

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|  |   |  |
|--|---|--|
| Ders Adı / Course Name   | Essentials of Personal Fitness Training / Essentials of Personal Fitness Training   |  |
| Ders Kodu / Course Code  | 9305015322016   |  |
| 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 Laboratuar 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   | Yok  |
| Amacı / Purpose  | Bu dersin amacı; spora yeni başlayan ve ileri düzeyde antrenman yapan profesyonel sporcuların antrenman düzeylerini saptamak, egzersiz metabolizmasını, sporcu değerlendirmelerini, kuvvet-esneklik-dayanıklılık gibi biyomotor yetilerin antrenman temellerini kavratmak ve öğretmektir. | The aim of this course is to give knowledge about exercise metabolism levels, athletes assessment, biomotor ability such as strength-flexibility-endurance.            |
| İçeriği / Content  | Egzersiz metabolizması ve enerji sistemleri, fitness değerlendirilmesi, biyomotor yetilerin antrenmanları, antrenman dönemlenmesi, bireysel antrenör davranışları, egzersiz seçiminde yenilikler, fitness antrenman programı dizaynları.  | Fitness performance tests, strength, speed and endurance training, personel trainer behaviour, fitness training programs.  |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                       | Yok   | Yok  |
| Staj Durumu / Internship Status  | Yok   | Yok  |
| Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | 1. NASM Essential of Personel Fitness Training, Micheal A. Clark, Scott C. Lucett. 2015<br>2. Essentials of Strength Training and Conditioning, G. Gregory Haff, 2015.  | 1. NASM Essential of Personel Fitness Training, Micheal A. Clark, Scott C. Lucett. 2015<br>2. Essentials of Strength Training and Conditioning, G. Gregory Haff, 2015. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                               | Asst. Prof. Tolga AKŞİT   |  |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Egzersiz Metabolizması ve Enerji Sistemini anlatabilme  | Be able to understand exercise metabolics and energy systems. |
| 2 | Fitness Değerlendirmelerini Uygulayabilme               | Be able to understand wellness and fitness concepts.          |
| 3 | Esneklik antrenmanlarını anlayabilme                    | Be able to understand fitness assesment.                      |
| 4 | Biyomotor Yetileri Kavrayabilme                         | Be able to comprehend to biomotor ability.                    |
| 5 | Fitness Program Dizaynaları ve Dönemlemeyi Kavrayabilme | Be able to comprehend to fitness program and period.          |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |   |          |     |  |                           |
|--------------|---|----------|-----|--|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Egzersiz Metabolizması ve Enerji Sistemleri |          |     |  |                           |
|              | Exercise metabolism and energy systems      |          |     |  |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Fitness Değerlendirmeleri                   |          |     |  |                           |
|              | Fitness assessments                         |          |     |  |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Esneklik ve Dayanıklılık Antrenmanları      |          |     |  |                           |
|              | Flexibility and endurance training concept  |          |     |  |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Core Antrenmanın Temelleri                  |          |     |  |                           |
|              | Essential for core training                 |          |     |  |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Denge ve Plyometrik (reaktif) Antrenmanlar  |          |     |  |                           |
|              | Balance and plyometric (reactif) training   |          |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|----------|-----|--|---------------------------|
| 6  | Sürat, Çeviklik ve Çabukluk Antrenmanları |          |     |  |                           |
|    | Speed, agility and quickness training     |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 7  | Ara Sınav                                 |          |     |  |                           |
|    | mid term exam                             |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 8  | Direnç Antrenmanın Temelleri              |          |     |  |                           |
|    | Resistance training concept               |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 9  | Direnç Antrenmanları                      |          |     |  |                           |
|    | Resistance training                       |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 10 | Fitness Program Dizaynı                   |          |     |  |                           |
|    | Fitness training program design           |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 11 | Antrenman Periyotlaması                   |          |     |  |                           |
|    | Training Periods                          |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | Egzersiz Seçiminde Yeni Yaklaşımlar                |          |     |  |                           |
|    | New approach to exercise selection                 |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 13 | Kronik Sağlık Durumlarında Egzersiz Yaklaşımları   |          |     |  |                           |
|    | Chronic health conditions                          |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 14 | Bireysel Antrenör Davranışları                     |          |     |  |                           |
|    | Behavioral Coaching                                |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 15 | Başarılı Bir Fitness Antrenörü Olmak ve Gelişim    |          |     |  |                           |
|    | Developing a Successful Personal Training Business |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 16 | Final  |          |     |  |                           |
|    | 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) |
|--|---------------|----------------------------------|--|
| Ara Sınav / Midterm Examination  | 1             | 2.00                             | 2.00   |
| Final Sınavı / Final Examination   | 1             | 2.00                             | 2.00   |
| Derse Katılım / Attending Lectures   | 14            | 2.00                             | 28.00  |
| Uygulama/Pratik / Practice   | 10            | 2.00                             | 20.00  |
| Laboratuvar / Laboratory   | 10            | 3.00                             | 30.00  |
| Makale Kritik Etme / Criticising Paper   | 6             | 3.00                             | 18.00  |
| Bireysel Çalışma / Self Study  | 10            | 2.00                             | 20.00  |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination  | 3             | 10.00                            | 30.00  |
| <b>Toplam / Total:</b>   | <b>55</b>     | <b>26.00</b>                     | <b>150.00</b>                                  |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00 |               |                                  |  |

## 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.Egzersiz Metaqbolizması ve Enerji Sistemini anlatabilme / Be able to understand exercise metabolics and energy systems. | 3                                    | 4     | 3     | 3     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 2.Fitness Değerlendirmelerini Uygulayabilme / Be able to understand wellness and fitness concepts.                        | 2                                    | 5     | 4     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     |
| 3.Esneklik antrenmanlarını anlayabilme / Be able to understand fitness assesment.   | 4                                    | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 4.Biyomotor Yetileri Kavrayabilme / Be able to comprehend to biomotor ability.  | 4                                    | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 2     |
| 5.Fitness Program Dizaynaları ve Dönemlemeyi Kavrayabilme / Be able to comprehend to fitness program and period.          | 5                                    | 4     | 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