



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporcu Beslenmesi Doping ve Ergojenik Yardım							
Ders Kodu		SFZ524		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	102 (Saat)	Teori	1	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Beslenmenin ve spor beslenmesinin temel ilkelerini öğretmek. Besinlerin görevlerini ve performansla ilişkisini açıklamak.							
Özet İçeriği		Beslenmenin amacı, etkileyen faktörler ve sporcu beslenmesinin öneminin açıklanması. Enerji metabolizması, besinlerin enerji değeri ve farklı aktivitelerin enerji ihtiyacının hesaplanması. Besinlerin performans ile ilişkisi. Farklı spor dallarının farklı dönemlerdeki beslenme ilkelerinin belirlenmesi.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	1- Doris H. Calloway, Kathleen O. Carpenter: Nutrition and Health, Saunders College Publishing, N.York, 1982.
2	3- Konopka, P. : Spor Beslenmesi Çeviri. Hale Harputluoğlu, Bağırğan Yayımevi 2000.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Beslenmenin tanımı ve amaçları, etkileyen faktörler, sporcu beslenmesinin önemi
	Uygulama	Beslenmenin tanımı ve amaçları, etkileyen faktörler, sporcu beslenmesinin önemi
2	Teorik	Enerji metabolizması, bazal metabolizma, besinlerin enerji değeri, sporda enerji ihtiyacını belirleyen faktörler.
	Uygulama	Enerji metabolizması, bazal metabolizma, besinlerin enerji değeri, sporda enerji ihtiyacını belirleyen faktörler.
3	Teorik	Enerji kaynakları. Toparlanma sürecinde yenilenmesi, enerji harcanımı ve hesaplanması
	Uygulama	Enerji kaynakları. Toparlanma sürecinde yenilenmesi, enerji harcanımı ve hesaplanması
4	Teorik	Besinler ve fiziksel performans, karbonhidrat, yağ ve proteinlerin metabolizma ve görevleri
	Uygulama	Besinler ve fiziksel performans, karbonhidrat, yağ ve proteinlerin metabolizma ve görevleri
5	Teorik	Vitaminlerin görevleri ve performansla ilişkileri, yağda ve suda çözünen vitaminler
	Uygulama	Vitaminlerin görevleri ve performansla ilişkileri, yağda ve suda çözünen vitaminler
6	Teorik	Mineraller ve eser elementler Su ve su metabolizması, su kaybı, su alımı ve su dengesi
	Uygulama	Mineraller ve eser elementler Su ve su metabolizması, su kaybı, su alımı ve su dengesi
7	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
8	Teorik	Kuvvet ve sürat sporlarında beslenme ilkeleri
	Uygulama	Kuvvet ve sürat sporlarında beslenme ilkeleri
9	Teorik	Dayanıklılık sporlarında beslenme ilkeleri
	Uygulama	Dayanıklılık sporlarında beslenme ilkeleri
10	Teorik	Takım sporlarında beslenme ilkeleri
	Uygulama	Takım sporlarında beslenme ilkeleri
11	Teorik	Sporcularda vücut ağırlığının kontrolü
	Uygulama	Sporcularda vücut ağırlığının kontrolü
12	Teorik	Sporda ergojenik yardım, araştırma sunumu
	Uygulama	Sporda ergojenik yardım, araştırma sunumu
13	Teorik	Sporda doping ve kontrolü ve araştırma sunumu



13	Uygulama	Sporda doping ve kontrolü ve araştırma sunumu
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl sonu sınavı

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Uygulamalı Ders	14	1	2	42
Ödev	14	1	0	14
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yükü (Saat)				102
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sporcu Beslenmesi Doping ve Ergojenik Yardım önemini tanımlayabilme
2	Diğer sistemler arasındaki ilişkiyi değerlendirebilme
3	Konuyla ilgili fizyopatolojik bulguları sorgulayabilme
4	Konu ile ilgili genel prensiplerini analiz edebilme
5	Akademik yeterliliği artar.

Program Çıktıları (Spor Fizyolojisi Disiplinlerarası Tezsiz Yüksek Lisans (İÖ) Programı)

1	1 Egzersiz fizyolojisi YL programındaki alanıyla ilgili temel genel bilgilere sahiptir
2	2 Egzersiz ve egzersizin sistemik etkilerini tanımlar
3	Egzersiz Fizyolojisi YL Programındaki alanıyla ilgili özgün çalışma yapabilme becerisine sahiptir.
4	Egzersiz mekanizmalarını yorumlar
5	Etik ilkelere uyma becerisine sahiptir

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	3	5	4	4
PÇ2	4	3	5	4	4
PÇ3	4	4	4	4	4
PÇ4	5	5	4	4	4
PÇ5	5	5	4	4	5

