

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																	
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ																	
DERS İZLENESİ																	
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									
	3			0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö			
								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		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										Grup Tartışması + Kavram Eşleştirme + Örnek Olay: Temel terimlerin değerlendirilmesi; küçük problem senaryosu çözümü			1.2		
	3	Antrenman ve antrenörlük bilimi kavramları										Öğrenme süreciyle öğrenme süreci çalışması			1		
	4	İç ve dış yüklenme kavramları & metabolik etkiler										Kavramların anlaşılması ve kavramların oluşturulması			1.2		
	5	Antrenman ilkesi: Özel olma										Öğrenme süreciyle öğrenme süreci tartışma			1		
	6	Yüklenme – Yorgunluk – Uyum ilkesi										Yüklenme ve yorgunluk kavramları değerlendirilmesi			1.2		
	7	Alternatif yüklenme ilkesi										Yüklenme ve yorgunluk kavramları değerlendirilmesi			1		
	8	Vize sınavı										Yüklenme ve yorgunluk kavramları değerlendirilmesi			1.2		
	9	Geriye dönüş (reversibilite) ilkesi										Yüklenme ve yorgunluk kavramları değerlendirilmesi			1.2		
	10	Giderek artan yüklenme & Çeşitlilik ilkesi										Yüklenme ve yorgunluk kavramları değerlendirilmesi			1		
	11	Periodizasyon temel ilkeleri										Yüklenme ve yorgunluk kavramları değerlendirilmesi			1		
	12	Periodizasyon modelleri										Karşılaştırma Tablosu + Vaka Çözümü			1		
	13	Mikrosiklus planlama										Program Yazımı + Yük-Hacim Hesapları			1		
	14	Mezosiklus planlama										Grup Projesi + Tasarım + Uygulama: 4 hafta			1		
	15	Makrosiklus ve megasiklus planlama										Yıllık Planlama + Hacim-İntensite Analizi			1		
	16	Final Sınavı										Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınavı			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	Tutum Odaklı Devam & Katılım															
	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								
Genel Değerlendirme					2	2x1			2								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:					2	2X2			4								
Etkinliklere Hazırlık					2	2X2			4								
Toplam İş Yüğü:					94			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :			3.1333333			Yaklaşık:	3.1		
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																	