

**Ankara Üniversitesi**  
**Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**  
**Açık Ders Malzemeleri**

**Ders izlençe Formu**

<b>Dersin Kodu ve İsmi</b>	<b>AED201 Egzersiz Fizyolojisi I</b>
<b>Dersin Sorumlusu</b>	Prof.Dr.Mitat KOZ
<b>Dersin Düzeyi</b>	Lisans
<b>Dersin Kredisi</b>	2
<b>Dersin Türü</b>	Zorunlu
<b>Dersin İçeriği</b>	Egzersiz Fizyolojisine Giriş; kısa tarihçe ve çeşitli tanımlar Enerji kaynakları (aerobik, anerobik yollar). Egzersiz enerji maliyeti ve enerji tüketiminin ölçülmesi (Lab). İskelet kasının fonksiyonel özellikleri, kas lif tipleri. Kas duyu organları ve hareketin kontrolü. İskelet kasının egzersize yanıtı ve yorgunluk. Egzersizde hormonal değişimler ve düzenleme. Egzersizde kardiyovasküler sistem fonksiyonlarının düzenlenmesi. Kardiyovasküler sistemin değerlendirilmesi (Lab) Egzersize solunum sistemi cevabı Egzersize kronik adaptasyon;aerobik Egzersize kronik adaptasyon;anaerobik Farklı ortamlarda egzersiz; Yüksek irtifa Farklı ortamlarda egzersiz; Sıcak-soğuk
<b>Dersin Amacı</b>	Enerji kavramı, farklı egzersizlerin enerji maliyetleri, organizmanın enerji yolları, egzersiz sonrası toparlanma, fizyolojik sistemlerin egzersize uyumu, akut ve kronik adaptasyon mekanizmaları, farklı ortamlarda egzersiz
<b>Dersin Süresi</b>	2 saat 15 dakika
<b>Eğitim Dili</b>	Türkçe
<b>Ön Koşul</b>	-
<b>Önerilen Kaynaklar</b>	1- Anaerobik Performans ve Ölçüm Yöntemleri. A.Özkan, Gazi Kitabevi, Ankara 2010. 2- Egzersiz Fizyolojisi. E.Ergen. Nobel yayın Dağıtım. Ankara 2013 3- Egzersiz Fizyolojisi Laboratuvar El Kitabı. Adams G.M , Çeviri Editörü K.ÖZER, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2013. 4- Egzersize Metabolik ve Isı Adaptasyonu, E.Kara, Gazi Kitabevi, Ankara 2006. 5- Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, M.Günay. Gazi Kitabevi,Ankara 2013. 6- Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi. 4. Baskı. Ege Üniversitesi Basımevi. Bornova-İzmir.1992
<b>Dersin Kredisi (AKTS)</b>	5
<b>Laboratuvar</b>	Var
<b>Diğer-1</b>	