

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																							
REKREASYON BÖLÜMÜ																							
DERS İZLENCESİ																							
Ders Kodu: REK206	Ders Adı: Fitness II (Kuvvet)									Dersin Statüsü: Seçmeli			Kredi: 3		AKTS: 5								
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze					Ön Koşul: Var		Yıl: 2025-2026			Dönem: Bahar			Devam: %70									
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları															
	3					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	4	4										
	ÖK 2	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	4	4										
	ÖK 3	5	4	3	1	1	2	4	1	3	3	4	4										
	ÖK 4	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	4	4										
	ÖK 5	5	3	2	1	1	2	3	1	3	3	4	4										
	ÖK 6	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	4	4										
	ÖK 7	5	5	4	2	5	4	3	3	5	5	4	4										
	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										Tanıtım + Soru-Cevap + Proje Tanıtımı + Beklenti Analizi: Ders yapısı, dönem planı, proje yönergesi açıklaması		1,2,3									
	2	Kas Fizyolojisi I										Sunum + Kavram Haritalama + Tartışma: Kas yapısı, lif tipleri, sarkomer organizasyonu		3									
	3	Kas Fizyolojisi II – Kas Kasılma Mekanizmaları										İnceleme + Soru-Cevap + Önemli Kavramların Sorularla Sorulması		2									
	4	Kuvvet Üretim Mekanizmaları										Soru-Cevap + Sorularla Sorulması + Hız-gerilim ilişkileri		2									
	5	Nöral Adaptasyonlar										Kuvvet Üretim Mekanizmaları ve Nöromüsküler Adaptasyon Örnekleri		2,3									
	6	Hormonal & Kassal Adaptasyonlar										Soru-Cevap + Sorularla Sorulması + Hormon yanıtları		3,1									
	7	Kuvvet Türleri & Enerji Sistemleri										Tartışma + Sorularla Sorulması + Enerji Kaynakları ve Dayanıklılık Ayırımı, Sistem Kullanımı		2,3									
	8	Vize sınavı										Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı		3									
	9	Kuvvet Antrenmanı Program Değişkenleri										Program Yazımı + Parametre Hesaplama		1,2,3									
	10	Temel Kuvvet Egzersizleri ve Uygulama										Uygulama + Teknik Gösterim + Video		1									
	11	Başlangıç – Orta Seviye Program Tasarımı										Sporcu Profili Analizi + Haftalık Planlama		3,1									
	12	İleri Seviye Antrenman Teknikleri										Workshop + Demonstrasyon + Tartışma		1									
	13	Periodizasyon Modelleri Toparlanma Stratejileri & Genel Değerlendirme										Karşılaştırma Tablosu + Dönemsel Planlama		2,3									
	14	Proje Sunumları										Karşılaştırma Tablosu + Dönemsel Planlama		1,2,3									
	15	Genel Ders Tekrarı										Soru-Cevap + Vaka Analizi + Mini Sınav		1,2,3									
	16	Final Sınavı										Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Sınav		1,2,3									
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)											
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı							30	1,2,3		ÖK1, ÖK3											
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınav							40	1,2,3		ÖK1, ÖK6											
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi							20	1,2,3		ÖK4, ÖK7											
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım							10			ÖK4, 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 Yükü (Saat)			Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)										
Ders Saati:					14	14x3	42																
Derse Hazırlık:					14	14x3	42																
Araştırma/Proje 1					1	1x15	15																
Araştırma/Proje 2					1	1x15	15																
Genel Değerlendirme					2	2x1	2																
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:					3	3x3	9																
Etkinliklere Hazırlık					3	3x10	30																
Toplam İş Yükü:					155			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			5.1666667		Yaklaşık:	5,2									
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																							