

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI					
Tezli Yüksek Lisans Programı Ders İçerikleri					
DERS KODU	DERS ADI VE İÇERİKLERİ	T	U	K	AKTS
HAB516	Biomekanik	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Bu dersin amacı, biyolojik sistemlerdeki mekanik prensipleri anlamak, canlı organizmaların hareketlerini analiz etmek ve fizyolojik sistemlerin mühendislik prensipleri ile nasıl etkileşime girdiğini anlamaktır. Biomekanik dersi, genellikle kemik, kas, eklem yapıları, tendonlar ve diğer biyolojik dokuların mekanik özelliklerini kapsar. Aynı zamanda spor performansını artırmak, rehabilitasyon süreçlerini optimize etmek ve medikal cihazlar tasarlamak gibi uygulamalara odaklanabilir. Bu ders, öğrencilere biyomekanik prensiplerini anlama, vücut mekanikleri üzerindeki etkilerini değerlendirme ve bu bilgileri sağlık, spor veya mühendislik alanlarında kullanma becerisi kazandırmayı amaçlar.				
HAB701	Spor Fizyolojisi	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Fiziksel aktivitenin vücut üzerindeki etkilerini anlamak, spor performansını artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzının fizyolojik temellerini keşfetmektir. Dersin içeriği genellikle enerji metabolizması, kardiyovasküler sistem tepkileri, kas aktivitesi, egzersiz sırasında vücut sıcaklığı düzenlemesi gibi konuları içerir. Ayrıca, antrenman programlarının tasarımı, performans ölçüm yöntemleri ve sporcuların fizyolojik ihtiyaçları gibi konular da ele alınabilir. Bu ders, öğrencilere spor ve egzersizle ilgili temel fizyolojik prensipleri anlama, sporcuların performansını optimize etme ve egzersizin sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirme yetenekleri kazandırmayı hedefler.				
HAB702	Genel Antrenman Bilgisi	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Egzersiz bilimleri, fizyoloji, anatomisi ve antrenman programlaması gibi konularda bilgi sağlayarak, etkili ve güvenli bir antrenman programının nasıl tasarlanacağını anlamalarını sağlamaktır. İçerik genellikle kas kuvveti ve dayanıklılığı, kardiyovasküler sağlık, esneklik, beslenme, dinlenme ve toparlanma gibi antrenmanın temel bileşenlerini kapsar. Ayrıca, farklı fitness seviyelerine ve hedeflere yönelik antrenman stratejileri, egzersiz teknikleri ve motivasyon yöntemleri de ele alınabilir. Bu ders, bireylerin kişisel antrenman hedeflerine ulaşmalarını desteklemek ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla genel bir antrenman bilgisi sağlamayı amaçlar.				
HAB703	Egzersiz Fizyolojisinde Özel Çalışmalar	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Öğrencilere egzersizin hücresel, moleküler ve sistem düzeyindeki etkilerini anlatarak, sporcuların performansını optimize etme ve sağlıklı bireylerin egzersiz programlarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanımaktır. Ders içeriği genellikle enerji metabolizması, kardiyovasküler adaptasyonlar, kas kuvveti ve dayanıklılığı gibi özel fizyolojik konuları kapsar. Egzersiz sırasında oluşan adaptasyonları anlama, antrenman				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

	programları tasarlama ve sporcuların özel ihtiyaçlarına uygun stratejiler geliştirme gibi pratik becerileri içerir. Bu ders, öğrencilere egzersiz fizyolojisi alanında derinlemesine bir anlayış kazandırarak, spor bilimi ve sağlık alanlarında uzmanlaşmalarına olanak sağlar.				
