YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB307	**Ders Adı: Antrenman Bilimi**	**Dersin Statüsü: Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Antrenman ve antrenörlük bilimine ilişkin temel kavramları açıklar.
►ÖK 2	Dış ve iç yüklenme kavramlarını ve bunların metabolik etkilerini açıklar ve değerlendirir.
►ÖK 3	Antrenmanın özel olma ilkesini açıklar ve kişiye/spora özgü antrenman planlar.
►ÖK 4	Yüklenme, yorgunluk, uyum ve alternatif yüklenme ilkelerini açıklar ve antrenman tasarımında uygular.
►ÖK 5	Geriye dönüş (reversibilite) ilkesinin performans üzerindeki etkilerini analiz eder.
►ÖK 6	Artan yüklenme ve çeşitlilik ilkelerini açıklar ve uygulamalı program örnekleri geliştirir.
►ÖK 7	Periodizasyon ilkesinin performans gelişimine etkisini açıklar, mikro, mezo ve makrosiklus planlaması yapar.
►ÖK 8	Antrenman sürecinde güvenli, sistematik ve bilimsel yaklaşımla program uygular ve değerlendirir.

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

Bu ders, antrenman ve antrenörlük biliminin temel kavramlarını, antrenman yüklenme prensiplerini ve performans gelişimini etkileyen fizyolojik mekanizmaları ele alır. Dış ve iç yüklenme kavramları, yüklenme–yorgunluk–uyum ilişkisi, özel olma ilkesi, artan yüklenme, çeşitlilik, reversibilite ve alternatif yüklenme ilkeleri incelenir. Periodizasyon yaklaşımları doğrultusunda mikro, mezo ve makrosiklus planlamaları öğretilir. Öğrenciler, farklı sporcular için bilimsel temelli antrenman programları hazırlama, uygulama ve değerlendirme becerileri kazanır. Ders kapsamında sporcu sağlığı, etik ilkeler ve güvenli egzersiz uygulamaları da ele alınır.

Dersin Amaçları

Ders kapsamında öğrencilerin;

Antrenman bilimine ilişkin temel kavramları kavramaları,
Dış ve iç yüklenme parametrelerini anlayıp değerlendirebilmeleri,
Antrenman ilkelerini bilimsel temelleriyle kavramaları ve uygulayabilmeleri,
Mikro, mezo ve makrosiklus düzeyinde antrenman planlamaları yapabilmeleri,
Farklı spor branşları ve sporcu profilleri için uygun periodizasyon modelleri geliştirebilmeleri,
Antrenman sürecinde etik, güvenlik ve sporcu sağlığı ilkelerine uygun hareket edebilmeleri

amaçlanmaktadır.

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; antrenman ve antrenörlük bilimine ilişkin temel kavramları, dış ve iç yüklenme prensiplerini, performans gelişimini etkileyen fizyolojik ve adaptif süreçleri kapsar. Antrenman ilkeleri olan özel olma, yüklenme–yorgunluk–uyum, alternatif yüklenme, geriye dönüş, artan yüklenme ve çeşitlilik ilkeleri ele alınır. Periodizasyon yaklaşımı doğrultusunda mikro, mezo ve makrosiklus planlama yöntemleri incelenir. Öğrenciler bilimsel temelli antrenman programı hazırlama, uygulama ve değerlendirme becerisi kazanır; güvenli ve etik antrenman uygulama ilkelerini öğrenir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Ön Test Uygulaması: Ders amaç-kazanım paylaşımı; dönem projesi açıklaması; beklenti analizi; başlangıç değerlendirmesi	
2	Antrenman bilimine giriş, temel kavramlar	Eşleştirme + Örnek Olay: Temel terimlerin değerlendirilmesi; küçük problem senaryosu çözümü	1.2
3	Antrenman ve antrenörlük bilimi kavramları	Örneklerinin analizi, rol tartışmaları; grup çalışması	1
4	İç ve dış yüklenme kavramları & metabolik etkiler	Fit-2 uygulaması, yük analiz tablosu oluşturma	1.2
5	Antrenman ilkesi: Özel olma	Özel antrenman örneği planlama ve tartışma	1
6	Yüklenme – Yorgunluk – Uyum ilkesi	Çizelgesi, sıra antrenman yükü değerlendirmesi	1.2
7	Alternatif yüklenme ilkesi	Yöntem tasarımı, toparlanma stratejileri	1
8	Vize sınavı	Teori – uygulama analizi klasik sınav	1.2
9	Geriye dönüş (reversibilite) ilkesi	Veri Seti İncelemesi + Örnek Olay + T	1.2
10	Giderek artan yüklenme & Çeşitlilik ilkesi	Planlama + Uygulamalı Program Tasa	1
11	Periodizasyon temel ilkeleri	Model Oluşturma + Sunum + Soru-Ce	1
12	Periodizasyon modelleri	Karşılaştırma Tablosu + Vaka Çözümü	1
13	Mikrosiklus planlama	Program Yazımı + Yük-Hacim Hesapl	1
14	Mezosiklus planlama	Grup Projesi + Tasarım + Uygulama:	1
15	Makrosiklus ve megasiklus planlama	Yıllık Planlama + Hacim-İntensite An	1
16	Final Sınavı	Bilişsel+Psikomotor - Performans Oda	1.2

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	40	1.2	ÖK1, ÖK2, ÖK5
2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınav	60	1.2	ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7, ÖK8
4				
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 Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x3	42				
Derse Hazırlık:	14	14x3	42				
Genel Değerlendirme	2	2x1	2				
Toplam İş Yükü:	**86**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2.86666667**	**Yaklaşık: 2.9**

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