

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|---|--|--|
| Ders Adı / Course Name | Kinanthropometry / Kinanthropometry | |
| Ders Kodu / Course Code | 9305015292016 | |
| 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 | None |
| Amacı / Purpose | Bu dersin amacı öğrencilere; antropometrik ölçümleri kavratmak, bu ölçümlerin yorumlanmasını öğretmek, antropometrinin kinetik ve egzersiz ile olan bağlantısını kavratmak, spor ve egzersize olan etkisini öğretmektir. | Introduction about anthropometric measurements and teaching of these measurements methods and effects of sports science. |
| İçeriği / Content | Antropometrik ölçümler; boy, vücut ağırlığı, kemik uzunlukları, kemik çapları, endeksler, vücut yağ oranı hesaplamaları. | Anthropometric measurements, height, body weight, bone lengths, bone size, body fat ratio calculations. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | Yok | None |
| Staj Durumu / Internship Status | Yok | None |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Zorba E., Ziyagil M.A.: Vücut Kompozisyonları ve Ölçüm Metotları. Gen Matbaacılık, Trabzon, 1995. Roger Eston, Thomas Reilly, Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual, E&FN SPON, London, 1996. | Zorba E., Ziyagil M.A.: Vücut Kompozisyonları ve Ölçüm Metotları. Gen Matbaacılık, Trabzon, 1995. Roger Eston, Thomas Reilly, Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual, E&FN SPON, London, 1996. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | Prof.Dr. Mehmet Zeki ÖZKOL | |

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Antropometrik ölçümleri uygulayabilme ve yorumlayabilme. | Ability to apply and interpret anthropometric measurements. |
| 2 | Somatotip belirleyebilme. | Ability to determine somatotype. |
| 3 | Antropometrik ölçümlerin egzersiz ile olan bağlantısını belirleyebilme. | Ability to determine the connection between anthropometric measurements and exercise. |
| 4 | Ölçüm sonuçlarına göre antrenman programlarını düzenleyebilme. | Ability to organize training programs according to measurement results. |

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|--------------|--|----------|-----|--|---------------------------|
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 1 | Anatomik pozisyonlar, tanımlar | | | | |
| | Anatomical positions, definitions | | | | |
| 2 | Anatomik noktalar. | | | | |
| | Anatomical points. | | | | |
| 3 | Büyüme ve gelişme | | | | |
| | Growth and development | | | | |
| 4 | Ölçme teknikleri ve tanımlar | | | | |
| | Measurement techniques and definitions | | | | |
| 5 | Uzunluk ölçümleri. | | | | |
| | Length measurements. | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|----------|-----|--|---------------------------|
| 6 | Çevre ölçümleri. | | | | |
| | Peripheric measures | | | | |
| | | | | | |
| 7 | Çap ölçümleri. | | | | |
| | Diameter measurements. | | | | |
| | | | | | |
| 8 | Skinfold ölçümleri. | | | | |
| | Skinfold measurements. | | | | |
| | | | | | |
| 9 | Ara sınav | | | | |
| | Midterm exam. | | | | |
| | | | | | |
| 10 | Somatotiplerin dağılımı ve noktalanması, somatogram | | | | |
| | Distribution and punctuation of somatotypes, somatogram | | | | |
| | | | | | |
| 11 | Vücut kompozisyonu değerlendirme yöntemleri | | | | |
| | Body composition assessment methods | | | | |
| | | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | Vücut kompozisyonunun antropometrik yöntemle değerlendirilmesi | | | | |
| | Evaluation of body composition using anthropometric method | | | | |
| 13 | Beden yapısı ve uygunluk çalışmaları | | | | |
| | Body structure and fitness studies | | | | |
| 14 | Yetenek seçiminde yapısal faktörler | | | | |
| | Structural factors in talent selection | | | | |
| 15 | Ölçümlerin yorumlanması ve antrenman programlarına yansıtılması | | | | |
| | Interpretation of measurements and reflection on training programs | | | | |
| 16 | Final sınavı | | | | |
| | Final sınavı | | | | |

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 | 6 | 1.00 | 6.00 |
| Bireysel Çalışma / Self Study | 14 | 1.00 | 14.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Derse Katılım / Attending Lectures | 14 | 3.00 | 42.00 |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Ara Sınav / Midterm Examination | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Toplam / Total: | 64 | 11.00 | 120.00 |

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. Antropometrik ölçümleri uygulayabilme ve yorumlayabilme. / Ability to apply and interpret anthropometric measurements. | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Somatotip belirleyebilme. / Ability to determine somatotype. | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. Antropometrik ölçümlerin egzersiz ile olan bağlantısını belirleyebilme. / Ability to determine the connection between anthropometric measurements and exercise. | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. Ölçüm sonuçlarına göre antrenman programlarını düzenleyebilme. / Ability to organize training programs according to measurement results. | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

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