HAB704	Antrenman Biliminde Güncel Konular	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Antrenman bilimi alanındaki son gelişmeleri ve güncel konuları inceleyerek, modern antrenman metodolojilerini anlama ve uygulama yeteneklerini geliştirmeyi amaçlar. Bu ders, spor performansını artırmaya yönelik yeni stratejiler, antrenman programlama teknikleri, teknolojinin antrenman bilimine etkisi gibi konuları içerir. Ayrıca, sporcuların özel ihtiyaçlarına ve farklı spor dallarına özgü antrenman yöntemleri de ele alınabilir. Dersin içeriği, öğrencilere antrenman bilimindeki en son araştırmaları ve uygulamaları takip etme becerisi kazandırarak, gelecekteki antrenörlük ve spor bilimi uygulamalarında liderlik yapmalarına olanak sağlar. Bu ders, öğrencilere güncel antrenman trendlerini ve bilimsel yaklaşımları anlamalarını ve uygulamalarını sağlayarak, spor alanında rekabet avantajı elde etmelerine yardımcı olur.				
HAB705	Antrenörlük Eğitimi İlkeleri	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Antrenörlük mesleğine yönelik temel prensipleri ve becerileri öğrencilere kazandırmayı amaçlayan bir ders programıdır. Dersin temel amacı, antrenörlerin sporcuları etkili bir şekilde yönetmeleri, performanslarını optimize etmeleri ve sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmaları için gerekli bilgi ve becerilere sahip olmalarını sağlamaktır. Ders içeriği genellikle liderlik, iletişim, motivasyon, takım yönetimi, spor psikolojisi ve etik gibi konuları içerir. Ayrıca, antrenman programlarının tasarımı, performans değerlendirmeleri ve sporcu gelişimini takip etme gibi pratik becerilere odaklanabilir. Bu ders, antrenör adaylarına sporcularla etkili bir ilişki kurma ve onları başarıya götürecek stratejileri anlama yeteneği kazandırarak, antrenörlük alanında uzmanlık sağlamayı hedefler.				
HAB706	Kinantropometri	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Kinantropometri dersi, vücut bileşimi, morfoloji ve fiziksel performans ölçümleri gibi konulara odaklanarak bireylerin fiziksel özelliklerini bilimsel bir yaklaşımla değerlendirmeyi amaçlar. Bu ders, antrenman, sağlık ve spor bilimleri alanlarında çalışan profesyonellerin, sporcuların ve genel nüfusun fiziksel durumunu objektif bir şekilde analiz etmelerine olanak tanıyan temel prensipleri içerir. Ders içeriği genellikle antropometrik ölçümler, vücut kompozisyonu analizleri, postür değerlendirmeleri ve performans testleri gibi konuları kapsar. Ayrıca, bireylerin sağlık durumlarını ve spor performanslarını değerlendirmek için kullanılan çeşitli kinantropometrik yöntemleri anlama ve uygulama becerilerini içerir. Bu ders, öğrencilere vücut bileşimi ve morfolojik özellikleri ölçme konusunda bilgi ve pratiği birleştirerek, bireylerin sağlık ve performansını optimize etmeye yönelik bilimsel bir yaklaşımı kapsar.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HAB707	Performans Sporlarında Beslenme İlkeleri	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Sporcuların en iyi performanslarını elde etmeleri ve spor etkinliklerinden maksimum fayda sağlamaları için gerekli beslenme prensiplerini öğretmeyi amaçlar. Bu ders, sporcuların enerji ihtiyaçlarını karşılamak, iyileştirilmiş dayanıklılık, hız ve güç elde etmek için uygun beslenme stratejilerini anlamalarına odaklanır. Ders içeriği genellikle enerji metabolizması, besin öğeleri, sıvı alımı, sporcuların özel beslenme ihtiyaçları ve performans artırıcı takviyeler gibi konuları içerir. Ayrıca, yarışma öncesi, sırası ve sonrasında uygun beslenme stratejilerini uygulama, kilo kontrolü, ve performans analizi için beslenme planları oluşturma gibi pratiğe yönelik beceriler de dersin içeriğini oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere performans sporlarında beslenme konusunda bilgi ve beceri kazandırarak, sporcuların optimal performanslarına ulaşmalarına yardımcı olmayı hedefler.				
