

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENCESİ																
Ders Kodu: ANT205	Ders Adı: ATLETİK PERFORMANS GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ 1			Dersin Statüsü: ZORUNLU			Kredi: 2		AKTS: 2							
Ders Dili:	Dersin Türü: YÜZYÜZE			Ön Koşul: YOK		Yıl: 2025		Dönem: GÜZ		Devam:70 %						
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları												
	2	0	0	*PÇ		*BP		*D		*Ö						
				1		3		4		4						
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK1	Sporcuların fiziksel performansını geliştirmede bilimsel temelli antrenman yöntemlerini açıklar ve uygular														
	►ÖK2	Kuvvet antrenmanında maksimal, hipertrofi, kuvvette devamlılık ve çabuk kuvvet yöntemlerini programlarda doğru şekilde uygular.														
	►ÖK3	Sürat ve sprint mekanikğine dayalı antrenman tekniklerini planlar, uygular ve değerlendirir														
	►ÖK4	Aerobik ve anaerobik dayanıklılık antrenmanlarını planlar ve uygular.														
	►ÖK5	Agility, reaksiyon, propriosepsiyon ve dengeye yönelik antrenmanları uygular.														
	►ÖK6	Esneklik, mobilite ve core antrenmanlarını performans bütünlüğü içinde değerlendirir.														
	►ÖK7	Fiziksel performans testlerini uygular, analiz eder ve geri bildirim sunar.														
	►ÖK8	Periyodizasyon ilkelerine uygun mikro ve makro antrenman planları oluşturur.														
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3	3	5	5
	ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4
	ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3
	ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4	5	3	4
	ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4
	ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4	5	4	3
	ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2
	ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3
	Katkı Düzeyi		1: Yok		2: Zayıf		3: Orta			5: Çok iyi			4: İyi		5: Çok iyi	
Ders Tanımı	Bu ders, sporcuların fiziksel performansını geliştirmeye yönelik bilimsel temelli antrenman yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Ders kapsamında kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve koordinasyon gibi temel performans bileşenlerinin geliştirilmesine yönelik teorik bilgiler ve saha uygulamaları ele alınır. Ayrıca plyometrik, fonksiyonel ve core antrenman yöntemleri, performans ölçüm ve test teknikleri ile periyodizasyon ilkeleri üzerinde durulur.															
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, sporcuların fiziksel performansını artırmaya yönelik bilimsel temelli antrenman yöntemlerini öğretmek, öğrencilerin farklı performans bileşenlerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, esneklik, koordinasyon) geliştirmeye yönelik uygulama ve analiz becerisi kazanmalarını sağlamaktır.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.														
	2	Jeffreys, I., & Moody, J. (2016). Strength and Conditioning for Sports Performance. Routledge.														
	3	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. NSCA.														
	4	McGuigan, M. (2017). Developing Power. Human Kinetics.														
	5	Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A Multidisciplinary Approach to Talent Identification in Soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 695–702.														
Dersin Öğretim Yöntemleri	Teorik ders anlatımı, Saha ve laboratuvar uygulamaları, Grup çalışmaları ve vaka analizleri, Performans testleri ve ölçüm uygulamaları, Görsel-ışitsel sunum ve tartışmalar															
Ders İçeriği	Bu ders, sporcuların fiziksel performansını artırmaya yönelik kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin geliştirilmesini kapsar. Öğrenciler, bilimsel temelli antrenman yöntemlerini, performans ölçüm tekniklerini ve antrenman planlama (periyodizasyon) ilkelerini teorik ve uygulamalı olarak öğrenirler.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu						Etkinlikler			Kaynak					
	1	Dersin tanıtımı, amaç ve beklentiler. Atletik performansın bileşenleri.						Sahâ ve öğrenme kazanımları			1&2&3					
	2	Kuvvet gelişimi prensipleri ve temel kuvvet antrenman yöntemleri.						Sözlü anlatım; temel kavramlar			1&2					
	3	Sürat gelişimi, sprint mekanikği ve hız antrenmanları.						Sözlü anlatım ve tartışma			1&2					
	4	Dayanıklılık antrenmanları (aerobik – anaerobik yöntemler).						Sözlü anlatım ve tartışma			1&2&3					
	5	Çeviklik, reaksiyon ve nöromüsküler adaptasyon çalışmaları.						İlgili araştırmaların tartışılması			1&2&3&4					
	6	Esneklik ve mobilite geliştirme yöntemleri.						Sözlü anlatım; araştırmalar			1&2&3&5					
	7	Tekrar						Tekrar			1&2&3&4					
	8	Vize Sınavı						Ara sınav / Sınav haftası			1&2&3&4					
	9	Koordinasyon ve denge geliştirme egzersizleri.						Anket, gözlem ve test uygulamaları			1&2&3&4					
	10	Plyometrik antrenman yöntemleri ve uygulamaları.						Sözlü anlatım ve tartışma			1&2&3&4					
	11	Fonksiyonel antrenman ve core stabilizasyon çalışmaları.						Excel ile veri girişi ve basımları			1&2&3&5					
	12	Performans testleri ve ölçüm yöntemleri.						Hipotez testi, tanımlayıcı ve ölçüt testleri			1&2&3&4					
	13	Periyodizasyon ve mikro döngü planlama.						Kodlama, tema oluşturma ve uygulama			1&2&3&5					
	14	Dönemin değerlendirmesi ve öğrenci sunumları.						Araştırma raporu yazımı; sunum								
	15	Tekrar						Tekrar			1&2&3&5					
	16	Final Sınavı						Genel değerlendirme, tartışma ve değerlendirme			1&2&3&4&5					
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem		Katkısı %		Kaynak		İlgili Yeterlilikler									
	1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi.	30		1&2&3&4&5		PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15									
	2	Öğrencinin belirli bir branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı hazırlaması.	30		1&2&3&4&5		PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15									
	3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40		1&2&3&4&5		PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15									
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları	*	Bireysel Fizyolojik Farklılıkların Algılanamaması: Yapay zekâ modelleri, sporcunun genetik yapısı, motivasyonu, uyku düzeni veya stres düzeyi gibi bireysel faktörleri tam olarak değerlendiremez. Bu durum antrenman yüklemesinde hatalı önerilere yol açabilir.														
	*	Veri Toplama ve Analiz Hataları: GPS, EMG veya kuvvet platformu gibi teknolojilerden gelen veriler yanlış kalibre edildiğinde, yapay zekâ yanlış performans analizleri üretebilir ve antrenör kararlarını olumsuz etkileyebilir.														
	*	İnsani Antrenör Yargısının Yerini Alamama: Yapay zekâ, antrenörün saha gözlemi, oyuncu ruh hali, takım dinamiği ve motivasyonel etkileri değerlendirme becerisine sahip değildir; bu nedenle yalnızca destekleyici araç olarak kullanılmalıdır.														
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)										
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	7	4x7	28									
Derse Hazırlık:	14	14x3	42													
Araştırma/Proje 1	0	0	0													
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0													
Genel Değerlendirme	1	1x4	4													
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	3x3	9													
Etkinliklere Hazırlık	1	1x4	4													
Toplam İş Yükü:		115			Ongörülen AKTS Kredisi /Toplam İş Yükü / 30/	3,83333333	Yaklaşık:								3,8	
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																