**Ankara Üniversitesi  
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | SYB214 – VÜCUT GELİŞTİRME |
| Dersin Sorumlusu | DR. SEÇKİN DOĞANER |
| Dersin Düzeyi | LİSANS |
| Dersin Kredisi | 2 |
| Dersin Türü | SEÇMELİ |
| Dersin İçeriği | |  |  | | --- | --- | |  | Vücut geliştirme branşının tarihçesi, vücut kas ve iskelet sisteminin tanıtılması, vücut geliştirme branşına ait antrenman yöntemlerinin ayrıntılı olarak incelenmesi. | |
| Dersin Amacı | Vücut geliştirme branşına ait teorik ve uygulama konularının birebir örnekler ile desteklenerek öğrenilmesi.   |  |  | | --- | --- | |  | 1) Vücut geliştirme branşının tarihçesi ve sporcularının tanıtılması  2) Vücut kas ve iskelet sistemlerinin öğrenilmesi  3) Vücut geliştirme antrenman metotlarının öğrenilmesi  4) Vücut geliştirme antrenman metotlarının vücut tipine göre analiz edilmesi ve uygulanması  5) Kas Gruplarına ait Özel Antrenman Programlarının Geliştirilmesi | |
| Dersin Süresi | 2 |
| Eğitim Dili | TÜRKÇE |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar | * Steele, I. H., Pope Jr, H. G., & Kanayama, G. (2019). Competitive Bodybuilding: Fitness, Pathology, or Both?. *Harvard Review of Psychiatry*, *27*(4), 233-240. * Tröbinger, C., & Wiedermann, C. J. (2017). Bodybuilding-induced Mondor's disease of the chest wall. *Physical Therapy in Sport*, *23*, 133-135. * Fagerberg, P. (2018). Negative consequences of low energy availability in natural male bodybuilding: A review. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, *28*(4), 385-402. |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 2 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |