

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	CHILDREN AND SPORTS / CHILDREN AND SPORTS	
Ders Kodu / Course Code	ANT419	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilere sportif antrenmanın temel kavramlarını öğretmek, yaş gruplarına uygun antrenman planlarının oluşturulmasına ilişkin temel bilgileri kazandırmak. Sporcu gelişim programı hakkında bilgi vermek.	To teach the basic concepts of sportive training to students, to provide basic information about the creation of training plans suitable for age groups, and to give information about the athlete development program.
İçeriği / Content	Uzun vadeli sporcu gelişim programı, gelişim aşamaları, antrenman yükleri ve çocuk, biyomotor ve koordinatif yetiler, çocuklarda antrenmanların aşamaları, antrenman dönemlemesi.	The definition of training, aims, planning principles, types and overcompensation theory. Energy metabolism in sports, loading methods, main biomotor skills and relationships. Speed, endurance and strength training, and identification of fundamental features of training example forms. Coordinative abilities, altitude training, over training, Olympic and annual training planning basics.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ders Kitabı: Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yaylım Yayıncılık, İstanbul Josef Drabik (1996) Children and Sports Training. Martin Lee (1993) Coaching Children in Sport.	Vladimir Issurin (2008), "Principles and Basics of Advanced Athletic Training", published by UAC, Michigan USA, Tudor O. Bompa (2007), "Antrenman Kuramı ve Yöntemi-Dönemleme", Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara Sedat Muratlı, Gülşah Şahin, Osman Kalyoncu (2005), "Antrenman ve Müsabaka", Yaylım Yayıncılık, İstanbul Josef Drabik (1996) Children and Sports Training. Martin Lee (1993) Coaching Children in Sport.

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilme,	Variations of the basic and auxiliary Biyomotor abilities relate to each other individually identifying,
2	Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme,	Training to explain basic concepts of planning,
3	Gelişim Kavramını açıklayabilme	Elevation detect the basic logic of a workout,
4	Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme.	Over training and basic logic to explain the reasons.
5	Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme,	Training to explain basic concepts of Science,
6	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme,	Establish the relationship between load and rest at training,
7	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme,	Load at training methods and establish relationships between energy metabolism,
8	Antrenmanın yükleri ile çocuk yaş grupları arasında ilişki kurabilme.	Training for the correct load method to determine the objectives,
9	Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme,	According to different age and performance levels to choose appropriate methods of loading,

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uzun vadeli sporcu gelişim programı	Konunun uygulanması			
	Athletes development program.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gelişim kavramı ve aşamaları, Fiziksel yeterlilikler, Motor gelişim	Konunun uygulanması			
	Development concept and physical demands, biological development.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden eğitimi ve spor /çocuklarda sporun etkileri	Konunun uygulanması			
	Physical education and sport / effects of sport in children				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel yeterlilik, Özelleşme, Düşünsel/Duygusal Gelişim	Konunun uygulanması			
	Physical competence, Specialization, Intellectual/Emotional Development				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanın kavramı ve bileşenleri	Konunun uygulanması			
	The concept of training sciences				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Sporda enerji sistemi ve süperkompensasyon	Branşlara yönelik temel oynular			
	Energy metabolism in sport and Overcompansation theory.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda branş seçimi/ Antrenman Yükleri ve çocuk/ Çocuklarda antrenman aşamaları	Branşlara yönelik temel oynular			
	Selection for sport.				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biyomotor ve koordinatif yetilerin gelişimi: kuvvet ve antrenman örnekleri	Reaksiyon ve ivmelenmeyi geliştirmek için antrenman örnekleri Maksimal sürati geliştirmek için antrenman örnekleri, Koordinatif yetileri geliştirici antrenman örnekleri			
	Biomotor ability development; Identification of fundamental properties of strength training and example forms training	Coordinative abilities to identify and sample forms training, Samples of exercises to develop in athletes the ability for reaction speed and acceleration, Pattern of exercises meant to develop maximum speed			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biyomotor ve koordinatif yetilerin gelişimi: Dayanıklılık ve antrenman örnekleri	Sürat devamlılığını geliştirmek için antrenman örnekleri, Dayanıklılığı Geliştirici temel antrenman örnekleri			
	Biomotor ability development; Endurance training workout and example definition of the basic properties of forms	Pattern of exercises meant to develop speed endurance			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Çocuk ve gençlerde kuvvet gelişimi	Maksimal Kuvveti geliştirici antrenman örnekleri, Çabuk kuvveti geliştirici antrenman örnekleri Kuvvet Devamlılığını geliştirici antrenman örnekleri			
	Strength development in child and young.	Pattern of exercises meant to develop endurance			
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teknik ve Taktik-Dönemleme, sürantrenman	Pattern of exercises meant to develop maximal strength			
	Technique and strategy, period and overtraining.	Pattern of exercises meant to develop maximal strength			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mükemmellik ve antrenman/ Aktif ve eğlenceli temel becerilerin kazanılması	Beceri Antrenman uygulamaları			
	Active fun basis ability training samples	Pattern of exercises meant to develop elastic strength			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanı öğrenme kavramı / Antrenman için antrenman	Konunun uygulanması			
	Training to traing concept, training to win concept.	Pattern of exercises meant to develop strength endurance			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Müsabaka için antrenman / kazanmak için antrenman kavramları / Beden eğitimi dersleri için örnek planlar	Konunun uygulanması			
	Samples plans for PE	Pattern of exercises meant to develop coordinative ability			

16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				

### DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	5	1.00	5.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	15.00	15.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	10.00	10.00
Okuma / Reading	14	1.00	14.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>51</b>	<b>34.00</b>	<b>90.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1
1.Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilme, / Variations of the basic and auxiliary Biyomotor abilities relate to each other individually identifying,	5	5	1	3	5	2	4	1	1	1	2
2.Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme, / Training to explain basic concepts of planning,	5	5	1	2	2	1	5	1	1	1	4
3.Gelişim Kavramını açıklayabilme / Elevation detect the basic logic of a workout,	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1
4.Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme. / Over training and basic logic to explain the reasons.	5	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1
5.Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme, / Training to explain basic concepts of Science,	5	3	1	2	2	1	3	1	1	1	3
6.Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme, / Establish the relationship between load and rest at training,	5	2	1	2	2	1	4	1	1	1	3
7.Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme, / Load at training methods and establish relationships between energy metabolism,	5	4	1	1	2	2	2	1	1	1	4
8.Antrenmanın yükleri ile çocuk yaş grupları arasında ilişki kurabilme. / Training for the correct load method to determine the objectives,	5	3	1	1	5	1	5	1	1	1	5
9.Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme, / According to different age and performance levels to choose appropriate methods of loading,	5	3	1	4	2	1	5	1	1	1	5

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high