

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu: ANT358	Ders Adı: Uzmanlık Alan Eğitimi (Vücut Geliştirme ve Fitnes)									Dersin Statüsü: Seçmeli			Kredi: 3		AKTS: 5	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze					Ön Koşul: Var		Yıl: 2026-2027			Dönem: Bahar			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati				Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları							
	2						2		*PÇ		*BP		*D		*Ö	
									0		0		0		0	
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	► ÖK 1	Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını öğrenir.														
	► ÖK 2	Kuvvet üretimini etkileyen faktörleri öğrenir.														
	► ÖK 3	Kas kasılması ve Kuvvet üretimi için nöral, hormonal ve kassal adaptosyanları öğrenir.														
	► ÖK 4	Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman program hazırlık aşlamalarını öğrenir.														
	► ÖK 5	Antrenman sonrası kas yenilenme ve toparlanma sistemlerini öğrenir.														
	► ÖK 6	İleri antrenman tekniklerini öğrenir.														
	► ÖK 7	Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman programlarını uygular ve öğretir.														
	► ÖK 8															
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	3	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
	ÖK 2	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
	ÖK 3	5	4	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
	ÖK 4	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	1	2	3	3	4
	ÖK 5	5	3	2	1	1	2	3	1	3	3	1	2	2	2	3
	ÖK 6	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	1	3	3	3	4
	ÖK 7	5	5	4	2	5	4	3	3	5	5	1	3	4	4	5
	ÖK 8															
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Bu ders, kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temelleriyle ele alarak, sporcu performansının geliştirilmesine yönelik antrenman prensiplerini kapsamaktadır. Öğrenciler, kuvvet üretimini etkileyen nöromüsküler, hormonal ve yapısal faktörleri; farklı seviyelerde antrenman programlama aşamalarını ve ileri antrenman tekniklerini öğrenir. Ayrıca antrenman sonrası toparlanma süreçleri, kas yenilenmesi ve adaptasyon mekanizmaları dersin önemli bileşenleridir. Öğrenciler teorik bilgilerini uygulamaya aktararak başlangıç, orta ve ileri seviyede bireylere uygun kuvvet antrenmanı programları planlar, uygular ve öğretir.															
Dersin Amaçları	Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temellere dayanan biçimde kavratmak, Kuvvet üretimini etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri tanıtmak, Nöral, hormonal ve kas dokusuna yönelik adaptasyon süreçlerini açıklamak ve antrenman programlarına uyarlamak, Başlangıç, orta ve ileri seviye kuvvet antrenman programlama ilkelerini ve hazırlık süreçlerini öğretmek, Antrenman sonrası toparlanma, yenilenme ve süperkompansasyon mekanizmalarını tanıtmak, İleri seviyede kuvvet antrenmanı yöntemleri ve tekniklerini uygulamalı olarak öğretmek, Öğrencilere bireysel farklılıklara uygun kuvvet antrenmanı programı hazırlama, uygulama ve öğretme becerisi kazandırmaktır.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics														
	2	Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Human Kinetics.														
	3	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). NSCA.														
	4															
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Öğrencinin antrenman prensiplerini, kuvvet değişkenlerini (set, tekrar, tempo, dinlenme vb.), farklı programlama yaklaşımlarını deneyerek keşfetmesi sağlanır. Tartışma Yöntemi (Discussion Method) Güncel araştırmalar, kuvvet antrenman teknikleri, sporcu profillerine göre program örnekleri sınıf içinde tartışılır. Uygulamalı Öğretim / Laboratuvar Çalışması															
Ders İçeriği	Bu ders; kas yapısı, kas kasılması ve kuvvet üretimi mekanizmalarını, kuvveti etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri, kuvvet antrenmanına bağlı nöral, hormonal ve yapısal adaptasyonları kapsamaktadır. Başlangıç, orta ve ileri düzey kuvvet antrenmanı programlama prensipleri; set-tekrar-yoğunluk gibi yüklenme değişkenleri; periodizasyon yaklaşımları ve ileri antrenman teknikleri ele alınır. Ayrıca toparlanma stratejileri, hareket tekniği öğretimi ve güvenli uygulama becerileri geliştirilir.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler		Kaynak		
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Tanıtımı + Beklenti Analizi: Ders yapısı, dönem planı, proje yönergesi		1,2,3		
	2	Kas Fizyolojisi I										Sunum + Kavram Tanıtımına + Tartışma: Kas yapısı, lif tipleri,		3		
	3	Kas Fizyolojisi II – Kas Kasılma Mekanizmaları										İncelemesi + Soru-Cevap: Sliding-		2		
	4	Kuvvet Üretim Mekanizmaları										Grup Tartışması: Uzunluk-gerilim ve		2		
	5	Nöral Adaptasyonlar										fırtnası: Motor ünite aktivasyonu,		2,3		
	6	Hormonal & Kassal Adaptasyonlar										Cevap: Kas hipertrofisi süreçleri,		3,1		
	7	Kuvvet Türleri & Enerji Sistemleri										+ Tartışma: Maksimal kuvvet-güç-		2,3		
	8	Vize sınavı										Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı		3		
	9	Kuvvet Antrenmanı Program Değişkenleri										Program Yazımı + Parametre Hesapla		1,2,3		
	10	Temel Kuvvet Egzersizleri ve Uygulama										Uygulama + Teknik Gösterim + Vide		1		
	11	Başlangıç – Orta Seviye Program Tasarımı										Sporcu Profili Analizi + Haftalık Pla		3,1		
	12	İleri Seviye Antrenman Teknikleri										Workshop + Demonstrasyon + Tartış		1		
	13	Periodizasyon Modelleri Toparlanma Stratejileri & Genel Değerlendirme										Karşılaştırma Tablosu + Dönemsel Pl		2,3		
	14	Proje Sunumları										Sunum + Rubrik ile Akran Değerlendi		1,2,3		
	15	Genel Ders Tekrarı										Soru-Cevap + Vaka Çözümü + Mini U		1,2,3		
	16	Final Sınavı										Bilişsel+Psikomotor - Performans Oda		1,2,3		
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)				
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı							30	1,2,3		ÖK1 – ÖK2 – ÖK3 – ÖK5				
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınav							40	1,2,3		ÖK4, ÖK6, ÖK7				
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi							20	1,2,3		ÖK4, ÖK7				
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım							10			ÖK6, 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	14x3	42								
Derse Hazırlık:						14	14x3	42								
Araştırma/Proje 1						1	1x15	15								
Genel Değerlendirme						2	2x1	2								
Etkinliklere Hazırlık						3	14x3	42								
Toplam İş Yüğü:						143			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :			4.76666667	Yaklaşık:	4.8		
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																