

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																	
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																	
DERS İZLENESİ																	
Ders Kodu: ANT222	Ders Adı: Antrenman Bilimi II									Dersin Statüsü: Zorunlu			Kredi:2		AKTS:2		
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze					Ön Koşul: Yok			Yıl: 2026-2027			Dönem: Bahar			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama			Öğrenme Oturumları								
	2			0		0			*PÇ		*BP		*D		*Ö		
									0		0		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																
	►ÖK 1	Periyodizasyonun kavramsal temelini, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki yerini açıklar.															
	►ÖK 2	Adaptasyon, plato, akut uyum ve kalıcı uyum varsayımlarını açıklar ve performans gelişimi ile ilişkilendirir.															
	►ÖK 3	Yüklenme–yorgunluk–süre ilişkisini analiz eder; performansa etkilerini değerlendirir.															
	►ÖK 4	Mikrosiklüs yapılanma kuramına uygun antrenman hafta planı tasarlar.															
	►ÖK 5	Mezosiklüs yapılanma kuramına göre dönemsel antrenman döngüleri oluşturur ve değerlendirir.															
	►ÖK 6	Period/eva yapılanma modellerini açıklar ve farklı spor dallarına uyarlayarak plan tasarlar.															
	►ÖK 7	Makro ve megasiklüsleri kapsayan uzun dönemli periyodizasyon planı hazırlar ve uygulama stratejileri geliştirir.															
	►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	3	1	2	2	3	3	
	ÖK 2	5	4	3	1	1	2	4	1	3	4	1	2	2	3	3	
	ÖK 3	5	4	4	1	2	2	4	1	4	5	1	2	2	3	5	
	ÖK 4	5	4	4	1	2	2	4	1	5	5	1	2	2	3	5	
	ÖK 5	5	4	4	1	2	2	4	1	5	5	1	2	2	4	5	
	ÖK 6	5	4	3	1	2	2	4	1	4	5	1	2	2	4	5	
	ÖK 7	5	5	4	1	2	2	4	2	5	5	1	2	3	4	5	
	ÖK 8																
	Katkı Düzeyi			1: Yok			2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi			
Ders Tanımı	Bu ders, antrenman biliminin temelini oluşturan periyodizasyon kavramını, tarihsel gelişimini ve modern antrenman uygulamalarındaki yerini kapsamlı biçimde ele alır. Adaptasyon, plato, akut uyum ve kalıcı uyum gibi periyodizasyon varsayımları incelenerek yüklenme–yorgunluk–süre ilişkisi açıklanır. Öğrenciler, mikrosiklüs, mezosiklüs, makrosiklüs ve megasiklüs düzeylerinde dönemsel antrenman planlamayı öğrenir; farklı spor branşlarına uygun kısa, orta ve uzun dönem antrenman modelleri oluşturur. Periyodizasyon ilkeleri; performans gelişimi, antrenman–toparlanma dengesi ve spora özgü ihtiyaçlar çerçevesinde uygulamalı örneklerle değerlendirilir. Ders, öğrencilerin sistematik, bilimsel ve programlı antrenman tasarlama becerilerini geliştirmeyi amaçlar.																
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin dönemsel antrenman planlamasına ilişkin bilimsel temelleri kavramasını ve bu bilgileri farklı spor branşlarında uygulayabilmesini sağlamaktır. Bu kapsamda ders, öğrencilerin: Periyodizasyon kavramını, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki önemini anlamalarını, Adaptasyon, plato, akut ve kalıcı uyum süreçlerini açıklayarak performans gelişimini etkileyen fizyolojik temelleri değerlendirmelerini, Yüklenme–yorgunluk–toparlanma ilişkisini analiz ederek optimal performans için uygun yüklenme stratejilerini belirlemelerini, Mikrosiklüs (haftalık), mezosiklüs (dönemsel) ve makrosiklüs (yıllık) yapılarını tasarlayabilmelerini, Spora özgü gereksinimlere uygun kısa, orta ve uzun vadeli antrenman modelleri oluşturabilmelerini, Farklı spor dallarında periyotlama yöntemlerini uygulayarak performans planlaması yapabilmelerini, Bilimsel, sistematik ve güvenli bir yaklaşımla periyodize antrenman programlarını değerlendirme, uygulama ve uyarlama becerisi kazanmalarını amaçlamaktadır.																
