

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise Theory and Application Models for Athletic Performance / Exercise Theory and Application Models for Athletic Performance	
Ders Kodu / Course Code	HAN617	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level		
Ders Akts Kredi / ECTS	8.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	0.00	
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	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, antrenman teorisini ve sportif performans uygulama modellerini derinlemesine inceleyerek, sporcuların performansını artırmak için etkili antrenman stratejileri ve metodolojileri geliştirmektir. Bu ders aynı zamanda öğrencilere antrenman sürecini planlama, uygulama ve değerlendirme becerilerini kazandırmayı hedefler.	The aim of this course is to delve into training theory and sport performance application models to develop effective training strategies and methodologies to enhance athletes' performance. This course also aims to equip students with the skills to plan, implement, and evaluate the training process.
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, antrenman teorisini ve sportif performans uygulama modellerini derinlemesine inceleyerek, sporcuların performansını artırmak için etkili antrenman stratejileri ve metodolojileri geliştirmektir. Bu ders aynı zamanda öğrencilere antrenman sürecini planlama, uygulama ve değerlendirme becerilerini kazandırmayı hedefler.	The aim of this course is to delve into training theory and sport performance application models to develop effective training strategies and methodologies to enhance athletes' performance. This course also aims to equip students with the skills to plan, implement, and evaluate the training process.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Yok	None
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bu dersi tamamlayan öğrenciler, sporcu performansını etkileyen temel fizyolojik ve psikolojik faktörleri tanımlayabilir ve açıklayabilirler.	Students completing this course can identify and explain the fundamental physiological and psychological factors affecting athlete performance.
2	Öğrenciler, farklı spor dallarında antrenman programları hazırlayabilir ve uygulama modellerini seçebilirler.	Students are able to develop training programs and select application models for different sports disciplines.
3	Ders sonunda öğrenciler, antrenman teorisi ve performans uygulama modellerini analiz edebilir ve eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilirler.	By the end of the course, students can analyze training theory and performance application models and evaluate them with a critical perspective.
4	Öğrenciler, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun antrenman stratejileri geliştirebilir ve uygulayabilirler.	Students can develop and implement training strategies tailored to individual needs and goals of athletes.

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 Teorisinin Temelleri				
	Foundations of Training Theory				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Performansının Belirleyicileri				
	Determinants of Sports Performance				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Planlama ve Programlama				
	Training Planning and Programming				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Programlarının Tasarımı ve Değerlendirilmesi				
	Designing and Evaluating Training Programs				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenmanı				
	Strength and Endurance Training				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hız ve Çeviklik Antrenmanı				
	Speed and Agility Training				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Denge Antrenmanı				
	Flexibility and Balance Training				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcuların Fiziksel Hazırlık Seviyelerinin Değerlendirilmesi				
	Assessment of Athletes' Physical Preparedness				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Psikolojik Hazırlık ve Motivasyon				
	Psychological Preparation and Motivation				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans Psikolojisi ve Zihinsel Antrenman				
	Performance Psychology and Mental Training				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve Performans				
	Nutrition and Performance				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans Analizi ve Değerlendirme				
	Performance Analysis and Evaluation				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaralanma Önleme ve Rehabilitasyon				
	Injury Prevention and Rehabilitation				

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	40	2.00	80.00
Final Sınavı / Final Examination	60	2.00	120.00
Toplam / Total:	100	4.00	200.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 200.00/25.00 = 8.00 ~ 8.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 200.00 / 25.00 = 8.00 ~ 8.00			

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	1.1.10
1.Bu dersi tamamlayan öğrenciler, sporcu performansını etkileyen temel fizyolojik ve psikolojik faktörleri tanımlayabilir ve açıklayabilirler. / Students completing this course can identify and explain the fundamental physiological and psychological factors affecting athlete performance.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.Öğrenciler, farklı spor dallarında antrenman programları hazırlayabilir ve uygulama modellerini seçebilirler. / Students are able to develop training programs and select application models for different sports disciplines.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Ders sonunda öğrenciler, antrenman teorisi ve performans uygulama modellerini analiz edebilir ve eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilirler. / By the end of the course, students can analyze training theory and performance application models and evaluate them with a critical perspective.	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
4.Öğrenciler, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun antrenman stratejileri geliştirebilir ve uygulayabilirler. / Students can develop and implement training strategies tailored to individual needs and goals of athletes.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

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