

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Stress Psysiology In Exercise and Sport / Stress Psysiology In Exercise and Sport	
Ders Kodu / Course Code	9305066202019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	15.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Egzersiz ve sporda, egzersize veya çevresel faktörlere bağlı olarak oluşan stres markerlarının fizyolojik temelleri ortaya konulması. Bu stres markerlarının egzersiz ve performans ile ilişkisi, hormonal ve fizyolojik yanıtlarının açıklanması.	Exercise and sport, physiological basis of the stress markers prove depending on exercise and environmental factors, . The relationship between exercise and performance of this stress markers, explained hormonal and physiological responses.
İçeriği / Content	Egzersize veya çevresel faktörlere bağlı olarak oluşan stres markerlarının, hormonal, dolaşım, solunumsal yanıtları. Dövüş ya da kaç teorisi; psikolojik ve fizyolojik frese benzer hormonal ve fizyolojik yanıtlar, normobarik-normoksik ortamda, hipobarik-hipoksik ortamda, sıcak ve soğuk ortamdaki egzersize stress markerlarının yanıtları.	Physiological basis of the stress markers prove depending on exercise and environmental factors, hormonal, circulatory, respiratory responses. Fight or run theory, similar to the hormonal and physiological responses to psychological and physiological stress. Stress markers response in normobaric-normoxic environment, hypobaric-hypoxic conditions, hot and cold environment.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Overtraining in Sport, yazar: Richard Kreider, Andrew Fry and Mary O'Toole Exercise and Stress Response, yazar: Marius Locke and Ear The Recovery-Stress-Questionnaire for Athletes, yazar: Michael Kellmann and K. Wolfgang Kallus Intermittent High Intensity Exercise: Preparation, Stress and Damage Limitation ; yazar: Maughan and C. Williams Hypoxia and Exercise (Advances in Experimental Medicine and Biology), yazar: Robert Roach, Peter D. Wagner and Peter Hackett	Overtraining in Sport, writer: Richard Kreider, Andrew Fry and Mary O'Toole Exercise and Stress Response, writer: Marius Locke and Ear The Recovery-Stress-Questionnaire for Athletes, writer: Michael Kellmann and K. Wolfgang Kallus Intermittent High Intensity Exercise: Preparation, Stress and Damage Limitation ; writer: Maughan and C. Williams Hypoxia and Exercise (Advances in Experimental Medicine and Biology), writer: Robert Roach, Peter D. Wagner and Peter Hackett

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof.Dr. Muzaffer Çolakoğlu	
--	-----------------------------	--

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Psikolojik ve Fizyolojik Strese Benzer Hormonal/Fizyolojik Yanıtlar	
2	Hipobarik- Hipoksik, Normobarik-Normoksik ortamlarda egzersize hormonal,biyokimyasal ve fizyolojik yanıtlar.	
3	Sıcak ve Soğuk ortamda egzersize hormonal,biyokimyasal ve fizyolojik yanıtlar.	
4	Egzersiz ve stresin bağışıklık sistemi üzerine etkileri.	

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dövüş ya da Kaç Teorisi: Psikolojik ve Fizyolojik Strese Benzer Hormonal/Fizyolojik Yanıtlar,				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres hormonları yanıtları; kortizol, epinefrin ve norepinefrin yanıtı,				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nöroaktif hormon yanıtları; testosteron, östrojen ve progesteron yanıtı,				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Normobarik-Normoksik ortamda egzersize stress markerlarının yanıtı,				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dolaşım ve solunum yanıtları,				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Hipobarik-Hipoksik ortamda egzersize stress markerlarının yanıtı,				
7	Sıcakta egzersize stres markerlarının yanıtı,				
8	Ara sınav				
9	Soğukta egzersize stres markerlarının yanıtı,				
10	Stresin Kalp-Dolaşım sistemi ve kas dokusu üzerine etkileri,				
11	Stresin Kalp-Dolaşım sistemi ve kas dokusu üzerine etkileri,				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Yorgunluğun hücrel mekanizmaları,				
13	Anaerobik/Kardiyovasküler/Katastrofik model üzerine tartışmalar,				
14	Anjiyotensin ve aquaporin sistemleri,				
15	Bağışıklık sistemi üzerine etkileri ve açık pencere teorisi				
16	Final sınavı				

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi 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
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Beyin Fırtınası / Brain Storming	5	5.00	25.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	4	6.00	24.00
Rapor Sunma / Report Presentation	4	4.00	16.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	2	2.00	4.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	4.00	12.00
Okuma / Reading	4	2.00	8.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>38</b>	<b>27.00</b>	<b>119.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 119.00/30.00 = 3.97 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 119.00 / 30.00 = 3.97 ~			

## 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	1.1.1	
1.Psikolojik ve Fizyolojik Strese Benzer Hormonal/Fizyolojik Yanıtlar /											
2.Hipobarik- Hipoksik, Normobarik-Normoksik ortamlarda egzersize hormonal,biyokimyasal ve fizyolojik yanıtlar. /											
3.Sıcak ve Soğuk ortamda egzersize hormonal,biyokimyasal ve fizyolojik yanıtlar. /											
4.Egzersiz ve stresin bağışıklık sistemi üzerine etkileri. /											
Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high											