



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB207	SPOR FİZYOLOJİSİ - I				
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
3	BEAB207	SPOR FİZYOLOJİSİ - I	4	3	5

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Doç.Dr. Fırat AKCAN	Yok

Dersin Amacı :

Öğrencilere sistem fizyolojileri ve egzersizde ortaya çıkan akut değişimler, enerji sistemleri ve değişik fiziksel aktivitelerle ilişkisi, egzersiz esnasında meydana gelen fizyolojik değişiklikler, egzersiz sonrasında meydana gelen fizyolojik ve metabolik olaylar, değişik sportif aktivitelerde performansı etkileyen fizyolojik faktörler ve düzenli fiziksel aktivite ile ortaya çıkan morfolojik ve biyokimyasal uyumlar hakkında bilgi edinmelerini sağlamak ve egzersiz fizyolojisinde ölçme ve değerlendirme ile ilgili temel becerileri kazandırmaktır.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

İnsan fizyolojisi, enerji sistemleri, egzersiz sonrası toparlanma, egzersize akut ve kronik uyumlar

Dersin Kaynakları

Kaynaklar

McGraw Hill Wilmore, JH & Costill, DL. (2004) Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, Champaign, IL
Ergen E, Demirel HA, Güner R, Turnagöl H, Başoğlu S, Zergoğlu AM, Ülkar B ve Hazır, T. (2002) Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı, Ed. Emin Ergen, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara Powers, K.S. & Howley, TE. (2004) Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance.

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Canlılar Alemi, Canlı Varlıkların Temel Özellikleri, Hücrenin Organik ve Anorganik Bileşenleri		
2	Hücre Biyolojisi, Sinir Hücresi Yapısı ve Fizyolojisi		
3	Sinir Sisteminin Yapısı ve Organizasyonu Kas Hücresi Yapısı, Kasılmanın Moleküler Mekanizması		
4	Enerji Kavramı, Metabolizma, Enerji Sistemleri Lab: Esnekliğin Değerlendirilmesi		
5	Enerji Sistemleri ve Sportif Aktivitelerle İlişkisi, Egzersizde Kasın Yaktıkları Lab: Kalp Atım Hızının Ölçülmesi		
6	Egzersiz Sonrasında Toparlanma ? Hızlı Ve Yavaş Toparlanma Oksijen Fazı Lab : Egzersiz Sonrası Toparlanmanın Gözlenmesi		
7	Kas Fibril Tipleri / Kasılmanın Nöral Kontrolü / Kasılma Tipleri Lab: Kuvvetin Değerlendirilmesi		
8	ara sınav		
9	Solunum Sistemi Yapısı ve Fizyolojisi, Dolaşım Sistemi Yapısı ve Fizyolojisi Lab: Sürat Testleri		
10	Egzersize Solunumsal ve Dolaşım Cevapları Lab : Egzersize Solunumsal Ve Dolaşım Cevaplarının Gözlenmesi		
11	Dayanıklılık Sporları Fizyolojisi - Maksimal Oksijen Tüketimi, Anaerobik Eşik Kavramı Lab:Dayanıklılığın Değerlendirilmesi ? Maksimal Oksijen Tüketimi ? 20 m Mekik Koşusu		
12	Kuvvet ve Dayanıklılık Egzersizlerinin Fizyolojik Etkileri Lab : Çeviklik Testleri ve Değerlendirilmesi		
13	Endokrin Sistem ve Egzersize Hormonal Cevaplar		
14	genel sınav		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Bu dersin sonunda öğrenci, sinir ve kas hücresinin yapısını bilir. Sinir sisteminin yapı ve fonksiyonlarını açıklar. Kas kasılmasının moleküler mekanizmasını açıklar
Ö02	Temel laboratuvar testlerini bilir, uygular ve yorumlar.
Ö03	Egzersiz esnasında ortaya çıkan hormonal cevapları bilir.
Ö04	Düzenli egzersizlerde meydana gelen kronik uyumları bilir.
Ö05	Egzersizde ortaya çıkan akut uyumları açıklar.
Ö06	Egzersiz sonrası toparlanma fizyolojisini bilir.
Ö07	Enerji sistemleri ve egzersiz arasındaki ilişkileri açıklar.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörlüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	3	42
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	26	26
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	40	40
Toplam İş Yükü			150
AKTS Kredisi			5

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10

Tüm	4	4	3	3	4	3	4	3	3	5
Ö01	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3
Ö02	5	3	5	4	3	5	4	3	5	4
Ö03	3	5	4	3	5	4	4	5	3	4
Ö04	5	5	4	4	5	4	5	4	3	5
Ö05	4	5	4	4	3	3	4	3	5	4
Ö06	2	4	3	5	4	3	5	4	5	4
Ö07	3	5	4	4	2	2	4	4	5	5