

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Advanced Sport Physiology II	/ Advanced Sport Physiology II
Ders Kodu / Course Code	9305066022019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
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	1	
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	Spor fizyolojisinde güncel konuların makale taraması ile incelenmesi.	Criticising paper with current topics in sport physiology.
İçeriği / Content	Güç, laktat eşiği, sürantrenman, supplement kullanımı, biomekanik, periyodizasyon, direnç antrenmanları, plyometrik antrenmanlar,	Overtraining, supplementation, biomechanic and power, lactate steady state, periodization, hypoxic methods, metabolism.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Veri tabanları kullanılarak dergi-makale incelenmesi.	Database research in sport physiology and criticising paper.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç.Dr. M. Zeki Özkol	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Spor fizyolojisinde güncel konuların makale incelenmesi ile tanımlanabilmesi.	
---	---	--

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Egzersiz ve antrenmanda Kas karnosin metabolizması, beta alanin alımı ve etkisi (1)				
2	Egzersiz ve antrenmanda Kas karnosin metabolizması, beta alanin alımı ve etkisi (2)				
3	Maksimal laktat eşiği saptanması (1)				
4	Maksimal laktat eşiği saptanması (2)				
5	Zirve performans için kombine hipoksi metodları (1)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Zirve performans için kombine hipoksi metodları (2)				
7	Glisemik indeks, glisemik yükleme ve egzersiz performansı (1)				
8	Glisemik indeks, glisemik yükleme ve egzersiz performansı (2)				
9	Ara sınav				
10	Östrojenin iskelet kasına olan etkisi (1)				
11	Östrojenin iskelet kasına olan etkisi (2)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Antioksidan vitamin kullanımı kas hasarını önlemektedir? (1)				
13	Antioksidan vitamin kullanımı kas hasarını önlemektedir? (2)				
14	Kuvvet antrenmanlarında set dinlenme aralıkları (1)				
15	Kuvvet antrenmanlarında set dinlenme aralıkları (2)				
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	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	4.00	56.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	7	2.00	14.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	7	2.00	14.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	1.00	7.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	2.00	28.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>65</b>	<b>17.00</b>	<b>151.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 151.00/30.00 = 5.03 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 151.00 / 30.00 = 5.03 ~			

## 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.Spor fiziolojisinde güncel konuların makale incelenmesi ile tanımlanabilmesi. /										
Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high										