YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT258	**Ders Adı: Uzmanlık alan eğitimi vücut geliştirme ve fitnes 2**		**Kredi: 3**	**AKTS: 5**
		Dersin Statüsü: zorunlu		

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**1**	0	0	**0**	**5**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	İleri düzey vücut geliştirme programları planlar ve uygular.
►ÖK2	Antrenman yüklenme ve hacmini optimize etmek için dönemleme stratejilerini kullanır.
►ÖK3	Sporcu performansını değerlendirmek için ölçme ve test yöntemlerini uygular.
►ÖK4	Beslenme ve supplement stratejilerini vücut geliştirme hedeflerine göre planlar.
►ÖK5	Egzersiz tekniklerini analiz eder ve biomekanik açıdan doğru hareket kalıplarını uygular.
►ÖK6	Egzersiz ve antrenman programlarının etkilerini izler ve düzenli geribildirim sağlar.

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	5	4	5	5	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
ÖK 2	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	3	4	3	4	3
ÖK 3	4	4	5	4	4	4	4	3	5	3	4	5	3	3	4
ÖK 4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
ÖK 5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4
ÖK 6	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	4	3
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Bu ders, vücut geliştirme ve fitnes uzmanlık eğitiminin devamı niteliğindedir. Öğrencilere ileri düzey antrenman programı tasarımı, dönemleme ve yük yönetimi, ölçme ve performans değerlendirme yöntemleri, beslenme ve supplement stratejileri ile egzersiz tekniklerinin analizi konularında bilgi ve beceri kazandırır. Ayrıca, antrenman programlarının izlenmesi, geribildirim verilmesi ve sporcu gelişiminin sürdürülebilir şekilde yönetilmesi üzerinde durulur.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı öğrencilere ileri düzey vücut geliştirme ve fitnes antrenman programları planlama ve uygulama becerisi kazandırmak; dönemleme ve yük yönetimi stratejileri kullanarak antrenman hacmini optimize etmek; performans ölçme ve değerlendirme araçlarını kullanmak; beslenme ve supplement planları hazırlamak; egzersiz tekniklerini biomekanik açıdan analiz etmek; ve programların etkilerini izleyerek sistematik geribildirim sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training.
2	Baechle, T., & Earle, R. Essentials of Strength Training and Conditioning.
3	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları
4	NSCA. Exercise Technique Manual for Resistance Training.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, laboratuvar uygulamaları, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar.

Ders İçeriği

Ders; ileri düzey vücut geliştirme prensipleri, kas hipertrofisi fizyolojisi, dönemleme ve yük yönetimi, güç ve kuvvet program tasarımı, performans ölçme ve değerlendirme yöntemleri, beslenme ve supplement stratejileri, egzersiz teknik analizi, kardiyo ve metabolik kondisyon programları, esneklik ve mobilite, toparlanma yönetimi ve yarışma hazırlığı gibi konuları kapsar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	İleri düzey vücut geliştirme ve fitnes prensiplerine giriş	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1,3
2	Kas hipertrofisi fizyolojisi ve adaptasyonlar	Sunum ve grup tartışması	1,2
3	İleri dönemleme stratejileri ve yük yönetimi	Ders anlatımı, uygulama	1,3
4	Güç ve kuvvet geliştirmeye yönelik program tasarımı	Uygulama ve vaka analizi	3,4
5	Performans ölçme ve değerlendirme yöntemleri	Test uygulamaları ve tartışma	3
6	Beslenme ve supplement stratejileri	Ders anlatımı, vaka çalışması	5
7	Egzersiz teknik analizi ve düzeltme: alt ekstremite	Pratik uygulama ve geri bildirim	2,3
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Egzersiz teknik analizi ve düzeltme: üst ekstremite	Pratik uygulama ve geri bildirim	2,3
10	Kardiyo ve metabolik kondisyon programları	Uygulama ve grup çalışması	3
11	Isınma, mobilite ve esneklik programlarının rolü	Uygulama ve tartışma	4
12	Overreaching, overtraining ve toparlanma yönetimi	Ders anlatımı, vaka analizi	3,4
13	Antrenman günlükleri ve geri bildirim mekanizmaları	Proje çalışması ve sunum	4
14	Yarışma hazırlığı ve zirve planlaması	Ders anlatımı, planlama egzersizi	1,4
15	Genel tekrar, vaka sunumları ve uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4,5
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Araştırma Projesi 1	40		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5
2	Final sınavı	60		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÇK4,ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x3	42	Ara sınav				
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1	1	
Araştırma/Proje 1	1	1x14	14	Final sınavına hazırlık	1	14	14	
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x2	28					
Etkinliklere Hazırlık	10	10x1	10					
Toplam İş Yükü:	**151**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5.03333333**	**Yaklaşık:**	**5**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar