

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Theory and Practice of Flexibility in Sports / Theory and Practice of Flexibility in Sports	
Ders Kodu / Course Code	HAN620	
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, sporcuların esneklik seviyelerini artırmak için gerekli teorik bilgiyi ve pratik becerileri sağlamaktır. Öğrencilere, esneklik antrenmanının faydalarını, prensiplerini ve güvenli uygulama yöntemlerini öğretmek ve sporcularda esneklik gelişimini desteklemek hedeflenmektedir.	The aim of this course is to provide students with the theoretical knowledge and practical skills necessary to improve athletes' flexibility levels. The goal is to teach students the benefits, principles, and safe application methods of flexibility training and to support flexibility development in athletes
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, sporcuların esneklik seviyelerini artırmak için gerekli teorik bilgiyi ve pratik becerileri sağlamaktır. Öğrencilere, esneklik antrenmanının faydalarını, prensiplerini ve güvenli uygulama yöntemlerini öğretmek ve sporcularda esneklik gelişimini desteklemek hedeflenmektedir.	The aim of this course is to provide students with the theoretical knowledge and practical skills necessary to improve athletes' flexibility levels. The goal is to teach students the benefits, principles, and safe application methods of flexibility training and to support flexibility development in athletes
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	Öğrenciler,esneklik kavramını anlayarak, sporcuların esneklik düzeylerini değerlendirebilme becerisi kazanacaktır.	Students will gain the ability to assess athletes' flexibility levels by understanding the concept of flexibility.
2	Esneklik antrenmanının prensiplerini ve yöntemlerini kavrayarak, sporcularda esneklik gelişimini destekleme yetkinliği edinecektir.	By grasping the principles and methods of flexibility training, students will be able to support flexibility development in athletes.
3	Güvenli ve etkili esneklik egzersizleri tasarlayıp uygulayarak, sporcuların performansını artırma becerisi geliştirecektir.	Through designing and implementing safe and effective flexibility exercises, students will enhance their ability to improve athletes' performance.
4	Esneklik antrenmanının sporcular üzerindeki etkilerini analiz ederek, esneklik programlarını optimize etme yeteneği kazanacaktır.	Students will develop the capability to optimize flexibility programs by analyzing the effects of flexibility training on 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
	Esneklik Kavramı ve Önemi				
	Concept and Importance of Flexibility				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Anatomisi ve Esneklik				
	Muscle Anatomy and Flexibility				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik Ölçümü ve Değerlendirme				
	Measurement and Assessment of Flexibility				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik Antrenmanı: Prensipler ve Yöntemler				
	Flexibility Training: Principles and Methods				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dinamik Esneklik Egzersizleri				
	Dynamic Flexibility Exercises				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Statik Esneklik Egzersizleri				
	Static Flexibility Exercises				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proprioseptif Nöromusküler Fasilitasiyon (PNF)				
	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)				
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
	Esneklik ve Performans				
	Flexibility and Performance				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Sakatlık Önleme				
	Flexibility and Injury Prevention				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Rehabilitasyon				
	Flexibility and Rehabilitation				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Yaşlılık				
	Flexibility and Aging				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Spor Psikolojisi				
	Flexibility and Sports Psychology				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik Programlarının Tasarımı ve Değerlendirilmesi				
	Design and Evaluation of Flexibility Programs				

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	60	2.00	120.00
Final Sınavı / Final Examination	40	2.00	80.00
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.Öğrenciler,esneklik kavramını anlayarak, sporcuların esneklik düzeylerini değerlendirebilme becerisi kazanacaktır. / Students will gain the ability to assess athletes' flexibility levels by understanding the concept of flexibility.	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4
2.Esneklik antrenmanının prensiplerini ve yöntemlerini kavrayarak, sporcularda esneklik gelişimini destekleme yetkinliği edinecektir. / By grasping the principles and methods of flexibility training, students will be able to support flexibility development in athletes.	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5
3.Güvenli ve etkili esneklik egzersizleri tasarlayıp uygulayarak, sporcuların performansını artırma becerisi geliştirecektir. / Through designing and implementing safe and effective flexibility exercises, students will enhance their ability to improve athletes' performance.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Esneklik antrenmanının sporcular üzerindeki etkilerini analiz ederek, esneklik programlarını optimize etme yeteneği kazanacaktır. / Students will develop the capability to optimize flexibility programs by analyzing the effects of flexibility training on 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