00 |
| Bütünleme Sınavı / Makeup Examination | 1 | 3.00 | 3.00 |
| Gösterme / Demonstration | 10 | 1.00 | 10.00 |
| Ara Sınav / Midterm Examination | 1 | 3.00 | 3.00 |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 6 | 2.00 | 12.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 3.00 | 3.00 |
| Toplam / Total: | 43 | 20.00 | 76.00 |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 76.00/30.00 = 2.53 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 76.00 / 30.00 = 2.53 ~ | | | |

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.Antrenmandaki yüklenme öğelerini ve bunların organizmaya etkilerini bilir / Knows the training load and its effects on the organism | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Antrenmanın özel olma, yüklenme-yorgunluk-uyum, geriye dönüş, giderek artan yüklenme, alternatif yüklenme ve bireysellik ilkeleri içerisinde planlanma ölçütlerini bilir. / Knows the planning criteria of training in the principles of being special, training loading-fatigue-adaptation, recovery, gradually increasing load and individuality. | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Antrenmanların planlanmasındaki dönemleme unsurlarını, bu kavramın dönemleme yapısı içerisinde bireysel ve takım sporlarında farklı amaç ve içeriklerde kullanılmasını sağlayan antrenman yaklaşımlarını bilir. / Knows the cycles in the planning of the training and the training approaches that enable this concept to be used in individual and team sports for different purposes and contents within the periodic structure. | 5 | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 |
| 4. Performansa etki eden güncel fiziksel ve fizyolojik analiz ve değerlendirme teknikleri ile test ekipmanlarının uygulama koşullarını bilir. / Knows the current physical and physiological analysis and evaluation techniques and application conditions of test equipment that affect performance. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| 5. Dayanıklılık, sürat, kuvvet gibi biyomotor özelliklerin gelişiminin gözlenmesini ve antrenmanın bunlara göre yapılandırılması kavram ve becerilerini öğrenir. / Learns how to observe the development of biomotor properties such as endurance, speed and strength and how to structure training accordingly. | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 |

