YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT259	**Ders Adı: Uzmanlık alan eğitimi vücut geliştirme ve fitnes 1**	**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 3**	**AKTS: 5**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 3**	**Devam: %70**

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

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Vücut geliştirme ve fitnes antrenmanının temel prensiplerini açıklar.
►ÖK 2	Temel egzersiz tekniklerini doğru formda uygular.
►ÖK 3	Kas gruplarının anatomik ve fonksiyonel özelliklerini anlar.
►ÖK 4	Antrenman planlamasında yüklenme ve toparlanma ilkelerini analiz eder.
►ÖK 5	Egzersiz programı tasarlarken bireysel farklılıkları değerlendirir.
►ÖK 6	Sporcu sağlığını korumaya yönelik temel güvenlik kurallarını uygular.

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

Ders Tanımı

Bu ders, vücut geliştirme ve fitnes antrenmanının temel prensipleri, egzersiz teknikleri, kas gruplarının fonksiyonel anatomisi ve antrenman planlamasının uygulamalı temellerini kapsar.

Dersin Amaçları

Dersin amacı, öğrencilere vücut geliştirme ve fitnes alanında temel antrenman bilgisi kazandırmak, doğru egzersiz tekniğini öğretmek ve antrenman planlaması konusunda uygulama becerisi geliştirmektir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Delavier, F. Strength Training Anatomy.
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, uygulamalı gösterim, bireysel çalışma, video analiz, geri bildirim ve düzeltme.

Ders İçeriği

Direnç antrenmanı prensipleri, hareket teknikleri, kas anatomisi, antrenman planlaması, yüklenme-değişim-tapering kavramları, sakatlık risklerinin azaltılması ve uygulamalı egzersiz öğretimi.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Tanışma, ders tanıtımı ve temel prensipler	Ders anlatımı, tanışma, sınıf tartışması, temel prensiplerin	2
2	Kas anatomisi ve hareket biyomekaniği	Ders anlatımı, kas anatomisi ve hareket biyomekaniği sunumu, görsel	1.2
3	Temel hareketler: squat, deadlift, bench press	bench press hareketlerinin uygulamalı gösterimi, bireysel uygulama, geri	2,3,4
4	Serbest ağırlık teknikleri ve form düzeltme	teknikleri uygulamaları, form	2.4
5	Makine egzersizleri ve izolasyon hareketleri	izolasyon hareketlerinin gösterimi,	2.4
6	Antrenman değişkenleri: set, tekrar, tempo	değişkenleri (set, tekrar, tempo)	2.4
7	Hipertrofi antrenmanı prensipleri	Ders anlatımı, hipertrofi antrenmanı prensiplerinin analizi, vaka tartışması	2,3,4
8	Sunumlar	Sunumlar	1,2,3,4
9	Fonksiyonel antrenman prensipleri	uygulaması, bireysel ve grup	2,3,4
10	Core antrenmanı ve stabilizasyon	Ders anlatımı, core stabilizasyon egzersizlerinin gösterimi, uygulama,	2,3,4
11	Programlama: başlangıç seviyesinden orta seviyeye geçiş	Ders anlatımı, programlama örnekleri, bireysel program tasarımı	2,3,4
12	Periodizasyonun temelleri	Ders anlatımı, periodizasyon kavramlarının tartışılması, planlama	2,3,4
13	Farklı antrenman yöntemleri	Ders anlatımı, farklı antrenman yöntemleri ve uygulama prensipleri	1,2,3,4
14	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, uygulamalı egzersizler, soru-cevap ve tartışma	1,2,3,4
15	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, uygulamalı egzersizler, soru-cevap ve tartışma	1,2,3,4
16	Final sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Araştırma Projesi 1	40	1,2,3,4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK6
2	Final sınavı	60	1,2,3,4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6

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