**Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | KSD411 KONDİSYON I |
| Dersin Sorumlusu | ÖĞR. GÖR. DR. YALÇIN UYAR |
| Dersin Düzeyi | LİSANS |
| Dersin Kredisi | 2+0 |
| Dersin Türü | SEÇMELİ |
| Dersin İçeriği | 1. Hafta, Antrenmanın konusu ve amaçları.2. Hafta, Yüklenme ve Uyum.3. Hafta, Detraining4. Hafta, Taper Training5. Hafta, Fazlaya Tamlama 16. Hafta, Fazlaya Tamlama 27. Hafta, Yüklenme İlkeleri8. Hafta, Çok Yönlü Gelişim İlkesi9. Hafta, Aşamalı Artan Yüklenme İlkesi10. Hafta, Basamaklı Yüklenme11. Hafta, Antrenmanın Öğeleri12. Hafta, Antrenmanda Uyum  |
| Dersin Amacı | Temel vücut egzersizleriyle ilgili kondisyon becerilerinin geliştirilmesi egzersiz esnasında meydana gelen fizyolojik değişiklikler, egzersiz sonrasında meydana gelen fizyolojik ve metabolik olaylar, değişik sportif aktivitelerde performansı etkileyen fizyolojik parametreler ile ilgili bilgiler kazandırılmasıdır. |
| Dersin Süresi | 2 saat |
| Eğitim Dili | TÜRKÇE |
| Ön Koşul | YOK |
| Önerilen Kaynaklar | ACSM'S Guıdelınes For Exercıse Testıng And Prescrıptıon. Wıllıams & Wılkıns, 2010, 8. Edıtıon.Antrenman Bilgisi. Gündüz, N. İzmir, (1995).Physiology of Sport and Exercise. Wilmore, J.H, & Costill, D. L. Human Kinetics (2004). |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 2,0 |
| Laboratuvar | TEORİK  |
| Diğer-1 | - |