

Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı
Açık Ders Malzemeleri

Ders izlence Formu

Dersin Kodu ve İsmi	BAE301 Antrenman Bilgisi
Dersin Sorumlusu	Doç. Dr. Dicle ARAS
Dersin Düzeyi	Lisans
Dersin Kredisi	2
Dersin Türü	Kuramsal
Dersin İçeriği	Bu derste öğrenciler antrenman kavramı ve bilimini, antrenman ilkelerini, sporda belirleyici olan kondisyon ve performans parametrelerini tanır. Organizmanın antrenmana adaptasyonlarını bilir.
Dersin Amacı	Sporda performansın gelişimi için antrenman programı oluşturma, geliştirme, antrenmanın etkilerini inceleme, vücudun antrenmana adaptasyonu ve toparlanma süreci hakkında bilgi sahibi olma.
Dersin Süresi	1 yarıyıl, haftada 2 saat
Eğitim Dili	Türkçe
Ön Koşul	Yok
Önerilen Kaynaklar	1- Açıkada C. Antrenman Bilimi. Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2018. 2- Bompa TO, Haff GG. Dönemleme, Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2017. 3- Heyward V, Gibson A. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, 2014. 4- ACSM's Resources for Personal Trainer 4th Edition. LWW, 2013.
Dersin Kredisi (AKTS)	3
Laboratuvar	Yok
Diğer-1	Yok