



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PROGRAMI
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sporcu Beslenmesi								
Ders Kodu	AEB204			Ders Düzeyi			Lisans		
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	126 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Alper KARTAL, Öğr. Gör. Hakkı GÜNEŞ								

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Ersoy, G.; Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Ankara, Mart-2004.
2	G.;Karakaya G.;Besinsel Ergojenik Yardım; Ankara-2005
3	Erkan, N.;Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayınları, Ankara-2000
4	Dieter,K.,B., Sporcuların Optimal Beslenmesi
5	Güneş,Z., Spor ve Beslenme

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Temel Beslenme ve Sporcu Beslenmesine Giriş
2	Teorik	Enerji metabolizması (Nedir? Enerji Hesaplama Yöntemleri, Sporcuların Enerji Gereksinimleri) ve Enerji Sistemlerinin çalışması ve beslenmenin buna etkisi
3	Teorik	Karbonhidratlar; Tanımları, Özellikleri, Kaynakları, metabolizma açısından kullanımları, gereksinimleri
4	Teorik	Karbonhidratların Sporcu Beslenmesindeki yeri egzersizde nasıl kullanıldığı
5	Teorik	Proteinler ;(Nedir? Genel Özellikleri, Kaynakları, metabolizmada kullanımı, gereksinim, Sporcu Beslenmesindeki Yeri egzersizde nasıl kullanıldığı
6	Teorik	Yağlar (Özellikleri, İnsanda Kullanımı, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) egzersizde nasıl kullanıldığı
7	Teorik	Vitaminler (Nedir? Özellikleri, Gereksinim, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) egzersizde nasıl kullanıldığı
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Mineraller (Nedir? Kaynakları, Gereksinim, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) egzersizde nasıl kullanıldığı
10	Teorik	Su (Hayatımızdaki Önemi, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) dehidrasyon ve sporcunun suyu günlük kullanımı
11	Teorik	Antrenman/Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesinde Öneriler
12	Teorik	Sporcularda Kilo Sorunları ve Yeme Bozukluğu Davranışları
13	Teorik	Spor Dallarına göre beslenme
14	Teorik	Menü Planlama Yöntemleri (Öğünlere ait Menü Örnekleri, Seçimsiz Menülerde Yer Alabilecek Yiyecek Grupları, Ara Öğünlerde Tüketilebilecek Besinler vs.)
15	Teorik	genel tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	3	2	70
Ödev	5	4	4	40
Ara Sınav	1	4	4	8



Dönem Sonu Sınavı	1	4	4	8
	Toplam İş Yükü (Saat)			126
	Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi			5
*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Egzersiz performansını besinlerin nasıl etkilediğini anlama
2	Aktif bireylerin mikro ve makro besin elementi gereksinimlerini anlama
3	Sporcunun günlük enerji gereksiniminin hesaplanabilmesini öğrenme

Program Çıktıları (Antrenörlük Eğitimi Programı)

1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği içinde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülme ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	3
PÇ2	3	5	4
PÇ3	2	2	3
PÇ4	3	3	5
PÇ5	1	1	2
PÇ6	2	2	3
PÇ7	2	4	2
PÇ8	3	3	3
PÇ9	5	4	2
PÇ10	5	5	3

