

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENCESİ																
Ders Kodu: ANT207	Ders Adı: Antrenman Bilimi								Dersin Statüsü: Zorunlu				Kredi:2		AKTS:3	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze					Ön Koşul: Yok		Yıl: 2026-2027			Dönem: Güz			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	2			0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								2		1		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	► ÖK 1	Vücut geliştirme ve fitness alanının temel kavramlarını, amaçlarını ve terminolojisini açıklar.														
	► ÖK 2	Başlıca kas gruplarını ve temel eklem hareketlerini egzersiz uygulamalarıyla ilişkilendirir.														
	► ÖK 3	Temel direnç egzersizlerini doğru teknik, güvenlik ve nefes ilkelerine uygun biçimde uygular.														
	► ÖK 4	Kuvvet, hipertrofi, kassal dayanıklılık ve genel kondisyon hedeflerine göre temel antrenman değişkenlerini düzenler.														
	► ÖK 5	Başlangıç ve orta düzey bireyler için güvenli, dengeli ve amaca uygun temel fitness programı oluşturur.														
	► ÖK 6	Vücut kompozisyonu, kardiyovasküler egzersiz, toparlanma ve yaşam tarzı değişkenlerinin fitness performansındaki rolünü açıklar.														
	► ÖK 7	Egzersiz uygulamalarında bireysel farklılık, etik sorumluluk, risk yönetimi ve antrenörlük sınırlarını gözetir.														
	► ÖK 8															
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15
	ÖK 1	5	3	2	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2
	ÖK 2	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	1	2	1	2	3
	ÖK 3	5	4	2	1	2	2	3	2	5	5	1	2	2	3	5
	ÖK 4	5	4	3	1	1	1	3	2	5	5	1	2	2	3	5
	ÖK 5	4	4	3	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	2	3
	ÖK 6	5	4	2	1	2	2	3	2	5	5	1	2	2	3	5
	ÖK 7	5	5	4	1	2	2	4	2	5	5	1	2	2	4	5
	ÖK 8	5	5	4	3	5	4	3	5	5	5	1	3	4	3	5
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Vücut geliştirme ve fitness kavramları; temel anatomi ve hareket bilgisi; direnç egzersizlerinde güvenlik ve teknik; serbest ağırlık, makine ve vücut ağırlığı egzersizleri; set, tekrar, şiddet, tempo ve dinlenme değişkenleri; hipertrofi, kuvvet ve kassal dayanıklılık; kardiyovasküler egzersiz; vücut kompozisyonu; toparlanma; başlangıç ve orta düzey program tasarımı; temel etik ve mesleki sınırlar.															
Dersin Amaçları	Öğrencilere vücut geliştirme ve fitness alanında temel kuramsal bilgi ile güvenli uygulama becerisi kazandırmak; temel direnç ve kardiyovasküler egzersizleri doğru teknikle uygulayabilen, basit antrenman programları oluşturabilen ve etik-profesyonel sınırları gözetebilen bireyler yetiştirmektir.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	1. Haff, G. G. & Triplett, N. T. (Eds.). Essentials of Strength Training and Conditioning. NSCA.														
	2	2. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.														
	3	3. Schoenfeld, B. J. Science and Development of Muscle Hypertrophy.														
	4															
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.															
Ders İçeriği	Vücut geliştirme ve fitnessın temel kavramları, direnç antrenmanı prensipleri, temel egzersiz teknikleri, kuvvet ve hipertrofi çalışmaları, vücut kompozisyonu, kardiyovasküler egzersizler, program hazırlama, egzersizde güvenlik ve sakatlanmaların önlenmesi.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak	
	1	Derse Giriş: Vücut Geliştirme ve Fitnessın Kapsamı, Amaçları ve Temel Terminoloji										Anlatım + beklenti analizi + salon güvenliği oryantasyonu			1.2	
	2	Temel Anatomi: Kas Grupları, Eklem Hareketleri ve Egzersiz Eşleştirme										Kas-hareket eşleştirme + uygulamalı tanuma			1.2	
	3	Direnç Antrenmanında Güvenlik, Isınma, Soğuma, Nefes ve Postür										Demonstrasyon + teknik hata analizi			1.2	
	4	Üst Vücut Temel Egzersizleri: İtiş ve Çekiş Hareketleri										Bench press, row, overhead press ve varyasyonlarında uygulama			1.4	
	5	Alt Vücut Temel Egzersizleri: Squat, Hinge, Lunge ve Varyasyonlar										Teknik öğretim + eşli gözlem formu			1.4	
	6	Serbest Ağırlık, Makine ve Vücut Ağırlığı Egzersizlerinin Kullanımı										İstasyon çalışması + egzersiz seçimi			1.4	
	7	Antrenman Değişkenleri: Set, Tekrar, Şiddet, Tempo, Dinlenme ve Sıklık										Örnek program çözümleme + mini program yazımı			1,2,3	
	8	Vize sınavı										Teorik + uygulama analizli klasik sınav			1,2,3,4	
	9	Kuvvet, Hipertrofi ve Kassal Dayanıklılık İçin Temel Programlama										Hedefe göre set-tekrar-dinlenme düze			1.3	
	10	Kardiyovasküler Fitness: Yoğunluk, Süre, Sıklık ve Egzersiz Seçimi										RPE/HR temelli uygulama + kardiyo g			2.4	
	11	Vücut Kompozisyonu ve Temel Ölçüm-Takip Yaklaşımları										Çevre ölçümü, kilo ve kompozisyon ta			2.4	
	12	Toparlanma, Uyku, Yorgunluk Yönetimi ve Antrenman Sürekliliği										Vaka tartışması + toparlanma planı			1,2,4	
	13	Başlangıç Düzeyi Fitness Programı Tasarımı										Full-body program tasarlama + sınıf i			1,2,4	
	14	Orta Düzey Programlama: Split Sistemler ve Basit İlerleme Modelleri										Upper/lower ve push-pull-legs örnekle			1,3,4	
	15	Etik, Mesleki Sınırlar, Risk Yönetimi ve Genel Tekrar										Vaka analizi + uygulama sınavına hazı			2.4	
	16	Final Sınavı										Performans analizli teorik + uygulama			1,2,3,4	
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)				
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı							40	1.2		ÖK1, ÖK2, ÖK4, ÖK6				
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınav							40	1.2		ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7				
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi							20	1.2		ÖK2, ÖK3, ÖK6, ÖK7, ÖK8				
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarınn doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullanıl														
	*															
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:						14	14x2 28									
Derse Hazırlık:						14	14x2 28									
Araştırma/Proje 1						1	1x10 10									
Ara Sınav						1	1x10 10									
Final Sınavı						1	1x10 10									
Etkinliklere Hazırlık						2	2X2 4									
Toplam İş Yükü:						90			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			3	Yaklaşık:	3		
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekıştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																