



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz Fizyolojisi							
Ders Kodu		BSÖ575		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı öğrencilere; motor ünite ve güç, kuvvet ilişkisini ve çalışma örneklerini tanıtmak, endokrin sistemin egzersizle olan bağlantısını kavratmak, esneklik ve plyometrik çalışmaların fizyolojisini ve uygulamasını tanıtmak, maxVO2, aerobik ve anaerobik eşik kavramlarını öğretmek ve sürat sporları, maraton, yüzme, futbol ve güreşin fizyolojisini öğretmek ve konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesidir.							
Özet İçeriği		Bu dersin içeriği; motor ünite kavramı, kuvvet, güç çalışmaları, esneklik çalışmaları, plyometrik antrenmanlar, endokrin sistemin egzersiz ile ilişkisi, maxVO2 kavramı, aerobik ve anaerobik eşik kavramı, sürat sporları, maraton, yüzme, futbol ve güreşin fizyolojisi							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
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 Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002 Sönmez G.T. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Ata Ofset Matbaacılık, Bolu, 2002 Akgün N. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi (1. ve 2. cilt), İzmir, 1994 Wilmore J.H, Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, USA, 1994 McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology, Lea&Febiger, USA, 1991 Australian Sports Commission (Editor: C.J. Gore), Physiological Tests for Elite Athletes, Human Kinetics, USA, 2000 Türk ve yabancı bilimsel dergiler
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Motor ünite ile kuvvet ve güç ilişkisi; kas sarsısı, dalga sumasyonu, motor ünite sumasyonu kavramları, kas (fibril) uzunluğu ve kuvvet ilişkisi, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
2	Teorik	Kuvvet ve güç gelişimi hedeflenen çalışmalarda kullanılması gereken yükler, set sayıları, hareket açısı ve hareket hızı, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
3	Teorik	Endokrin sistem, endokrin bezler, hormonlar görevleri, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
4	Teorik	Egzersiz performansına etki eden hormonlar ve işlevleri, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
5	Teorik	Esneklik çalışmalarının fizyolojik temelleri, çeşitleri ve uygulama amaçları ve ilkeleri, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
6	Teorik	Kas gücünün artışı için plyometrik çalışmalar, fizyolojik temelleri, uygulama amaçları ve ilkeleri, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
7	Teorik	Tüm vücuda yönelik esneklik ve plyometrik çalışma örnekleri, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Maksimal oksijen kullanım kapasitesi (maxVO ₂) ve dayanıklılık performansı ilişkisi, VO ₂ ve maxVO ₂ kavramları, MaxVO ₂ 'yi etkileyen faktörler, Karvonen nabız yedeği formülü ile antrenman yükü hesaplama, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
10	Teorik	Dayanıklılık gelişiminin metabolik ve fizyolojik temelleri; aerobik eşik, anaerobik eşik, maxVO ₂ , laktik aside tolerans ve hareket ekonomisi kavramları, antrenman özellikleri ve antrenmanların sağladığı metabolik değişimler, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
11	Teorik	Maraton fizyolojisi; sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri, ısı düzenlemesi, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
12	Teorik	Sürat sporlarının fizyolojisi; sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri, 100m sürat koşu analizi, oksijen borcu ve açığı, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
13	Teorik	Futbol fizyolojisi; sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri, futbol maçı analizi, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi



14	Teorik	Yüzmenin fizyolojisi; sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri, ısı kaybı, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
15	Teorik	Güreşin fizyolojisi; sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri, konu ile ilgili makalelerin incelenerek değerlendirilmesi
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final sınavı

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yükü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Bu dersin içeriği; motor ünite kavramı, kuvvet, güç çalışmaları, esneklik çalışmaları, plyometrik antrenmanlar, endokrin sistemin egzersiz ile ilişkisi, maxVO2 kavramı, aerobik ve anaerobik eşiğin tanımı, sürat sporları, maraton, yüzme, futbol ve güreşin fizyolojisi
2	Egzersiz fizyolojisi konsepti, egzersiz ve fiziksel aktivite, düzenli egzersizin yararları, ve farklı egzersiz modalitelerini açıklar
3	Kardiovasküler sistem üzerinde egzersizin akut ve kronik cevabını açıklar
4	Kas-iskelet sistemi üzerinde egzersizin akut ve kronik cevabını açıklar
5	Egzersiz metabolizma üzerine olan etkisini açıklayabilir.

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	3	5	4	5	3
PÇ2	5	4	4	4	5
PÇ3	4	5	5	3	5
PÇ4	5	4	3	3	5
PÇ5	4	4	5	5	4
PÇ6	3	5	4	3	4

