



# Gaziantep Üniversitesi

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR

NÖROMÜSKÜLER ADAPTASYON VE YORGUNLUK					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
1	BES577	NÖROMÜSKÜLER ADAPTASYON VE YORGUNLUK	3	3	8

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Öğün Öğretim	Türkçe	Yüksek Lisans	Yok	Seğmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR		Yok	Doç.Dr. Zaripe Pancar <a href="mailto:zarifepancar@gantep.edu.tr">zarifepancar@gantep.edu.tr</a>	Yok

#### Dersin Amacı :

Yorgunluğun Motor Korteks Üzerine Etkileri ve kas sisteminin çalışma prensiplerini bilmek

#### Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Tükenme, yorgunluk, kas kasilması, motor ünite ile kas kasilması mekanizması

#### Dersin Kaynakları

##### Kaynakları

İlgili makale ve tezlerin incelenmesi

Franklin L. Rosenfeldt, FRACS, John T. Dowling FRACP, Salvatore Pepe and Meryl J. Fullerton (2000). How to Write a Paper for Publication. Heart, Lung and Circulation.

#### Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	20
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	60

#### Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Merkezî Yorgunluk (Merkezî Sinir Sistemi)		
2	Yorgunluğun Motor Korteks Üzerine Etkileri		
3	Çevresel Yorgunluk		
4	Yorgunluğun Sarkolemma, T Tübülleri ve Sarkoplazmik Retikulum Üzerine Etkileri		
5	Yorgunluğun Miyofilamentler Üzerine Etkileri		
6	İskelet Kası Lifleri Üzerine Etkileri		
7	Tükenme Hipotezi		
8	Birikme Hipotezi		
9	Yorgunluğun Farklı Sebepleri		
10	Kuvvet ve Frekans İlişkisi		
11	Maksimal Kuvvetin Azalması		
12	Kasılma Yanıtındaki Yavaşlama		
13	Gevşemenin Yavaşlaması		
14	Yorgunluğun Değerlendirilmesi		
15	İlgili makalelerin incelenmesi		
16	Dönem sonu değerlendirme		

#### Ders İçin Önerilen Diğer Dersler

BES 542 EGZERSİZE KARDİOVASKÜLER UYUM VE REHABİLİTASYON

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Merkezî Yorgunluk (Merkezî Sinir Sistemi) kavramını açıklayabilir
Ö02	Motor ünite sayısındaki azalmanın nedenlerini ve sonuçlarını bilir
Ö03	Motor ünite ateşleme sıklığında düşmenin nedenlerini ve sonuçlarını bilir.

#### Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P01	Evrensel değerlere sahiptir, toplumsal, bilimsel ve mesleki etik değerlerin bilincindedir
P02	Yazılı ve sözlü olarak etkili, etkin iletişim kurar
P06	Bilimsel bir makaleyi okuyarak analiz eder, mesleki uygulamalar ile ilgili kendi alanında faydalı olacak araştırmalar yapar
P03	Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanır
P05	Bilimsel araştırma planlar, yapar, yaptığı araştırmanın raporunu yazar
P04	Beden eğitimi ve sporun hayatımızdaki önemini anlama ve bunu geniş kitlelere ulaştırma becerisine sahiptir
P07	Spor bilimleri alanındaki teknolojik araç ve gereçleri kullanarak problemleri çözer
P09	İnsanların gelişim dönemlerinin çeşitli özelliklerini (bilişsel, duyuşsal, devinışsel) kavrayabilme ve uygun yaklaşım modellerini tanıyabilir
P10	Alanındaki bilgileri farklı disiplin alanlarından gelen bilgilerle bütünleştirerek yeni bilgiler oluşturabilme; sporda uzmanlık gerektiren sorunları bilimsel araştırma yöntemlerini kullanarak çözümlenebilir
P11	Alanı ile ilişkili gruplarla en az bir yabancı dilde sözlü ve yazılı iletişim kurabilir
P08	Takım çalışması ve öz değerlendirme yapabilme becerisine sahiptir

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

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	8	112
Ödevler	1	60	60
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	26	26
<b>Toplam İş Yüğü</b>			<b>240</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>8</b>

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	P11
<b>Tüm</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
<b>Ö01</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
<b>Ö02</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
<b>Ö03</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3