HAB708	Spor Psikolojisi ve Motivasyon	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Sporcuların zihinsel süreçlerini anlamayı ve yönetmeyi hedefleyen bir disiplindir. Bu dersin temel amacı, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyen zihinsel becerileri ve motivasyonu geliştirmektir. Ders içeriği genellikle spor psikolojisinin temel kavramları, stres yönetimi, odaklanma, özgüven, rekabetçi kaygı, takım içi ilişkiler ve liderlik gibi konuları kapsar. Ayrıca, sporcuların hedeflerine ulaşmalarını desteklemek için kullanılan motivasyon stratejileri ve psikolojik danışmanlık becerileri de dersin içeriğini oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere sporcuların zihinsel sağlığını anlama ve destekleme konusunda bilgi ve beceriler kazandırarak, antrenman ve rekabet ortamlarında daha etkili bir şekilde çalışmalarına olanak tanımayı amaçlar.				
HAB709	Kondisyon ve Antrenman Metotları	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Bireylerin genel kondisyonunu artırmak ve spesifik antrenman hedeflerine ulaşmak için kullanılan yöntemleri öğreten bir programdır. Bu dersin temel amacı, öğrencilere çeşitli kondisyon ve antrenman metotlarını anlama, tasarlama ve uygulama becerileri kazandırmaktır. Ders içeriği genellikle aerobik ve anaerobik egzersizler, kuvvet antrenmanı, esneklik çalışmaları, denge ve koordinasyon egzersizleri gibi çeşitli antrenman yöntemlerini kapsar. Ayrıca, antrenman programları oluşturma, bireylerin özel ihtiyaçlarına uygun egzersizleri seçme ve antrenmanın etkinliğini değerlendirme gibi konular da dersin içeriğini oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere genel ve spor özelinde kondisyonu artırmak için güçlü bir temel sunarak, antrenman programlarını etkili bir şekilde planlama ve uygulama yetenekleri kazandırmayı amaçlar.				
HAB710	Sporda Yetenek Araştırması	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Spor yeteneklerini tanımlama, değerlendirme ve geliştirme becerilerini kazandırmaktır. Ders içeriği genellikle sporcuların fiziksel, teknik ve zihinsel yeteneklerini ölçen değerlendirme araçları, yetenek tarama süreçleri, özel spor dallarındaki yetenek belirleme yöntemleri gibi konuları içerir. Ayrıca, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak ve belirli spor dallarına uygunluğunu değerlendirmek için kullanılan stratejiler de dersin odak noktasını oluşturabilir. Bu ders, spor yetenek araştırması alanında bilgi sahibi olmayı ve spora yönlendirme konusunda etkili kararlar almaya yetenek kazanmayı amaçlar.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HAB711	İstatistik	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Öğrencilere istatistiksel düşünme becerileri kazandırmak ve veri analizi yapabilme yeteneklerini geliştirmektir. Ders içeriği genellikle temel istatistiksel kavramlar, olasılık teorisi, örneklem çıkarma yöntemleri, istatistiksel analiz teknikleri ve hipotez testleri gibi konuları içerir. Ayrıca, istatistiksel yazılım araçlarının kullanımı ve gerçek dünya uygulamalarına yönelik örnekler de dersin içeriğini zenginleştirebilir. Bu ders, öğrencilere veri tabanlı kararlar alabilme ve bilimsel araştırmaları anlama becerileri kazandırarak, farklı disiplinlerde analitik düşünceyi desteklemeyi amaçlar.				
HAB712	Sporda Alan ve Laboratuvar Testleri İle Performans Değerlendirilmesi	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Sporcuların fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerini ölçmek için kullanılan alan ve laboratuvar testlerini anlama ve uygulama yetenekleri kazandırmaktır. Ders içeriği genellikle çeşitli spor dallarına özgü performans testleri, vücut kompozisyonu analizleri, dayanıklılık ve kuvvet testleri gibi konuları içerir. Ayrıca, test sonuçlarını değerlendirme, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirleme, performanslarını optimize etme ve antrenman programlarını uyarlama gibi pratiğe yönelik beceriler de dersin odak noktasını oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere sporda performans değerlendirme süreçlerini anlama ve uygulama konusunda bilgi ve beceri kazandırarak, antrenman ve koçluk alanlarında etkili bir şekilde çalışmalarına olanak tanımayı amaçlar.				
