Kastamonu Üniversitesi Mikro Yeterlik Programı Bilgi Paketi Şablonu

1. Programa Genel Bakış		
Program Adı	Antrenörlükte Temel Performans Analizi ve Sporcu Gelişimi Mikro Yeterlik Programı	
Sorumlu Birim/Fakülte/Enstitü	Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi – Antrenörlük Eğitimi Bölümü	
Program Koordinatörü/Sorumlusu	Doç. Dr. Defne ÖCAL KAPLAN, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü docal@kastamonu.edu.tr 0 366 280 42 32	
Programının Amacı	Bu mikro yeterlik programı; antrenör adaylarının sporcu performansını bilimsel temellerle analiz edebilme, antrenman planlayabilme, temel ölçme-değerlendirme tekniklerini uygulayabilme ve sporcu gelişimini izleyebilme yetkinliklerini kazanmalarını amaçlamaktadır.	
Programın İçeriği	1- Antrenörlük biliminin temelleri 2- Performans analizi kavramı 3- Temel antrenman planlama ilkeleri 4- Sporcu gelişimi ve izleme yöntemleri 5- Basit performans ölçüm araçları 6- Etik, güvenlik ve mesleki sorumluluklar	
Anahtar Yetkinlikler	1- Antrenman planı hazırlama 2- Temel performans analizi yapma 3- Sporcu gelişimini değerlendirme 4- Analitik düşünme 5- Etik ve sorumlu antrenörlük	
Hedef Kitle	Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencileri, spor kulüplerinde görev yapan veya görev almayı hedefleyen antrenör adayları.	
Programın Başlangıç ve Bitiş Tarihi	Belirlenecektir	
Programın Süresi/AKTS	• Toplam Süre (Saat): • Teori (saat/hafta):20 • Uygulama (saat/hafta):20 • Laboratuvar (saat/hafta):20 **Yerel Kredi:2** **AKTS: 2**	
AYÇ/TYÇ Seviyesi	AYÇ=6	TYÇ=6
Program Dili	Türkçe	
Programın Sunum Şekli	Hibrid (Yüzyüze+Çevrim içi)	

Programın Yeri	Spor Bilimleri Fakültesi derslikleri ve Microsoft Teams
2. Programa Başvuru ve Kayıt Bilgileri	
Başvuru Kriterleri Program Başvuru ve Katılım Ön Koşulları	Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmak veya mezun olmak
Başvuru Tarihleri	
Başvuru Yöntemi	Çevrim içi başvuru
Kayıt Ücreti	
Banka / IBAN Bilgileri	
Kontenjan	30
3. Program Yapısı ve İçeriği	
Mikro Yeterlilik Programı Öğrenme Çıktıları	1. Antrenörlükte temel kavramları açıklar. 2. Basit performans analizlerini uygular. 3. Sporcuya uygun antrenman planı hazırlar. 4. Sporcu gelişimini temel ölçütlerle değerlendirir. 5. Antrenörlükte etik ve güvenlik kurallarını uygular.
Ders/Modül Listesi ve İçerikleri	Her modül için: *Modül adı, sorumlu eğitmen, kısa tanıtım, alt içerik başlıkları.* **Modül 1 – (Adı):** • Sorumlu: Dr. Defne Öcal Kaplan • Öğrenme Çıktıları: Antrenörlük ve performans analizi kavramlarını açıklar Performans analizinin sporcu gelişimindeki rolünü kavrar • İçerik: Antrenörlük biliminin temelleri Performans analizi tanımı ve türleri Sporcu performans bileşenleri **Modül 2 – (Adı):** • Sorumlu: Dr. A.Erdem CİĞERCİ • Öğrenme Çıktıları: Sporcu düzeyine uygun antrenman planı hazırlar Yüklenme ve dinlenme ilkelerini uygular • İçerik: Antrenman ilkeleri Yıllık ve haftalık planlama

<table>
<tr><td></td><td>Yüklenme–dinlenme ilişkisi</td></tr>
<tr><td>Haftalık Plan

[Programın zaman çizelgesini gösteren bir tablo veya örnek akış]</td><td>Eğitim/Sertifika/Mikro Yeterlilik Programı Konuları:

