

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENCESİ																
ANT101	Ders Adı: PERFORMANS ÖLÜMLERİ TESTLERİ VE DEĞERLENDİRME			rsin Statüsü: ZORUNLU			Kredi: 2		AKTS: 3							
Ders Dili:	Dersin Türü: YÜZYÜZE			Ön Koşul: YOK		Yıl: 2026		Dönem: BAHAR		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)	Amaçları															
	►ÖK1	Performans ölçümü ve değerlendirme süreçlerinin temel kavramlarını, amaçlarını ve bilimsel dayanaklarını açıklar.														
	►ÖK2	Fiziksel, fizyolojik ve motorik performans testlerinin sınıflandırılmasını yapar ve hangi testin hangi amaçla kullanıldığını açıklar.														
	►ÖK3	Sürat, kuvvet, güç, çeviklik, dayanıklılık, esneklik gibi performans bileşenlerine yönelik uygun testleri seçer ve uygulayabilir.														
	►ÖK4	Test uygulama protokollerine uygun şekilde ölçüm yapar, veri toplar ve hatasız şekilde kayıt altına alır														
	►ÖK5	Elde edilen test verilerini analiz eder, norm değerlerle karşılaştırır ve anlamlı sonuçlar çıkarır.														
	►ÖK6	Performans değerlendirme sonuçlarını raporlar, grafik ve tablo halinde sunar ve antrenörlere uygulanabilir öneriler geliştirir.														
	►ÖK7	Test sonuçlarını antrenman planlamasına entegre eder ve performans gelişimini izleyebilmek için takip sistemi oluşturur.														
	►ÖK8	Test sonuçlarını antrenman planlamasına entegre eder ve performans gelişimini izleyebilmek için takip sistemi 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	4: İyi			4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Performans Ölçümleri, Testleri ve Değerlendirme dersi; sporcularda fiziksel, fizyolojik ve motorik performans bileşenlerini bilimsel yöntemlerle ölçmeyi, uygun test protokollerini uygulamayı, elde edilen verileri analiz ederek yorumlamayı ve sonuçları antrenman planlamasına entegre etmeyi öğreten uygulamalı bir derstir.															
Dersin Amaçları	öğrencilerin fiziksel ve motorik performans testlerini bilimsel temellere dayalı olarak doğru şekilde seçebilme, uygulayabilme ve ölçüm süreçlerini standart protokollere uygun biçimde yönetebilme becerilerini geliştirmektir. Ayrıca öğrencilerin elde edilen verileri analiz ederek yorumlayabilmesi, performans seviyelerini değerlendirebilmesi, sonuçları raporlayıp antrenman planlamasına entegre edebilmesi ve ölçme–değerlendirme süreçlerinde etik, güvenilirlik ve geçerlilik ilkelerine uygun hareket edebilmesi hedeflenmektedir.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> – Performans testleri ve antrenman biliminde temel referans.														
	2	ACSM (American College of Sports Medicine). (2018). <i>ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> – Test protokolleri ve ölçüm standartları.														
	3	Mackenzie, B. (2005). <i>Performance Testing and Measurement</i> – Motorik özelliklere yönelik testlerin uygulama rehberi.														
	4	Jeffreys, I., & Moody, J. (2016). <i>Strength and Conditioning for Sports Performance</i> – Performans bileşenlerinin değerlendirilmesi.														
	5	Harman, E.,Garhammer, J., & McGuigan, M. (2008). <i>Strength Testing Methods</i> – Kuvvet ve güç testlerine yönelik kapsamlı kaynak.														
Dersin Öğretim Yöntemleri																
Ders İçeriği	Performans Ölçümleri, Testleri ve Değerlendirme dersi; sürat, kuvvet, güç, çeviklik, dayanıklılık ve esneklik gibi temel performans bileşenlerine yönelik testlerin seçimi, uygulanması ve ölçüm protokollerinin öğretilmesini; saha ve laboratuvar test araçlarının kullanımını; elde edilen verilerin analiz edilerek yorumlanmasını; sonuçların raporlanmasını ve antrenman planlamasına entegre edilmesini kapsar.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu						Etkinlikler			Kaynak					
	1	Performans Ölçümüne Giriş, Temel Kavramlar ve Ölçme-Değerlendirme						Sürat ve Hız			1&2&3					
	2	Performans Bileşenleri: Sürat, Kuvvet, Güç, Çeviklik, Dayanıklılık,						Sözlü anlatım; temel kavramlar			1&2					
	3	Test Türleri ve Sınıflandırmalar: Saha Testleri, Laboratuvar Testleri,						Sözlü anlatım ve tartışma			1&2					
	4	Test Protokolleri ve Standart Uygulama Kuralları						Sözlü anlatım ve tartışma			1&2&3					
	5	Sürat ve Hız Performansı Testleri (5–10–30 m, Flying Sprint vb.)						İlgili araştırmaların tartışılması			1&2&3&4					
	6	Kuvvet ve Güç Testleri (1RM, İzokinetik Ölçüm, Dikey Sıçrama,						Sözlü anlatım; araştırmalar			1&2&3&5					
	7	Çeviklik Testleri (T-Drill, Illinois, 505 Testi vb.)						Tekrar			1&2&3&4					
	8	Vize Sınavı						Ara sınav / Sınav haftası			1&2&3&4					
	9	Dayanıklılık Testleri (Yo-Yo, Cooper, MAS Testleri)						Anket, gözlem ve test uygulamaları			1&2&3&4					
	10	Esneklik ve Mobilite Testleri (Sit-and-Reach, Eklem ROM ölçümleri)						Sözlü anlatım ve tartışma			1&2&3&4					
	11	Vücut Kompozisyonu ve Antropometrik Ölçümler						Excel ile veri girişi ve bası			1&2&3&5					
	12	Elde Edilen Verilerin Analizi, Norm Değerlerle Karşılaştırma						Hipotez testleri, tanımlayıcı			1&2&3&4					
	13	Performans Sonuçlarının Raporlanması ve Sunumu						Kodlama, tema oluşturma			1&2&3&5					
	14	Performans Verilerinin Antrenman Planlamasına Entegrasyonu						Araştırma raporu yazımı;			1&2&3&6					
	15	Öğrenci Uygulamaları ve Genel Değerlendirme						Tekrar			1&2&3&5					
	16	Final Sınavı						Genel değerlendirme, tartışma			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	branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı	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 Sınırlılık	*	Yapay zekâ insan duygularını, sezgiyi ve bağlamsal ince detayları tam olarak anlayamaz.														
	*	Kalitesiz, eksik veya önyargılı veri ile beslendiğinde hatalı sonuçlar üretir.														
	*	Yeni, alışılmadık veya karmaşık durumlarda doğru tahmin ve analiz yapmakta zorlanabilir.														
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı		Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)									
Ders Saati:		14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	7	3x7	21								
Derse Hazırlık:		14	14x2	28												
Araştırma/Proje 1		0	0	0												
Olay Analizi ve Sunum		0	0	0												
Genel Değerlendirme		1	4x1	4												
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:		3	2x3	6												
Etkinliklere Hazırlık		1	1x4	4												
Toplam İş Yüğü:			91			Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30)		3.033333	Yaklaşık:		3					
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																