

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 |
| Toplam / Total: | 38 | 27.00 | 119.00 |
| 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 | | | | | | | | | | | |