

Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı
Açık Ders Malzemeleri

Ders izlence Formu

Dersin Kodu ve İsmi	AED401 Sporda Kondisyon
Dersin Sorumlusu	Doç. Dr. Dicle ARAS
Dersin Düzeyi	Lisans
Dersin Kredisi	2
Dersin Türü	Kuramsal
Dersin İçeriği	Bu derste öğrenciler sporda kondisyona etki eden bilişsel, psikolojik ve fiziksel/fizyolojik parametrelerin farklı branşlara göre belirlenmesi ve değerlendirilmesini öğrenir.
Dersin Amacı	Kondisyon, sporda kondisyon kavramı ve bileşenlerini tanımak, değerlendirme yeteneği geliştirmek.
Dersin Süresi	1 yarıyıl, haftada 2 saat
Eğitim Dili	Türkçe
Ön Koşul	Yok
Önerilen Kaynaklar	1- Gregory Haff, Travis Triplett. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 2016. 2- ACSM's Resources for Personal Trainer 4th Edition. LWW, 2013. 3- Ehrman JK, Dejong A, Sanderson B, Swain D, Swank A, Womack C, editors. ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). Baltimore MD: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins; 2010. p. 335, 448-455
Dersin Kredisi (AKTS)	4
Laboratuvar	Yok
Diğer-1	Yok