

**Ad-Soyad: Özgür Özkaya**



## Kişisel Bilgiler

---

Çalıştığı Kurum : Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Bölüm : Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
Uzmanlık Alanları : Antrenman Bilimi, Sportif Performans Testleri,  
E-Posta : [ozozkaya@gmail.com](mailto:ozozkaya@gmail.com); [ozgur.ozkaya@ege.edu.tr](mailto:ozgur.ozkaya@ege.edu.tr)

## Sunu Bilgileri

---

**Konu** : Egzersiz alanları içinde gri bir alan

**Konu İçeriği** : Egzersiz alanları orta (moderate), ağır (heavy), şiddetli (severe) ve aşırı ya da çok yüksek (extreme) olarak sınıflandırılır. Aerobik eşik, orta ve ağır egzersiz alanlarının sınırınıdır. Orta egzersiz alanında yapılan egzersizlerde  $\dot{V}O_2$  yanıtı hızla artar ve egzersizin hemen başında 2-3 dakika içinde denge durumuna ulaşır. Diğer yandan ağır egzersizlerde  $\dot{V}O_2$ 'de dengeye ulaşma durumu gecikmeli bir şekilde 6-8 dakika içinde oluşur ve bu durum "yavaş component" olarak isimlendirilir. Ağır bir egzersiz sırasında kan laktatı istirahat değerlerinin üzerine çıkar ancak zaman göre laktat birikimi dengededir. Ağır ve şiddetli egzersiz alanlarının sınırı anaerobik eşiktir. Şiddetli bir egzersizde ne kan laktatı ne de  $\dot{V}O_2$  stabil kalmaz. Şiddetli bir egzersize  $\dot{V}O_2$  yanıtları giderek artar ve tükenmeden hemen önce zirve değerine ( $\dot{V}O_{2pik}$ ) ulaşır.  $\dot{V}O_{2pik}$  veren en yüksek iş oranı, şiddetli ve aşırı egzersiz alanlarının sınırınıdır. Aşırı egzersizlerde iş yükü  $\dot{V}O_{2pik}$ 'e ulaşmak için çok yüksektir. Ancak ağır ve şiddetli egzersiz alanlarının arasında gri bir alan bulunur. Çünkü anaerobik eşik aşıldığında, egzersize  $\dot{V}O_2$  yanıtları her zaman  $\dot{V}O_{2pik}$ 'e ulaşamaz. Gri alan belki de bu güne kadar göz ardı edilmiş farklı bir egzersiz alanı olabilir. Dolayısıyla antrenman planlarının niteliğini arttırmada sporcu ve antrenörler tarafından göz önünde bulundurulması gereken bir konudur.

**Süre** : 30 dk

**Tarih** : 06.06.2020

## Kısa Özgeçmiş

---

İlk, orta ve lise öğrenimini İzmir'in Ödemiş ilçesinde tamamlayan Özgür Özkaya, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan 2002 yılında mezun oldu. Yüksek lisans eğitimini 2004, doktora eğitimini ise 2008 yıllarında Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda tamamladı. 2011 ve 2012 yıllarında sırasıyla London Metropolitan University, Faculty of Life Sciences ve Oxford Brookes University, Faculty of Sports Science'da doktora sonrası çalışmalarını yaptı. 2012 yılında Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nde Öğretim Üyesi olarak göreve başladı. 2015 yılında Doçent unvanını aldı. Halen Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde görev yapmakta olan Özgür Özkaya'nın 2 patenti, 2 tescilli, 2'si uluslararası olmak üzere 5 en iyi çalışma ödülü, 18'i Science Citation Index'te taranan pek çok uluslararası ve ulusal araştırma makalesi ve toplam bütçesi 3 milyon TL'yi bulan onlarca projesi bulunuyor.