

SPORCU BESLENMESİ

1	Ders Adı:	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:	Prof.Dr.Nimet Haşıl Korkmaz nhasil@uludag.edu.tr, tlf: 02242940686 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1092690
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı öğrencilere; sağlık için gerekli temel beslenme ilkelerini kavratmak, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su hakkında bilgiler vermek, sportif başarıda temel ve yardımcı besin öğelerinin önemini anlatmak ve özel beslenme uygulamaları ve nedenlerini öğretmek, besinsel ergojenik yardımların kullanımlarını, antioksidan beslenme ilkelerini, kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi, bazal metabolik hız kavramları ile günlük kalori hesaplamalarını öğretmektir.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Antrenör adaylarının sportif performansta önemli konulardan biri olan beslenme konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlar.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Genel beslenme ilkelerini kavrayabilme;
	2	Temel ve yardımcı besin öğelerini ve bunların sindirim süreçlerini açıklayabilme;
	3	Karbonhidrat, protein, lipid, vitamin, mineral ve su öğelerinin temel kimyasal özelliklerini, kaynaklarını, vücuttaki eksiklik ve fazlalığın getireceği sonuçları tanımlayabilme;
	4	Temel ve yardımcı besin öğelerinin sportif performanstaki önemini kavrayabilme;
	5	Farklı sportif branşlardaki egzersiz ve yarışmaların öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan farklı beslenme yöntemlerini ve uygulama nedenlerini ifade edebilme;
	6	Besinsel ergojenik yardımcıları, kullanım şekillerini, olumlu ve olumsuz etkilerini öğrenebilme, antioksidan beslenme ilkelerini kavrayabilme

	7	Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ile günlük enerji harcamasının saptanmasında dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ile yiyeceklerin termik etkisi kavramlarını tanımlayabilme;
	8	Kilo kontrolünün sağlanmasında vücut kitle indeksi ve bazı vücut kompozisyonu ölçüm yöntemlerini kavrayabilme.;
	9	Sıklet sporlarında kilo sorunlarını anlayabilme;
	10	Çocuk ve gençlerde Beslenme konusunda bilgi sahibi olma;

21 Dersin İçeriği:

Hafta DERS İÇERİKLERİ

	Teorik	Uygulama
1	Besin ve beslenme kavramları, sporcularda beslenmenin önemi, beslenme piramidinin açıklanması, temel ve yardımcı besin öğelerinin tanıtılması, sağlıklı beslenme ve sporcu beslenmesindeki temel ilkeler	
2	Karbonhidrat metabolizması, kaynakları, sınıflandırılması, glisemik indeks kavramı, basit ve bileşik karbonhidratların kas glikojen düzeyine etkisi ve sportif performansa etkisi	
3	Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında kullanılması önerilen karbonhidratlar ve nedenleri, karbonhidrat yüklemesi, karbonhidratlı içecekler	
4	Lipidler, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, lipidlerin sınıflandırılması, trans yağlar, omega3-6, lipoproteinler ve KAH ilişkisi, egzersizin lipoproteinlere etkisi	
5	Protein, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırılması, aşırı ve yetersiz tüketim, aminoasit metabolizması, sportif performansta ergojenik olarak kullanımları ve miktarları	
6	Vitaminler, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırılması, aşırı ve yetersiz tüketim, egzersizde vitaminlerin rolü ve vitamin ihtiyacı.	
7	Mineraller, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırılması, aşırı ve yetersiz tüketim, egzersizde minerallerin rolü ve mineral ihtiyacı.	
8	Su, sindirimi ve vücuttaki görevleri, sıvı dengesi, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırılması, aşırı ve yetersiz tüketim, egzersizde suyun rolü ve su ihtiyacı	
9	Temel Besin öğelerinin Tekrarı	
10	Müsabaka öncesi dönemin beslenmesinde yenmesi gereken ve yenmemesi gereken besinler ve nedenleri, sportif branşlara özgü beslenme önerileri	
11	Yarışma sırasında tüketilecek besinler ve vücuttaki etkileri, müsabaka sonrası beslenmede dikkat edilecekler, sıcak havadaki yarışmalara hazırlıkta beslenme	
12	Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ve sağlıklı ilişkisi, günlük enerji harcamasının hesaplanması	

ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	2	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
---------------	-------------	---------	--------	----------	--------------