HAB713	Motor Gelişim ve Beceri Öğrenimi	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Motor gelişimin temel prensiplerini, beceri öğrenimi teorilerini ve bu konuların pratik uygulamalarını öğretmektir. Ders içeriği genellikle çocukluk dönemi motor gelişimi, motor beceri edinimindeki faktörler, öğrenme modelleri, öğretim stratejileri, özel popülasyonlarda motor beceri gelişimi gibi konuları kapsar. Ayrıca, bireylerin farklı yaş gruplarındaki motor beceri kazanım süreçlerini anlama, değerlendirme ve destekleme becerilerini içerebilir. Bu ders, öğrencilere motor beceri gelişimi ve öğrenimi konularında bilgi ve pratiği birleştirerek, öğretme ve rehberlik becerilerini güçlendirmeyi amaçlar.				
HAB714	Sporda Kinesiyoloji	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	İnsan vücudunun hareketini anlama, analiz etme ve optimize etme becerilerini kazandırmaktır. Ders içeriği genellikle anatomik yapılar, kas işlevi, eklem mekaniği, postür kontrolü, hareket biomekaniği gibi konuları içerir. Ayrıca, sporcuların performansını artırmak ve sakatlanmaları önlemek için kullanılan kinesiyolojik prensipleri anlamak da dersin odak noktasını oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere sporcuların hareket sistemini anlama ve antrenman programlarını daha etkili bir şekilde tasarlama yetenekleri kazandırarak, spor ve egzersiz alanlarında uzmanlaşmalarına olanak tanımayı hedefler.				
HAB715	Spor Sakatlıklarından Korunma ve Rehabilitasyon	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Spor sakatlıklarının önlenmesi, tanımlanması ve tedavi edilmesi konularında bilgi ve beceri kazandırmaktır. Ders içeriği genellikle spor sakatlıklarının nedenleri, risk faktörleri, önleme stratejileri, ilk yardım uygulamaları, rehabilitasyon programları ve egzersizleri içerir. Ayrıca, sporculardaki sakatlık riskini azaltmak için kullanılan kuvvetlendirme, esneklik ve denge egzersizleri gibi pratisyen bilgiler de dersin odak noktasını oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere sporcuların sağlıklı ve güvenli bir şekilde performans göstermelerine				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

	destek olma konusunda gerekli bilgi ve becerileri sağlamayı amaçlar.				
HAB717	Sporda Doping ve Ergojenik Yaklaşımlar	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Dopingün spor etiğı ve sağılığı üzerindeki olumsuz etkilerini değerlendirme becerisi kazandırmaktır. Ders içeriğı genellikle doping maddeleri, ergojenik takviyeler, sporcu beslenmesi ve performans artırıcı ilaçlar gibi konuları içerir. Ayrıca, antidoping politikaları, doping testleri ve sporcuların sağılıklı ve etik bir şekilde performanslarını artırmak için kullanabilecekleri doğal ergojenik stratejileri de ele alabilir. Bu ders, öğrencilere sporcuların sağılığına zarar verebilecek uygulamalardan kaçınma konusunda bilgi ve farkındalık kazandırarak, etik ve adil spor kültürüne katkıda bulunmayı amaçlar.				
HAB718	Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Çocuk ve ergenlerdeki fiziksel aktivitenin rolünü, etkilerini ve bu yaş gruplarına özgü önerileri anlatmaktır. Ders içeriğı genellikle büyüme ve gelişim dönemlerine özgü fiziksel aktivite gereksinimleri, motivasyon faktörleri, sporcu güvenliğı, genç sporcuların özel ihtiyaçları ve fiziksel aktivitenin kognitif ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini kapsar. Ayrıca, çocuk ve ergenlere yönelik spor programlarının tasarımı, eğlenceli ve etkili antrenman stratejileri gibi konular da dersin odak noktasını oluşturabilir. Bu ders, öğrencilere genç nesillerin sağılıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olacak bilgi ve becerileri kazandırarak, fiziksel aktivitenin önemini vurgular ve bu alanda uzmanlık sağlamayı amaçlar.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HAB722	Sporda Kuvvet Antrenmanı	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Kuvvet antrenmanının temel konseptlerini anlama, uygulama ve öğretme yeteneklerini kazandırmaktır. Ders içeriği genellikle kuvvet antrenmanının fizyolojik etkileri, kuvvet geliştirme programları, kuvvet antrenmanında güvenlik önlemleri, direnç eğitiminde kullanılan araçlar ve teknikler gibi konuları içerir. Ayrıca, spesifik sporlara yönelik kuvvet antrenmanı stratejileri, program tasarlama ve sporcuların bireysel ihtiyaçlarına uygun antrenman planları oluşturma gibi pratik beceriler de dersin içeriğini zenginleştirebilir. Bu ders, öğrencilere güç ve dayanıklılık konularında bilgi ve pratiği birleştirerek, sporcuların performanslarını artırmak için etkili antrenman programları oluşturmayı amaçlar.				
