AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Spor Fizyolojisi I								
Ders Kodu	AEB207		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	3	İş Yükü	70 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Öğrencilere; motor üniteyi tanıtmak, nöromusküler yorgunluğun nedenlerini kavratmak, esneklik ve plyometrik çalışmaları tanıtmak, solunum kan ve endokrin sistemin egzersizle olan bağlantısını kavratmak, maxVO2, aerobik ve anaerobik eşik kavramlarını öğretmektir.								
Özet İçeriği	Egzersizden sonra oluşan yorgunluğun sebepleri, esneklik çalışmaları, plyometrik antrenmanlar, solunum, kan ve endokrin sistemin egzersiz ile ilişkisi, maxVO2 kavramı, aerobik ve anaerobik eşiklerin egzersiz esnasındaki önemi dir.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Deney, Tartışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Günay M, Cicioğlu İ. Spor Fizyolojisi, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001
2	Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi, Nobel Yayınevi, Ankara, 2
3	Sönmez G.T. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Ata Ofset Matbaacılık, Bolu, 2002
4	Akgün N. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi (1. ve 2. cilt), İzmir, 1994

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Motor ünite ile kuvvet ve güç ilişkisi; kas sarsısı, dalga sumasyonu, motor ünite sumasyonu kavramları; kuvvet gelişimi hedeflenen çalışmalarda kullanılması gereken yükler, set sayıları, hareket açısı ve hareket hızı.
2	Teorik	Kas (fibril) uzunluğu ve kuvvet ilişkisi, nöro-müsküler yorgunluk ve nedenleri.
3	Teorik	Esneklik çalışmalarının fizyolojik temelleri, çeşitleri ve uygulama amaçları ve ilkeleri.
4	Teorik	Kas gücünün artışı için plyometrik çalışmalar, fizyolojik temelleri, uygulama amaçları ve ilkeleri. T
5	Teorik	Tüm vücuda yönelik esneklik ve plyometrik çalışma örnekleri
6	Teorik	Solunum sisteminin işleyişi, akciğer ve solunum yolunun genel özellikleri, solunum sistemi ve tek bir egzersizdeki değişimleri.
7	Teorik	Düzenli antrenmanların solunum sistemindeki adaptasyonu ve sonuçları, egzersiz sonrası toparlanma süreci ve oksijen borcu
8	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
9	Teorik	Kanın genel görevleri ve kanın kompozisyonu, kan plazması ve şekilli elemanların yapısı ve görevleri, kan ve kompozisyonunun tek bir egzersiz sırasındaki değişimlerive nedenleri
10	Teorik	Kan ve kompozisyonunun düzenli egzersizler sonucundaki değişimleri ve nedenleri, anemi, sporcu anemisi ve nedenleri
11	Teorik	Endokrin sistem, hormonlar ve görevleri, egzersiz performansına etki eden hormonlar ve işlevleri
12	Teorik	Maksimal oksijen kullanım kapasitesi (maxVO2) ve dayanıklılık performansı ilişkisi, VO2 ve maxVO2 kavramları
13	Teorik	MaxVO2'yi etkileyen faktörler, cinsiyet farkı, ölçüm yöntemleri, ölçüm sonuçlarını değerlendirme, Karvonen nabız yedeği formülü ile antrenman yükü hesaplama.

14	Teorik	Dayanıklılık gelişiminin metabolik ve fizyolojik temelleri, iyi bir dayanıklılık koşucusunda olması gereken metabolik özellikler, sürelerine göre dayanıklılık ve enerji sistemleri ilişkisi. Aerobik eşik, anaerobik eşik, maxVO2, laktik aside tolerans ve hareket ekonomisi kavramları, antrenman ö zellikleri ve antrenmanların sağladığı metabolik değişimler
15	Teorik	genel değerlendirme
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	1	28
Ödev	14	2	1	42
			Toplam İş Yükü (Saat)	70
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3

**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Nöro-müsküler yorgunluğu tanımlayabilme.
2	Solunum, kan ve endokrin sistemin egzersiz ile olan ilişkisini tanımlayabilme
3	Dayanıklılık gelişiminin metabolik ve fizyolojik gelişimini tanıyabilme
4	Endokrin sistem, hormonlar ve görevleri, egzersiz performansına etki eden hormonlar ve işlevleri
5	Tüm vücuda yönelik esneklik ve plyometrik çalışma örnekleri

Program Çıktıları *(Antrenörlük Eğitimi Programı)*

1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeyen ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi *1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek*

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	2	4	3
PÇ2	2	2	3
PÇ3	3	4	
PÇ4	1	3	
PÇ5	2	1	4
PÇ6	4	4	3
PÇ7	3	3	5
PÇ8	2	2	4
PÇ9	1	2	3
PÇ10	2	3	