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Açıkada, C. (2018). Antrenman bilimi. Spor Yayınevi.															
	2	Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.															
	3																
	4																
	5																
Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.																
Ders İçeriği	Bu ders, periyodizasyonun temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki yerini kapsar. Adaptasyon, plato, akut ve kalıcı uyum süreçleri ile yüklenme–yorgunluk–toparlanma ilişkisi incelenir. Mikrosiklüs, mezosiklüs, makrosiklüs ve megasiklüs seviyelerinde dönemsel antrenman planlaması ele alınır. Lineer, dalgalı ve blok periyodizasyon gibi modern yaklaşımlar tanıtılır. Ders sonunda öğrenciler, farklı spor branşlarına uygun kısa, orta ve uzun dönem periyodize antrenman programları oluşturma becerisi kazanır.																
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak		
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Anlatım + Soru-Cevap + Proje görev dağılımı					
	2	Periyodizasyon Kavramı ve Tarihsel Gelişim Süreci										Kavram haritalama + Tarih çizelgesi hazırlama + Tartışma			1.2		
	3	Periyodizasyon Varsayımları (Adaptasyon)										Grafik analizi + Vaka incelemesi + Bevin fırtınası			1		
	4	Periyodizasyon Varsayımları (Plato)										Örnek antrenman senaryosu + Problem çözme			1.2		
	5	Periyodizasyon Varsayımları (Akut uyum)										Şema çizimi + Veri yorumlama + Uzun çalışma			1		
	6	Periyodizasyon Varsayımları (Kalıcı uyum)										Uzun dönem grafik oluşturma + Uygulamalı plan tasarımı			1.2		
	7	Periyodizasyon İlkesi (Antrenman ve yüklenme yorgunluk sure ilişkisi)										Yük–hacim hesaplama + Tablo oluşturma + Tartışma			1		
	8	Vize sınavı										Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı			1.2		
	9	Periyodizasyon İlkesi (Mikrosiklüs yapılanma kuramı)										1 haftalık mikro plan geliştirme + örn			1.2		
	10	Periyodizasyon İlkesi (Mezosiklüs yapılanma kuramı)										4–6 haftalık mezosiklüs tasarımı + yük			1		
	11	Periyodizasyon İlkesi (Period yapılanma kuramı)										Dönem modellemesi + karşılaştırmalı			1		
	12	Periyodizasyon İlkesi (Period yapılanma kuramı)										Uygulamalı dönem planı + takım/bran			1		
	13	Makrosiklüs yapılanma kuralı										Yıllık planlama çalışması + Hacim–in			1		
	14	Megasiklüs yapılanma kuralı										Uzun dönem proje tasarımı + olimpi			1		
	15	Proje Sunumları										Akran değerlendirme + Rubrik kullanı			1.2		
	16	Final Sınavı										Bilişsel+Psikomotor - Performans Od			1.2		
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)					
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı							30	1.2		ÖK1, ÖK2, ÖK3					
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınav							40	1.2		ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7					
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi							20	1.2		ÖK5, ÖK6, ÖK7					
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım							10			ÖK4–ÖK7					
	5																
	6																
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullanıl															
	*																
	*																
	*																
	*																
Öğrenme Programı																	
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)			Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)			
Ders Saati:						14	14x2	28									
Derse Hazırlık:						14	14x2	28									
Araştırma/Proje 1						1	1x2	2									
Genel Değerlendirme						2	2x1	2									
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:						2	2X2	4									
Etkinliklere Hazırlık						2	2X2	4									
Toplam İş Yüğü:						68			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :			2.2666667		Yaklaşık:	2.3		
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																	