<table>
<tr><th>Haftalar (Tarih)</th><th>Konular</th></tr>
<tr><td>1. Hafta</td><td>Programa giriş, mikro yeterlik kavramı, antrenörlükte bilimsel yaklaşım</td></tr>
<tr><td>2. Hafta</td><td>Antrenörlük biliminin temel kavramları ve sporcu performansı</td></tr>
<tr><td>3. Hafta</td><td>Performans analizi kavramı ve antrenörlükte kullanımı</td></tr>
<tr><td>4. Hafta</td><td>Temel ölçme ve değerlendirme yaklaşımları</td></tr>
<tr><td>5. Hafta</td><td>Sporcu performansında fiziksel bileşenler</td></tr>
<tr><td>6. Hafta</td><td>Basit performans ölçüm testleri (teorik)</td></tr>
<tr><td>7. Hafta</td><td>Basit performans ölçüm testleri (uygulama)</td></tr>
<tr><td>8. Hafta</td><td>Ara değerlendirme / uygulama çalışmaları</td></tr>
<tr><td>9. Hafta</td><td>Antrenman planlamanın temel ilkeleri</td></tr>
<tr><td>10. Hafta</td><td>Yıllık ve dönemsel antrenman planı hazırlama</td></tr>
<tr><td>11. Hafta</td><td>Yüklenme – dinlenme ilişkisi ve toparlanma</td></tr>
<tr><td>12. Hafta</td><td>Sporcu gelişiminin izlenmesi ve kayıt altına alınması</td></tr>
<tr><td>13. Hafta</td><td>Sporcu performans verilerinin yorumlanması</td></tr>
<tr><td>14. Hafta</td><td>Antrenörlükte etik ilkeler ve sporcu güvenliği</td></tr>
<tr><td>15. Hafta</td><td>Uygulama/proje çalışmaları ve geri bildirim</td></tr>
<tr><td>16. Hafta</td><td>Genel değerlendirme, proje sunumları</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Mikro Yeterlilik Programı Öğrenme Ve Öğretme Teknikleri</td><td>Anlatım, Problem Çözme, Örnek Olay İncelemesi, Tartışma, Gösterip Yaptırma, Modüler Öğretim vb.</td></tr>
</table>

Eğitmenler	Doç. Dr. A. Erdem CİĞERCİ Doç. Dr. Defne ÖCAL KAPLAN Diğer bölüm hocaları
Öğrenme Ortamları ve Araçları	Kullanılacak platformlar KASUSEM, Microsoft Teams, yazılımlar, veri tabanı, kütüphane erişimi vb.
Kaynaklar	

4. Ölçme ve Değerlendirme

Değerlendirme Yöntemi	Örn; 1 adet çoktan seçmeli test sınavı – Katkı oranı %50, 1 adet TÜBİTAK 2209 Proje önerisi yazma – Katkı oranı %50 Performansa dayalı değerlendirme (Proje, ödev, sunum, uygulama vb), çoktan seçmeli ve açık uçlu sınavlar, rubrikler, kontrol listeleri, dereceleme ölçekleri vb.

Değerlendirme Alanları	**Sayısı**	**Katkı Oranı**
Devam	1	%10
Laboratuvar	1	%10
Uygulama	1	%20
Alan Çalışması	1	%10
Eğitim/Sertifika/Mikro Yeterlik Programına Özgü Staj (Varsa)	-	-
Ödevler	2	%10
Sunum	1	%10
Projeler	1	%20
Seminer	-	-
I. Sınav (Çoktan seçmeli/açık uçlu)	1	%10
II. Sınav (Çoktan seçmeli/açık uçlu)	-	-
Toplam	-	%100
Mikro Yeterlik Programı Süreç İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı	-	%70
Mikro Yeterlik Programı Sonundaki Sınavın Başarı Notuna Katkısı	-	%30
Toplam	-	100

Başarı Kriterleri [Program Tamamlama Koşulları]	[Programı başarıyla tamamlamak için gerekli minimum not/performans düzeyi, % olarak belirtilebilir] Örneğin; 1. Programın en az %80'ine devam etmek 2. Programın tamamında 100 üzerinden en az 70 puan almak
Tekrar Sınav/Değerlendirme Koşulları	[Başarısızlık durumunda tekrar etme veya telafi imkânları]
Geri Bildirim Süreci	[Öğrencilere nasıl ve ne zaman geri bildirim verileceği]
AKTS (Öğrenci İş Yükü Tablosu)	AKTS hesaplamasında toplam iş yükü; sınıf içi ve sınıf dışı öğrenme etkinlikleri ayrı ayrı gösterilerek yapılır. 1 AKTS = 25–30 saat toplam iş yüküne karşılık gelir. Programın doğasına göre yapılandırılmakla birlikte örnek dağılım: • Minimum 10 saat sınıf içi etkinlik

- Minimum 20 saat sınıf dışı öğrenme etkinliği

Aşağıdaki tablolar doldurularak toplam iş yükü hesaplanır.

