SPORCU BESLENMESİ

1	Ders Adi:	SPORCU BESLENMESİ
2	Ders Kodu:	AEB3001
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	5
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	3.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	yrd. doç.dr şenay şahin
17	Dersin WEB adresi:	sksahin@uludag.edu.tr
18	Dersin Amacı:	Beslenme ilkeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler ve suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme, sporda ağırlık kontrolünün öğretilmesi amaçlanmıştır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Temel beslenme ilkelerini bilir. Enerji ve Enerji oluşumunu açıklar
	2	Temel beslenme ilkelerine dayalı , karbonhidratlar, yağlar, proteinlerin önemini bilir
	3	vitaminler ve suyun organizmadaki görevlerini bilir
	4	beslenmenin fiziksel performansa etkilerini bilir
	5	Karbonhidratların sporcu beslenmesindeki önemini bilir.
	6	Proteinlerin sporcu beslenmesindek önemini bilir
	7	Yağların sporcu beslenmesindeki önemini bilir.
	8	Vitaminleri sporcu beslenmesindeki önemini bilir.
	9	Minerallerin sporcu beslenmesindeki önemini kavrar
	10	Spor dallarına göre beslenmeyi bilir.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	**DERS İÇERİKLERİ**	
	Teorik	**Uygulama**
1	Beslenmenin tanımı, önemi, yeterli ve dengeli beslenme Beslenme sağlık ve performans ilişkisi	
2	Enerji sistemleri (Anaerobik, Aerobik)	

3	• Besin öğeleri • Karbonhidratlar • Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında karbonhidrat alımı	
4	• Proteinler • Protein gereksinimi, yetersizliği, fazlalığı • Sporcu beslenmesindeki yeri	
5	Yağlar • Görevleri • Sporcu beslenmesindeki yeri	
6	Vitaminler • Vitamin gereksinimi, fazlalığı • Yağda eriyen , suda eriyen vitaminler, Antioksidan vitaminler • Sporcu beslenmesindeki yeri	
7	Mineraller • Görevleri, günlük gereksinimleri • Sporcu beslenmesindeki yeri	
8	Su, önemi, sıvı gereksinimi • Dehidratasyon • Sporcuya verilecek suyun içeriği miktarı ve zamanı	
9	• Kas glikojen yüklenmesi ve süper doygunluk Yağ diyetlerinin endurans performansına etkisi • Çay kahve alkol	
10	Egzersiz • öncesi • esnası ve • sonrasında beslenme	
11	Sporcularda kilo sorunları • İdeal kilonun bulunmasında yöntemler • Kilo verme ve alma yöntemleri ve öneriler • Enerji dengesi • Günlük gıda gereksinimi ve elit sporcuların ortalama günlük enerji ihtiyaçları	
12	Ergojenik yardım, tanımı, önemi • Beslenmeyle ilgili ergojenik yardımlar • Sporcu performansındaki yerleri	
13	Mekanik ve biyomekanik yardımlar • Farmakolojik yardımlar (İlaçlar) • Fizyolojik yardımlar (Kan dopingi) • Psikolojik yardımlar (Psikolojik olarak uyarıcılar, Sakinleştirici etki için trakilizanlar) • Sporcu performansındaki yerleri	
14	Doping, tanımı, tarihçesi, zararları • Doping sınıflaması • İlaçlar • Doping metotları • Kısıtlamaya bağlı bazı ilaçlar	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Prof. Dr. Gürbüz Büyükyazı, Sporcu Beslenmesi Ders Notları • Ersoy, G. (2006). Sporcu Beslenmesi, 1. Baskı, Sinem Matbaacılık: Ankara. • Fox, E.L., Bowers, R.W., & Foss, M.L. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sports, 5th ed., Wm.C Brown Communications Inc: Dubuque, Iowa, USA. Editör Dr.Esin Göksu Şeker "Sporcu Beslenmesi" Hatipoğlu Yayınları 2017 Ankara
23	Değerlendirme	

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	**SAYISI**	**KATKI YÜZDESİ**
Ara Sınav	1	30.00

Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	1	10.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		

24 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	3.00	42.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	4	12.00	48.00
Ödevler	1	10.00	10.00
Projeler	1	15.00	15.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	1	15.00	15.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	20.00	20.00
Toplam İş Yükü			150.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			5.00
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25 PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	3	4	0	4	0	3	4	4	0	4	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	4	0	4	0	0
ÖK5	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	4	0	0	0	0	0
ÖK7	4	0	0	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek