





T.C.  
Yalova Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri  
Yalova University  
Faculty of Sports Sciences  
Department of Sports Management Lesson Plans

|  |   |
|--|---|
| <b>Dersin Öğrenme Çıktıları/ Learning Outcomes</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Antrenman biliminin temel kavramlarını açıklar.</li><li>2. Yüklenme ve toparlanma ilkelerini açıklar ve örnekler verir.</li><li>3. Dayanıklılık, kuvvet, sürat, esneklik gibi antrenman türlerini tanımlar.</li><li>4. Antrenman periyotlamasını (makro, mezo, mikro) açıklar.</li><li>5. Sporcular için uygun antrenman planı hazırlar.</li><li>6. Antrenman programlarının performans etkilerini analiz eder.</li></ol> <p>English (EN):</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Explain the basic concepts of training science.</li><li>2. Describe and exemplify principles of load and recovery.</li><li>3. Identify endurance, strength, speed, flexibility training types.</li><li>4. Explain training periodization (macro, meso, micro cycles).</li><li>5. Design appropriate training plans for athletes.</li><li>6. Analyze the effects of training programs on performance.</li></ol> |
|--|---|

**HAFTALIK İÇERİK/ WEEKLY CONTENT**

| HAFTA/WEEK | KONULAR/ TOPICS  |
|------------|--|
| 1          | Antrenman bilimine giriş / Intro to training science                         |
| 2          | Yüklenme ilkeleri ve toparlanma / Principles of load & recovery              |
| 3          | Dayanıklılık antrenmanı / Endurance training                                 |
| 4          | Kuvvet antrenmanı / Strength training  |
| 5          | Sürat antrenmanı / Speed training  |
| 6          | Esneklik ve hareketlilik / Flexibility & mobility                            |
| 7          | Koordinasyon antrenmanları / Coordination training                           |
| 8          | Ara sınav / Midterm  |
| 9          | Periyotlama: makro, mezo, mikro döngüler / Periodization: macro, meso, micro |
| 10         | Yıllık antrenman planlaması / Annual training planning                       |
| 11         | Branşa özgü antrenman uygulamaları / Sport-specific training                 |
| 12         | Yüklenme izleme ve kontrol / Monitoring & control                            |
| 13         | Performans değerlendirme testleri / Performance tests                        |
| 14         | Genel tekrar ve dönem sonu hazırlık / Review & exam preparation              |

**DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ / EVALUATION ACTIONS**

| ETKİNLİKLER / ACTIONS           | SAYI/ NUMBER | KATKI YÜZDESİ (%) / CONTRIBUTION PERCENTAGE (%) |
|---------------------------------|--------------|---|
| Ara Sınav (Midterm)             | 1            | 40  |
| Final Sınavı (Final Exam)       | 1            | 60  |
| Vaka raporları / Case write-ups |              |   |
| Katılım (Participation)         |              |   |
| <b>Toplam / Total</b>           | <b>2</b>     | <b>100</b>                                      |



T.C.  
Yalova Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri  
Yalova University  
Faculty of Sports Sciences  
Department of Sports Management Lesson Plans

| İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI) / WORKLOADS (ECTS CALCULATION) |             |                                  |                              |
|--|-------------|----------------------------------|------------------------------|
| İÇERİK/<br>CONTENTS  | SAYI/NUMBER | SÜRE (SAAT)/ DURATION<br>(HOURS) | TOPLAM (SAAT)/ TOTAL (HOURS) |
| Ders (Lecture)   | 14          | 3                                | 42                           |
| Ders öncesi<br>okuma / Pre-class<br>reading                  | 14          | 1                                | 14                           |
| Ders sonrası<br>bireysel çalışma /<br>Individual study       | 14          | 2                                | 28                           |
| Vaka raporları<br>(Short case write-<br>ups)                 | 4           | 2                                | 8                            |
| Ara sınav +<br>hazırlık /<br>Midterm + prep                  | 1           | 8                                | 8                            |
| Final + hazırlık /<br>Final + prep                           | 1           | 12                               | 12                           |
| <b>Toplam İş<br/>Yükü/Total<br/>Workload</b>                 |             |                                  | <b>112</b>                   |
| <b>AKTS<br/>(Toplam/25) /<br/>ECTS (Total/25)</b>            |             |                                  | <b>≈5</b>                    |

**PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI/ PROGRAM AND LEARNING OUTCOMES**  
**ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/LEARNING OUTCOME (LO) – PROGRAM  
OUTCOME (PO) RELATIONSHIP**

|   |    | P.Ç.1 | P.Ç.2 | P.Ç.3 | P.Ç.4 | P.Ç.5 | P.Ç.6 | P.Ç.7 | P.Ç.8 | P.Ç.9 | P.Ç.10 |
|---|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| DERS<br>ÖĞRENME<br>ÇIKTILARI/<br>LESSON<br>LEARNING<br>OUTCOMES | 1. | 5     | 4     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 5     | 4      |
|   | 2. | 4     | 5     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 4     | 5      |
|   | 3. | 4     | 3     | 5     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 4     | 3      |
|   | 4. | 3     | 3     | 3     | 5     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3      |
|   | 5. | 4     | 3     | 3     | 3     | 5     | 3     | 2     | 2     | 4     | 3      |

| DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/ COURSE – PROGRAM OUTCOME (PO) RELATIONSHIP |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |  |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| DERS/LESSON  | P.Ç.1 | P.Ç.2 | P.Ç.3 | P.Ç.4 | P.Ç.5 | P.Ç.6 | P.Ç.7 | P.Ç.8 | P.Ç.9 | P.Ç.10 |  |
| YÖN 202 —<br>Genel<br>Antrenman<br>Bilgisi<br>(General<br>Training<br>Knowledge) | 5     | 5     | 5     | 4     | 5     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3      |  |

| POLİTİKALAR/ POLICIES |   |  |
|-----------------------|---|--|
| 1                     | Devamsızlık/<br>Attendance                | Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.<br>University guidelines apply. 70% class attendance is mandatory.  |
| 2                     | Telafi/ Compensation                      | Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.<br>Excused exams/submissions are conducted in accordance with departmental<br>committee principles in documented cases. |
| 3                     | Akademik Dürüstlük/<br>Academic Integrity | İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve<br>disiplin süreçleri uygulanır.<br>Plagiarism, copying, and unauthorized use of artificial intelligence are prohibited.  |



T.C.  
Yalova Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri  
Yalova University  
Faculty of Sports Sciences  
Department of Sports Management Lesson Plans

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | Violations will result in grade cancellation and disciplinary proceedings.   |
| 4 | <b>Dijital Gönderimler/<br/>Digital Submissions</b> | Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.<br>Assignments are uploaded to the designated system on time; guidelines are applied for late submissions. |

**Erişilebilirlik ve Uyumlaştırma/ Accessibility and Accommodations**

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.

Students with special needs are provided with additional time, alternative exams/assignments, and physical/auditory accommodations. Students should contact the instructor and department at the beginning of the semester.