A. Sınıf İçi Öğrenme Etkinlikleri

Etkinlikler	**Sayısı**	**Süresi (Saat)**	**Toplam İş Yükü (Saat)**
Eğitim/Sertifika/ Mikro Yeterlilik Programı Süresi (Haftalık Ders/Teori)	16	1	16
Laboratuvar	8	1	8
Uygulama	8	1	8
Eğitim/Sertifika/ Mikro Yeterlilik Programına Özgü Staj (Varsa)	–	–	–
Alan Çalışması (Saha Çalışması)	4	2	8
Sınıf İçi Toplam İş Yükü			40

B. Sınıf Dışı Öğrenme Etkinlikleri

Etkinlikler	**Sayısı**	**Süresi (Saat)**	**Toplam İş Yükü (Saat)**
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık, Okuma, Pekiştirme vb.)	16	1	16
Sunum / Seminer Hazırlama	1	6	6
Proje	1	10	10
Ödevler	4	2	8
I. Sınava Hazırlanma Süresi	1	4	4
II. Sınava Hazırlanma Süresi	1	4	4
Sınıf Dışı Toplam İş Yükü			48

C. Genel Toplam ve AKTS Hesabı

	Hesaplama Başlığı	**Süre (Saat)**
	Sınıf İçi Toplam İş Yükü	– Teori: 20 saat – Uygulama: 20 saat
	Sınıf Dışı Toplam İş Yükü	– Okuma ve hazırlık: 10 saat – Proje: 10 saat
	Toplam Öğrenci İş Yükü	– 60 saat
	AKTS (Toplam İş Yükü / 25–30)	– 2 AKTS
5. Destek Hizmetleri ve Kaynaklar		
Akademik Danışmanlık	Arş. Gör. H. Basri TAŞKIN 0 366 280 42 48	
Teknik Destek	[Çevrimiçi platformlarla ilgili teknik yardım, KASUSEM iletişim bilgileri]	
Kütüphane ve Kaynaklara Erişim	Kastamonu Üniversitesi Kütüphanesi	
Engelli Öğrencilere Yönelik Destek		
6. İletişim Bilgileri		
Program Koordinatörlüğü	Adres: Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Telefon: 0 366 280 42 48 E-posta:hbtaskin@kastamonu.edu.tr Web: https://sporbilimleri.kastamonu.edu.tr	
8. Ekler (Varsa)		
Ek Türü	Açıklama	
Program içerik detayları		
Değerlendirme rubrikleri		
Öğrenci el kitabı veya yönergeler		
7. Belgelendirme	• Toplam iş yükü 1 AKTS'ten daha az olan öğrenme etkinliklerinin tamamlanması sonucunda **Rozet** verilecektir. • Toplam iş yükü en az 1 AKTS olan ve tanımlı öğrenme çıktılarının başarıyla elde edildiği programların sonunda **Mikro-Yeterlilik Belgesi** verilecektir. • En az 2 AKTS'lik öğrenme etkinliği sonucunda, tanımlı öğrenme çıktılarının başarıyla elde edilmesiyle **Sertifika** verilecektir.	

NOT: Her birimin kendi faaliyet alanı ile uyumlu olacak şekilde **en az bir (1) mikro yeterlik programı önerisini (en az 30 saat)** hazırlaması; hazırlanacak önerilerin Yönergede belirtilen ilke ve ölçütlere uygun olarak tasarlanması gerekmektedir. Bu doğrultuda program önerilerinin:

- Birimin alan uzmanlığıyla uyumlu,
- Sektörel beklentileri karşılayan,
- Öğrenme çıktıları açık ve ölçülebilir,
- Yönergede yer alan süre, yapı ve kalite ölçütlerine uygun,

- Bilgi paketi şablonunda yer alan formata uygun,

şekilde **<u>en az 30 saat olacak şekilde</u>** hazırlanması önem arz etmektedir.

❖ **Rozet 1 – Antrenörlükte Bilimsel Temeller (5 saat)** **Sorumlu:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı (Antrenörlük Eğitimi) **Öğrenme Çıktıları:** Antrenörlük biliminin temel kavramlarını açıklar. Sporcu performansını etkileyen temel faktörleri tanımlar. Bilimsel yaklaşımın antrenörlükteki rolünü kavrar. **İçerik:** Antrenörlük bilimine giriş, sporcu performansı, performansı etkileyen fizyolojik ve psikolojik faktörler. **Ölçme ve Değerlendirme:** Kısa çoktan seçmeli test + sınıf içi etkinliklere katılım.
❖ **Rozet 2 – Temel Performans Analizi Yöntemleri (5 saat)** **Sorumlu:** **Öğrenme Çıktıları:** Temel performans analiz yöntemlerini uygular. Basit ölçüm araçlarıyla performans verisi toplar. Elde edilen verileri yorumlar. **İçerik:** Performans analizi kavramı, gözlemsel analiz, zaman–hareket analizi, basit testler. **Ölçme ve Değerlendirme:** Uygulamalı performans analizi raporu.
❖ **Rozet 3 – Antrenman Planlama ve Yüklenme Yönetimi (5 saat)** **Sorumlu:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı (Antrenörlük Eğitimi) **Öğrenme Çıktıları:** Sporcuya uygun antrenman planı hazırlar. Yüklenme–dinlenme dengesini gözetir. Temel antrenman ilkelerini uygular. **İçerik:** Antrenman planlama ilkeleri, yıllık ve dönemsel planlama, toparlanma. **Ölçme ve Değerlendirme:** Antrenman planı hazırlama ödevi.
❖ **Rozet 4 – Sporcu Gelişiminin İzlenmesi ve Değerlendirilmesi (5 saat)** **Sorumlu:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı (Antrenörlük Eğitimi) **Öğrenme Çıktıları:** Sporcu gelişimini temel ölçütlerle izler. Performans verilerini kayıt altına alır. Gelişim sürecini değerlendirir. **İçerik:** Gelişim izleme yöntemleri, performans kayıtları, temel değerlendirme araçları. **Ölçme ve Değerlendirme:** Gelişim takip formu ve kısa rapor.
❖ **Rozet 5 – Antrenörlükte Etik, Güvenlik ve Mesleki Sorumluluk (5 saat)** **Sorumlu:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı (Antrenörlük Eğitimi) **Öğrenme Çıktıları:** Antrenörlükte etik ilkeleri açıklar. Sporcu sağlığı ve güvenliğine yönelik önlemleri uygular. Mesleki sorumluluk bilinci geliştirir. **İçerik:** Spor etiği, sporcu hakları, sporcu güvenliği, antrenörün sorumlulukları. **Ölçme ve Değerlendirme:** Vaka analizi + kısa yazılı değerlendirme.
❖ **Rozet 6 –** Sporcu Gelişiminde Geri Bildirim ve İletişim **(5 saat)** **Sorumlu:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı (Antrenörlük Eğitimi) **Öğrenme Çıktıları:** Sporcuya etkili geri bildirim verir. Performans gelişimini destekleyici iletişim kurar. Geri bildirimi gelişim aracı olarak kullanır. **İçerik:** Geri bildirim türleri, antrenör–sporcu iletişimi, motivasyon.

Ölçme ve Değerlendirme: Rol canlandırma (role-play) + gözlem formu.

Programı Tamamlayanlara Verilecek Belge

Bu mikro yeterlik programı kapsamında yer alan tüm rozet/modülleri başarıyla tamamlayan katılımcılara "Antrenörlükte Temel Performans Analizi ve Sporcu Gelişimi Mikro Yeterlik Belgesi" verilecektir.
Belge almaya hak kazanabilmek için katılımcıların;
Program kapsamında tanımlanan tüm rozetleri/modülleri başarıyla tamamlaması,
Ölçme ve değerlendirme faaliyetlerinden geçer not alması,
Programın en az %80'ine devam etmesi,
Tanımlı öğrenme çıktılarının tamamını başarıyla elde etmiş olması gerekmektedir.

Her bir rozet/modülün başarıyla tamamlanması durumunda katılımcılara ayrıca dijital rozet verilecek olup, tüm rozetlerin tamamlanması ile birlikte Mikro Yeterlik Belgesi düzenlenecektir.
Toplam Süre: 30 saat
Bileşenler: 6 Rozet (her biri 5 saat) + Mikro Yeterlik Belgesi

Belge için gereklilikler:
6 rozetin tamamlanması (30 saat)
Tüm modül değerlendirmelerinden geçer not

Mikro Yeterlik Belgesi, Kastamonu Üniversitesi ilgili yönergeleri çerçevesinde düzenlenir ve belgelendirilir.

Program İçerik Önerileri Için Yaralanılabilecek Kaynaklar

1. https://www.mehmetakif.edu.tr/tr/content/12285/1/makude-mikro-yeterlilik-programlari-basliyor
2. https://ebs.sakarya.edu.tr/Birim/MikroYeterlilikDetay/1
3. https://www.ieu.edu.tr/tlc/tr/dijital-rozetler
4. https://yasamboyu.hacettepe.edu.tr/mikro_yeterlilik_programi_yonergesi/