GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Age and Gender Factor in Sports / Age and Gender Factor in Sports	
Ders Kodu / Course Code	SP114.03	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Pre-Bachelor / Pre-Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
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.	To develop in students an understanding of exercise in sports and equip them with the ability to build up basic exercise plans to suit different age groups.
İçeriği / Content	Antrenmanın tanımı, amaçları, planlama ilkeleri, çeşitleri ve süperkompenzasyon kuramı. Sporda enerji metabolizmaları, yüklenme yöntemleri, temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri. Sürat, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri. Koordinatif yetiler, yükselti antrenmanları, sürantrenman, olimpik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.	The definition of training, aims, planning principles, types and overcompensation theory. Energy metabolism in sports, loading methods, main biyomotor 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	Çoknaz, H (2017) Psikomotor Gelişim (doğum öncesinden ölüme kadar) ISBN: 978-605-344-475-6 Günay, M. Cicioğlu, İ. Tamer, K. Şıktar, E. (2017). Spor fiziyolojisi ve performans ölçüm testleri. İSBN: 978-605-344-583-8 Ankara. Benjamin H. Reuter, PhD, and J. Jay Dawes, PhD. Ian Jeffreys, PhD. Essentials of strength training and conditioning / National Strength and Conditioning Association ; G. Gregory Haff, N.Travis Triplett, editors. -- Fourth edition. ISBN: 978-1-4925-0162-6 Berisha, M., Çilli, M., (2020). Physical Fitness Norms In Students Aged 8-17 In Kosovo, ISBN: 978-620-0-78866-5, p 256, Lampert Academic Publishing, Turkey Han C.G. Kemper and Willem Van Mechelen (1996). Physical Fitness Testing of Children: A European Perspective. Pediatric Exercise Science, 8, 201-214. Human Kinetics Publishers, Inc.	Çoknaz, H (2017) Psikomotor Gelişim (doğum öncesinden ölüme kadar) ISBN: 978-605-344-475-6 Günay, M. Cicioğlu, İ. Tamer, K. Şıktar, E. (2017). Spor fiziyolojisi ve performans ölçüm testleri. İSBN: 978-605-344-583-8 Ankara. Benjamin H. Reuter, PhD, and J. Jay Dawes, PhD. Ian Jeffreys, PhD. Essentials of strength training and conditioning / National Strength and Conditioning Association ; G. Gregory Haff, N.Travis Triplett, editors. -- Fourth edition. ISBN: 978-1-4925-0162-6 Berisha, M., Çilli, M., (2020). Physical Fitness Norms In Students Aged 8-17 In Kosovo, ISBN: 978-620-0-78866-5, p 256, Lampert Academic Publishing, Turkey Han C.G. Kemper and Willem Van Mechelen (1996). Physical Fitness Testing of Children: A European Perspective. Pediatric Exercise Science, 8, 201-214. Human Kinetics Publishers, Inc.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Onur AKMAN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaş ve cinsiyetin spor performansına etkisini anlama	Understanding the impact of age and gender on sports performance
2	Farklı yaş gruplarına uygun antrenman programları geliştirme	/ Developing training programs suitable for different age groups
3	Cinsiyete özel antrenman tekniklerini kavrama	Grasping gender-specific training techniques
4	Spor yaralanmaları önleme stratejilerini öğrenme	Learning strategies for preventing sports injuries
5	Yaş ve cinsiyetin psikolojik ve sosyokültürel faktörlerle ilişkisini analiz etme	Analyzing the relationship of age and gender with psychosocial factors
6	Uzun vadeli atlet gelişim modellerini değerlendirme	Evaluating long-term athlete development models
7	Yaş ve cinsiyet konularında güncel araştırmaları takip etme	Keeping up with current research on age and gender issues

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Sporda Yaş ve Cinsiyetin Tanıtımı				
	Introduction to Age and Gender in Sports				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Biyolojik Farklılıklar ve Spor Performansı				
	Biological Differences and Sports Performance				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Genç Sporlarda Gelişim Evreleri				
	Developmental Stages in Youth Sports				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Fiziksel Kapasitelerde Cinsiyet Farklılıkları				
	Gender Differences in Physical Capabilities				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Ergenlik Döneminin Atletik Performansa Etkisi				
	Impact of Puberty on Athletic Performance				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşa Bağlı Antrenman Ayarlamaları				
	Age-Related Training Adjustments				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cinsiyete Özel Antrenman Teknikleri				
	Gender-Specific Training Techniques				
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
	Yaş ve Cinsiyete Göre Sakatlık Riskleri ve Önlemleri				
	Injury Risks and Prevention by Age and Gender				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda Yaş ve Cinsiyetin Psikolojik Aspektleri				
	Psychological Aspects of Age and Gender in Sports				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Katılımında Sosyal ve Kültürel Etkiler				
	Social and Cultural Influences on Sports Participation				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uzun Vadeli Atlet Gelişim Modelleri				
	Long-Term Athlete Development Models				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı Yaş Grupları İçin Rekabet Stratejileri				
	Competitive Strategies for Different Age Groups				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Master Atletler: Antrenman ve Yarışma				
	Masters Athletes: Training and Competition				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlanmanın Spor Performansı Üzerine Etkisi				
	Impact of Aging on Sports Performance				
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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	7.00	98.00
Toplam / Total:	30	13.00	143.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 143.00/30.00 = 4.77 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 143.00 / 30.00 = 4.77 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program					
	1.1.1	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Yaş ve cinsiyetin spor performansına etkisini anlama / Understanding the impact of age and gender on sports performance	3	2	2	4	1	3
2.Farklı yaş gruplarına uygun antrenman programları geliştirme / / Developing training programs suitable for different age groups	4	2	1	3	1	2
3.Cinsiyete özel antrenman tekniklerini kavrama / Grasping gender-specific training techniques	5	1	3	2	1	2
4.Spor yaralanmaları önleme stratejilerini öğrenme / Learning strategies for preventing sports injuries	2	5	2	3	1	2
5.Yaş ve cinsiyetin psikolojik ve sosyokültürel faktörlerle ilişkisini analiz etme / Analyzing the relationship of age and gender with psychosocial factors	2	3	5	1	2	3
6.Uzun vadeli atlet gelişim modellerini değerlendirme / Evaluating long-term athlete development models	1	3	1	5	2	3
7.Yaş ve cinsiyet konularında güncel araştırmaları takip etme / Keeping up with current research on age and gender issues	2	1	3	2	5	1

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