

ELİT SPORCU BESLENMESİ

1	Ders Adı:	ELİT SPORCU BESLENMESİ
2	Ders Kodu:	ANE5009
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Yüksek Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	1
7	Dersin AKTS Kredisi:	2.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
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
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1122255
18	Dersin Amacı:	Elit sporcu Beslenmesinde ki gelişmeleri takip etmek ve sportif başarıda beslenmenin önemini ortaya koymaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Spor bilimcilerin, antrenörlerin uzmanlık alanlarına katkı koymaktır.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Beslenme, yeterli ve Dengeli Beslenme , kalori, metabolizma kavramlarını açıklar
	2	Elit sporcu beslenmesinde Karbonhidratların önemini açıklar.
	3	Elit sporcu beslenmesinde Yağların önemini açıklar.
	4	Elit sporcu beslenmesinde Proteinlerin önemini açıklar.
	5	Elit sporcu beslenmesinde Vitaminlerin önemini açıklar.
	6	Elit sporcu beslenmesinde Minerallerin önemini açıklar.
	7	Elit sporcu beslenmesinde Suyun önemini açıklar.
	8	Elit sporcu beslenmesinde Ergojenik ürünlerin önemini açıklar.
	9	Elit sporcularda görülen beslenme bozuklukları hakkında bilgi sahibi olur.
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Beslenme, yeterli ve dengeli beslenme kavramları, Egzersizde kullanılan Enerji sistemleri	
2	Elit sporcularda Karbonhidratlar	
3	Elit sporcularda Karbonhidratlarla ilgili güncel makaleler	

4	Elit sporcularda Yağlar	
5	Elit sporcularda Yağlar ile ilgili güncel makaleler	
6	Elit sporcularda Proteinler	
7	Elit sporcularda Proteinler ile ilgili güncel makaleler	
8	Elit sporcularda Vitaminler ve Mineraller	
9	Elit sporcularda Vitaminler ve Minerallerle ilgili güncel makaleler	
10	Elit sporcularda Vitaminler ve Minerallerle ilgili güncel makalele	
11	Elit Sporcularda Su ve içecekler	
12	Elit sporcularda Su ve İçeceklerle ilgili güncel makalele	
13	Elit Sporcularda Beslenme Bozuklukları	
14	Ergojenik Yardımcılar	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Paker S. Sporda Beslenme, Onay Ajans, Ankara, 1998 (4. Baskı) Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004 (3. Baskı) Wolinsky I, Driskell JA. Sports Nutrition, CRC Press-Taylor&Francis Group, USA, 2008 Eberle SG. Endurans Sports Nutrition, Human Kinetics, USA, 2000 Editör Esin Şeker “Sporcu Beslenmesi” Hatipoğlu Yayınları 2017
----	---	---

23	Değerlendirme	
----	---------------	--

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	0	0.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	2	40.00
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		Klasik Sınav ve Ödev sunumu

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	
----	-------------------------------	--

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	0	0.00	0.00
Ödevler	2	16.00	32.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	0	0.00	0.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			61.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.03
Dersin AKTS Kredisi			2.00

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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	3	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	4	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	4	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			