



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

Dersin Adı	Sporda Ergojenik Yardım ve Doping								
Ders Kodu	AEB402			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yüğü	78 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriği									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜREŞ								

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Wolinsky I, Driskell JA. Nutritional Ergogenic Aids, CRC Press, Boca Raton USA,
2	Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004 (3. Baskı),
3	Brody T. Nutritional Biochemistry, Academic Pres, Elsevier, Sandiego, California, USA, 1999 (second Edition).
4	Berdainer CD, Dwyer H, Feldman EB. Handbook of Nutrition and Food, CRC pres, Taylor and Francis Group, USA, 2008 (Second Edition)

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Ergojenik madde ve yöntemlerin tanıtımı, kullanım amaçları, Yasaklı (Doping) ya da kullanımı serbest olan (Ergojenik) madde ve yöntemler olarak sınıflandırılması, bunların, genel özellikleri ve kullanımlarının yasal statüleri, Ergojenik yardımcıların özelliklerine göre Sınıflandırılması
2	Teorik	Organizmanın yapısında yer alan biyomoleküller: Protein, Karbohidrat, yağ ve nükleik asitlerin genel yapı ve fonksiyonları, enzim ve hormonların temel yapısı ve fonksiyonları, ve egzersiz performansı ile ilişkileri.
3	Teorik	Karbohidrat, Lipid, Protein, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinin genel olarak : Sindirimi, metabolizması ve egzersiz performansı ile ilişkisi
4	Teorik	Enerji metabolizması ve enerji yolları, biyoenerjetikler;ATP ve CP gibi yüksek enerjili bileşiklerin yapısı, kaynakları, enerji metabolizmasındaki fonksiyonları, metabolizmaları ve regülasyonları,,TCA siklusu, elektron taşıyıcıları, oksidatif fosforilasyon, ATP sentezi, egzersiz performansı ile ilişkileri,
5	Teorik	Genel ve spora özgü temel beslenme ilkeleri, genel sınıflaması yapılmış olan ergojenik yardımcıların enerji metabolizması içindeki rolleri ve temel mekanizmaları, egzersiz performansı ile ilişkileri,
6	Teorik	Besinsel yardımcıların Sınıflandırılması: Karbonhidratlar, proteinler: aminoasitler, Lipidler ve Türevleri, Vitamin, Mineraller, ve sporcu içecekleri şeklinde sınıflandırılması, Bunların genel olarak yapı, fonksiyonları ve performansla ilişkileri, Karbohidrat (KH)'lar ve Türevleri: KH'ların sınıflandırılması, depolanması, metabolizması, glikojenoliz, hipoglisemi, glikolizin metabolik ve hormonal regülasyonu, ve egzersiz performansı ile ilişkileri, KH metabolizması ile ilgili ergojenik maddeler: Özel beslenme, Glisemik indeks, glikoz yükleme, diğer şekerlerin ve Sporcu içeceklerinin ergojenik etkileri,
7	Teorik	Proteinlerin yapısı ve fonksiyonları, Amino asitler ve Türevleri: Amino asitlerin genel yapı ve fonksiyonları, sınıflandırılmaları, metabolizmaları, Esansiyel ve esansiyel olmayan amino asitler ve performansla ilişkileri, Amino asit ve Türevleri şeklindeki Ergojenikler: Kreatin, Glutamin, Hidroksimetil butirat (HMB), lisin, Arjinin ve bunun nitrik oksit ile ilişkisi, trozin, histidin, ornitin, triptofan, lösin, izolösin, taurin, Glukosamin, kondroidin sülfat gibi maddelerin yapı ve fonksiyonları, metabolizmaları, kullanım dozları, sağlık ve performans üzerindeki etkileri,
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Protein ve Türevleri: Proteinlerin ozmotik basınca etkileri, hemoglobin ve miyoglobinin yapı ve fonksiyonu, Anemi ve bununla ilişkili hormon, mineraller ve vitaminlerin ergojenik etkileri, yarar ve zararları, Protein tozları ve performansla ilişkileri,



10	Teorik	Lipidlerin yapısı, sınıflandırılması, depolanması, metabolizması ve regülasyonu, egzersiz performansı ile ilişkileri, Lipid metabolizması ile ilişkili ergojenik maddeler: Karnitin, konjige linoleik asit, orta zincirli trigliseridler, Gliserol, Wheat Germ Oil ve Oktakosanol gibi maddelerin yapı ve fonksiyonları, metabolizmaları, kullanım dozları, sağlık ve performans üzerindeki etkileri,
11	Teorik	Sıvı –elektroit dengesi ve Asit-baz dengesinin egzersiz performansı ile ilişkisi. Fizyolojik yardımcıları: Kreatin, karnitin, oksijen taşıyıcılar, kan dopingi, eritropoetin, aspartik asit tuzları, sitrat, bikarbonat, bikarbonat yükleme, fosfat yükleme, ısınma ve temperatur varyasyonlarının temel yapı, fonksiyonları, metabolizmaları ve Fizyolojik anlamda ergojenik etkileri, kullanım dozları, zararlı etkileri, egzersiz performansı ile ilişkileri
12	Teorik	Farmakolojik yardımcıları: Kullanımı serbest ya da sınırlı olanlar. Alkol, kafain, Beta blokerler, nikotin vb.'nin yapı ,fonksiyonu,, metabolizmaları, kullanım dozları, sağlık ve performans üzerindeki etkileri,
13	Teorik	Farmakolojik yardımcıları: Kullanımı yasak maddeler ve yöntemler: Doping kelimesinin anlamı, Doping maddelerinin sınıflandırılması, sık olarak kullanılan doping maddeleri Hormonlar: Anabolik steroidler, HGH, Oral kontraseptikler, Amfetaminler, Diüretikler, Kokain ve Marijuna'nın yapı ve fonksiyonları, metabolizmaları, kullanım dozları, zararlı etkileri, yasal statüleri ve sağlık ve performans üzerindeki etkileri
14	Teorik	Mekanik ve Biyomekanik Yardımcıları : Ayakkabı, giysi, ekipman, malzeme, çevre, zemin yapısı, vücut kompozisyonunun düzenlenmesi gibi faktörlerin önemi, biyokimyasal mekanizmaları ve egzersiz performansındaki rolleri
15	Teorik	genel tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ödev	14	0	1	14
Seminer	14	0	2	28
Ara Sınav	1	2	2	4
Dönem Sonu Sınavı	1	2	2	4
Toplam İş Yükü (Saat)				78
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sporda performansı artırıcı maddelerin tanıtılması
2	Kullanılması yasak doping maddelerinin sınıflandırılarak tanıtılması
3	Ergojenik yardımın dopingle arasındaki farklılıkların anlatılması
4	Ergojenik madde ve yöntemlerin fonksiyon ve metabolizmanın egzersiz üzerindeki olumlu-olumsuz etkilerinin tanıtılmasını sağlamak

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	ÖÇ4
PÇ1	3	3	3	3



PÇ2	3	5	5	5
PÇ3	5	3	3	3
PÇ4	4	4	4	4
PÇ5	2	2	2	2
PÇ6	1	2	1	1
PÇ7	3	3	3	
PÇ8	2	2	2	3
PÇ9	2	2		3
PÇ10	2	3	3	3

