

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																																					
BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																																					
DERS İZLENESİ																																					
ANT 206	Ders Adı: ATLETİK PERFORMANS GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ 2			Dersin Statüsü: ZORUNLU			Kredi: 2		AKTS:2																												
Ders Dili:	Dersin Türü:			Ön Koşul: YOK		Yıl: 2025		Dönem: GÜZ		Devam: %70																											
Haftalık Ders Saatleri	Smf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları																																	
	2			*PÇ		*BP		*D		*Ö																											
				1		3		4		4																											
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																																				
	►ÖK1	Atletik performansın bileşenlerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, mobilite) bilimsel temelleriyle açıklar.																																			
	►ÖK2	Farklı kuvvet gelişimi yöntemlerini (maksimal, çabuk, kuvvette devamlılık, VBT vb.) karşılaştırır ve uygulama planı oluşturur.																																			
	►ÖK3	Pliometrik, kompleks ve Fransız kontrast gibi gelişmiş power antrenman protokollerini uygular ve değerlendirebilir.																																			
	►ÖK4	Sporcunun pozisyonuna ve branşına özgü sürat, çeviklik ve dayanıklılık programlarını hazırlar.																																			
	►ÖK5	Yüklenme – toparlanma dengesini göz önünde bulundurarak haftalık ve dönemsel antrenman planlaması yapar.																																			
	►ÖK6	GPS, jump mat, EMG gibi teknolojik ölçüm araçlarını kullanarak performans verilerini analiz eder.																																			
	►ÖK7	Mobilite, denge ve core stabilizasyon antrenmanlarını bireysel ihtiyaçlara göre düzenler.																																			
	►ÖK8	Antrenman verilerine dayalı performans gelişim raporu hazırlar ve antrenman etkililiğini değerlendirir.																																			
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	3	3	5	5	4																					
	ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3																					
	ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3																					
	ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	5	3	4	2																					
	ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3																					
	ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	5	4	3	2																					
	ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3																					
	ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4																					
	Katkı Düzeyi		1: Yok		2: Zayıf		3: Orta				4: İyi			5: Çok iyi																							
Ders Tanımı	Atletik Performans Geliştirme Yöntemleri II dersi; sporcularda performansın bileşenlerini geliştirmeye yönelik gelişmiş antrenman yöntemlerini, uygulama tekniklerini ve ölçme-değerlendirme yaklaşımlarını içermektedir. Ders kapsamında kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık, mobilite, core stabilizasyon, yüklenme-toparlanma yönetimi ve teknoloji destekli performans izleme konuları teorik ve uygulamalı olarak ele alınır. Öğrenciler, farklı spor branşlarına özgü performans geliştirme programlarını bilimsel temelde planlama ve uygulama becerisi kazanır.																																				
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, sporcuların atletik performansını optimize etmek için modern antrenman yöntemlerini öğretmek; kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık ve mobilite gibi temel performans bileşenlerinin gelişimini bilimsel yaklaşımlarla desteklemektir. Ayrıca öğrencilerin teknoloji tabanlı performans ölçüm araçlarını kullanarak veriye dayalı analiz ve değerlendirme yapabilme yetkinliği kazanmaları hedeflenmektedir.																																				
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th Edition. Human Kinetics.																																			
	2	Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.																																			
	3	Jeffreys, I., & Moody, J. (2016). Strength and Conditioning for Sports Performance. Routledge.																																			
	4	Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-Sprint Ability – Part II: Recommendations for Training. Sports Medicine, 41(9), 741–756.																																			
	5	Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Gazi Kitabevi, Ankara.																																			
Dersin Öğretim Yöntemleri	Teorik anlatım, uygulama, grup çalışması, proje ve performans değerlendirmesi.																																				
Ders İçeriği	Atletik performansın bileşenleri; kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık ve mobilite gelişim yöntemleri. Pliometrik, kompleks ve branşa özgü antrenman modelleri. Yüklenme–toparlanma dengesi, performans ölçüm																																				
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu						Etkinlikler			Kaynak																										
	1	Giriş ve Genel Tekrar						samin ve öğrenme kazanımları			1&2&3																										
	2	Kuvvet Antrenmanında Gelişmiş Yaklaşımlar						kavramların örneklerle açıklanması			1&2																										
	3	Kas Fizyolojisi ve Adaptasyon Mekanizmaları						şma; rapor öneri formu hazırlama			1&2																										
	4	Çabuk Kuvvet (Power) Geliştirme Yöntemleri						tartışma; uygulama örnekleri			1&2&3																										
	5	Sürat ve Hızlanma Antrenmanları						nın tartışılması; literatür taraması			1&2&3&4																										
	6	Çeviklik (Agility) ve Reaktif Hız Geliştirme						aştırmaların değerlendirilmesi			1&2&3&4																										
		tekrar						tekrar			1&2&3&5																										
	7	Vize Sınavları						nav / Sınav haftası			1&2&3&4																										
	8	Dayanıklılık Antrenmanlarında Modern Yaklaşımlar						uygulamaları; veri toplama			1&2&3&4																										
	9	Ara Ölçümler ve Performans Değerlendirmesi						ve tartışma uygulamaları			1&2&3&4																										
	10	Mobilite, Esneklik ve Denge Antrenmanları						işi ve basit analiz çalışmaları			1&2&3&5																										
	11	Core (Merkez) Stabilizasyon ve Fonksiyonel Antrenman						layıcı istatistik ve sonuç yorumları			1&2&3&4																										
	12	Spora Özgü Performans Antrenmanlarının Planlanması						ırma ve içerik analizi uygulamaları			1&2&3&5																										
	13	Teknoloji Destekli Performans Takibi						azımı; akademik yazım kuralları			1&2&3&5																										
		Tekrar						Tekrar			1&2&3&6																										
	14	Final Sınavları						tartışmalar, proje/ödev hazırlama			1&2&3&4&5																										
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem		Katkısı %		Kaynak		İlgili Yeterlikler																														
	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	*	Yapay zekâ analizleri, doğru ve güvenilir veri sağlanmadığında hatalı sonuçlar üretir.																																			
	*	Algoritmalar sporcunun fiziksel, psikolojik ve çevresel farklılıklarını tam olarak yansıtamayabilir.																																			
	*	Sporcu performans verilerinin saklanması ve paylaşımı etik ve yasal sınırlamalara tabidir.																																			
	*	Yapay zekâ antrenörün sezgisel kararlarını, iletişim becerilerini ve liderlik etkisini yerine koyamaz.																																			
	*	Aşırı yapay zekâ kullanımı, antrenörün analitik düşünme ve saha gözlemi becerilerini zayıflatır.																																			
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	2x7	14																												
Derse Hazırlık:		14	14x2	28																																	
Araştırma/Proje 1		1	10x0	0																																	
Olay Analizi ve Sunum		0	0	0																																	
Genel Değerlendirme		1	4x1	4																																	
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:		3	1x3	3																																	
Etkinliklere Hazırlık		1	1x0	0																																	
Toplam İş Yüğü:			77			Ongörülen AKTS Kredisi		2.56666667	Yaklaşık:		2.6																										
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																																					