**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, Detraining  4. Hafta, Taper Training  5. Hafta, Fazlaya Tamlama 1  6. Hafta, Fazlaya Tamlama 2  7. Hafta, Yüklenme İlkeleri  8. Hafta, Çok Yönlü Gelişim İlkesi  9. Hafta, Aşamalı Artan Yüklenme İlkesi  10. Hafta, Basamaklı Yüklenme  11. Hafta, Antrenmanın Öğeleri  12. 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 | - |