



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporcu Beslenmesi							
Ders Kodu		BSÖ574		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
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.							
Özet İçeriğı		Temel beslenme ilkeleri, temel (karbonhidrat, protein, yağ) ve yardımcı (vitamin, mineral ve su) besin öğeleri sportif başarıda temel ve yardımcı besin öğelerinin önemi ve kullanım amaçları ve özel beslenme uygulamaları, kilo kontrolü ve enerji dengesi, günlük kalori hesaplamaları.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Prof. Dr. Kürşat KARACABEY						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	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)
2	Wolinsky I, Driskell JA. Sports Nutrition, CRC Press- Taylor&Francis Group, USA, 2008 Eberle SG. Endurans Sports Nutrition, Human Kinetics, USA, 2000

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Besin ve beslenme kavramları, sporcularda beslenmenin önemi, beslenme piramidinin açıklanması, temel ve yardımcı besin öğelerinin tanıtılması, sağlıklı beslenme ve sporcu beslenmesindeki temel ilkeler
2	Teorik	Besinlerin enerjiye dönüşümü, enerji sistemleri (fosfojen, laktik asit, aerobik sistem), egzersiz sırasında enerji üretim yolları, egzersiz sonrası toparlanmada enerji
3	Teorik	Karbonhidrat metabolizması, kaynakları, sınıflandırılması, glisemik indeks kavramı, basit ve bileşik karbonhidratların kas glikojen düzeyine etkisi ve sportif performansa etkisi
4	Teorik	Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında kullanılması önerilen karbonhidratlar ve nedenleri, karbonhidrat yükleme, karbonhidratlı içecekler
5	Teorik	Lipidler, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, lipidlerin sınıflandırması, trans yağlar, omega3-6, lipoproteinler ve KAH ilişkisi, egzersizin lipoproteinlere etkisi
6	Teorik	Protein, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim, aminoasit metabolizması, sportif performansta ergojenik olarak kullanımları ve miktarları.
7	Teorik	Vitaminler, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim, egzersizde vitaminlerin rolü ve vitamin ihtiyacı.
8	Teorik	Vize
9	Teorik	Mineraller, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim, egzersizde minerallerin rolü ve mineral ihtiyacı.
10	Teorik	Su, sindirimi ve vücuttaki görevleri, sıvı dengesi, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim, egzersizde suyun rolü ve su ihtiyacı
11	Teorik	Müsabaka öncesi dönemin beslenmesinde yenmesi gereken ve yenmemesi gereken besinler ve nedenleri, sportif branşlara özgü beslenme önerileri
12	Teorik	Yarışma sırasında tüketilecek besinler ve vücuttaki etkileri, müsabaka sonrası beslenmede dikkat edilecekler, sıcak havadaki yarışmalara hazırlıkta beslenme
13	Teorik	Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ve sağlıklı ilişkisi, günlük enerji harcamasının hesaplanması
14	Teorik	Dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ve yiyeceklerin termik etkisi kavramları, vücut kitle indeksi ve bazı vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri



15	Teorik	Besinsel ergojenik destekler, kullanım amaçları, olumlu ve olumsuz etkileri (aminoasitler, BZAA, arjinin, bikarbonat, kafein, L-karnitin, CLA, kreatin), antioksidan beslenme ilkeleri
16	Teorik	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	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yükü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

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 yardımcılar, 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.

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7	ÖÇ8
PÇ1	4	4	5	3	4	4	4	3
PÇ2	4	4	3	5	5	5	5	5
PÇ3	5	3	4	5	4	4	3	4
PÇ4	3	4	4	4	5	5	4	5
PÇ5	5	5	5	5	5	5	5	4
PÇ6	4	5	3	3	4	3	5	3

