

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports Physiology / Sports Physiology	
Ders Kodu / Course Code	HAN506	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilere antrenman bilimi alanında temel kavramlar, prensipler ve uygulamalar hakkında bilgi sağlamak ve insan fizyolojisine dair bilimsel bir anlayış geliştirmektir. Ders, öğrencilere egzersiz fizyolojisi, enerji sistemleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanı, spor performansı ve iyileştirme gibi konularla ilgili temel bilgileri sunmayı ve antrenman programlama, beslenme ve yaralanma önleme gibi konuları ele almayı amaçlamaktadır.	The aim of this course is to provide students with knowledge about the basic concepts, principles, and applications in the field of exercise science and to develop a scientific understanding of human physiology. The course aims to provide students with fundamental information on exercise physiology, energy systems, strength and endurance training, sports performance and enhancement, as well as addressing topics such as training programming, nutrition, and injury prevention.
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, öğrencilere antrenman bilimi alanında temel kavramlar, prensipler ve uygulamalar hakkında bilgi sağlamak ve insan fizyolojisine dair bilimsel bir anlayış geliştirmektir. Ders, öğrencilere egzersiz fizyolojisi, enerji sistemleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanı, spor performansı ve iyileştirme gibi konularla ilgili temel bilgileri sunmayı ve antrenman programlama, beslenme ve yaralanma önleme gibi konuları ele almayı amaçlamaktadır.	The aim of this course is to provide students with knowledge about the basic concepts, principles, and applications in the field of exercise science and to develop a scientific understanding of human physiology. The course aims to provide students with fundamental information on exercise physiology, energy systems, strength and endurance training, sports performance and enhancement, as well as addressing topics such as training programming, nutrition, and injury prevention.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	none
Staj Durumu / Internship Status	yok	none
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics. 2McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.	1Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics. 2McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		
--	--	--

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Spor fizyolojisi alanının temel kavramlarını ve prensiplerini anlama.	Understand the fundamental concepts and principles of exercise physiology.
2	Fiziksel aktivitenin insan vücudu üzerindeki etkilerini anlama.	Understand the effects of physical activity on the human body.
3	Enerji metabolizması, kas fonksiyonları ve kardiyovasküler sistem gibi fizyolojik süreçleri inceleme.	Study physiological processes such as energy metabolism, muscle functions, and the cardiovascular system.
4	Sporcuların fizyolojik tepkilerini değerlendirmek için uygun test ve ölçüm yöntemlerini kullanma becerisi kazanma.	Gain the skills to use appropriate testing and measurement methods to assess athletes' physiological responses.
5	Fiziksel aktivitenin sağlık, performans ve genel iyilik hali üzerindeki etkilerini değerlendirme.	Evaluate the effects of physical activity on health, performance, and general well-being.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Fizyolojisine Giriş				
	Introduction to Exercise Physiology				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji Sistemleri				
	Energy Systems				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik ve Anaerobik Enerji Metabolizması				
	Aerobic and Anaerobic Energy Metabolism				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Biyokimyası ve Kas İskelet Sistemi				
	Muscle Biochemistry and Musculoskeletal System				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kardiyovasküler Sistem				
	Cardiovascular System				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Solunum Sistemi				
	Respiratory System				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Termoregülasyon				
	Thermoregulation				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Fizyolojisi ve Performans Değerlendirmesi				
	Exercise Physiology and Performance Evaluation				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Adaptasyonu ve Uzun Süreli Antrenman				
	Exercise Adaptation and Long-term Training				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı				
	Muscle Strength and Endurance				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz ve İmmün Sistem				
	Exercise and the Immune System				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hormonal Yanıtlar ve Spor Performansı				
	Hormonal Responses and Sports Performance				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yorgunluk ve İyileşme				
	Fatigue and Recovery				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Performansının Geliştirilmesi				
	Enhancing Sports Performance				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçerik 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 Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	76.00	76.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	72.00	72.00
Toplam / Total:	4	150.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 150.00/25.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 25.00 = 6.00 ~ 6.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes														
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15
1.Spor fizyolojisi alanının temel kavramlarını ve prensiplerini anlama. / Understand the fundamental concepts and principles of exercise physiology.	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
2.Fiziksel aktivitenin insan vücudu üzerindeki etkilerini anlama. / Understand the effects of physical activity on the human body.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Enerji metabolizması, kas fonksiyonları ve kardiyovasküler sistem gibi fizyolojik süreçleri inceleme. / Study physiological processes such as energy metabolism, muscle functions, and the cardiovascular system.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Sporcuların fizyolojik tepkilerini değerlendirmek için uygun test ve ölçüm yöntemlerini kullanma becerisi kazanma. / Gain the skills to use appropriate testing and measurement methods to assess athletes' physiological responses.	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
5.Fiziksel aktivitenin sağlık, performans ve genel iyilik hali üzerindeki etkilerini değerlendirme. / Evaluate the effects of physical activity on health, performance, and general well-being.	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

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