LUEE701	Bilimsel Araştırma Teknikleri ve Bilim Etiği	3	0	3	8
Amaç ve İçerik	Bilimin tanımı ve bilimsel araştırma yöntemlerinin/tekniklerinin öğrenilmesi, bilimsel metodoloji, araştırma teknikleri ve veri toplama yöntemlerinin öğrenilmesi, bilimsel çalışmalarda etik konularının öğrenilmesi. Bilimsel yayın türlerinin (tez, bildiri, makale, rapor vb.) öğrenilmesi, alanındaki güncel bilimsel gelişmeleri takip edebilme becerisi kazandırılması, bilimsel araştırma ve yayında uyulması gereken etik ilkelerin öğrenilmesi amaçlanmaktadır. Bilimsel bilginin tanımı ile birlikte diğer bilgi türlerinden farklı yanlarının ortaya konulması. Bilim felsefesinin ve bilgi felsefesinin (epistemoloji) öğrenilerek kavramsal bir zemin sağlanmaya çalışmasını içermektedir.				
HAB797	Yüksek Lisans Seminer	0	2	0	6
Amaç ve İçerik	Seminer dersi; öğretim üyesinin danışmanlığını yaptığı lisansüstü öğrencileri için, tez çalışma alanları ile ilgili bir konuda kapsamlı araştırma yaparak rapor haline getirmeyi ve elde edilen verileri sözlü olarak sunmayı kapsayan uygulamalı bir derstir.				
HAB7098D	Ders Uzmanlık Alanı	4	0	0	4
Amaç ve İçerik	Ders Uzmanlık Alanı dersi; öğretim üyesinin, danışmanlığını yaptığı lisansüstü öğrencilerine kendi bilimsel çalışma alanındaki bilgi, görgü ve tecrübelerini aktarmak, bilimsel etik hakkında bilgilendirmek ve çalışma disiplini kazandırmak amacıyla açılmasını önerdiği teorik bir derstir.				
HAB7098T	Tez Uzmanlık Alanı	4	0	0	4
Amaç ve İçerik	Tez Uzmanlık Alanı dersi; öğretim üyesinin, danışmanlığını yaptığı lisansüstü öğrencilerine güncel literatürde araştırma yapma, literatürü takip etme ve değerlendirme yöntemlerini paylaşmak ve öğrencinin tez/sergi/proje çalışmasının bilimsel temellerini oluşturmak ve yürütmek amacıyla açılmasını önerdiği teorik bir derstir.				
HAB799	Yüksek Lisans Tez Çalışması	0	1	0	26

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Amaç ve İçerik	Tez Çalışması Dersi; öğretim üyesinin danışmanlığını yaptığı lisansüstü öğrencileri için, hazırlayacakları tez çalışmaları kapsamında literatür taraması, metodoloji, alan uygulamaları ve laboratuvar çalışmaları gibi konularda yönlendirmeyi, tezin “Lisansüstü Tez Yazım Kılavuz ve Şablonları”na uygun olarak yazılması, savunulması ve teslim edilmesi süreçlerinde gerekli bilgilendirmeleri kapsayan uygulamalı bir derstir.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSLN8BP54F

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BSLN8BP54F&eS=300169>