AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sporda Ergojenik Yardım ve Doping								
Ders Kodu	BSÖ550			Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yükü	176 *(Saat)*	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Sporcu performansını arttırmak için ergojenik yardımcıların kullanımı, sınıflandırılması beklenen etkiler, zararlı etkileri, alım miktarları ve doping maddelerinin öğretilmesi.								
Özet İçeriği	Sportif başarıda performansı etkileyen antrenman ve bununla ilişkili doping maddelerini ve ergonejik yardım ögelerini içerir.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir)								
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	Sporda Her Yönüyle Doping (Özer Baysaling) İlpress Yayıncılık

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Sporcu beslenmesi ile ilgili genel bilgiler
2	Teorik	Ergojenik yardımcıların kullanım amaçları ve sınıflandırılması
3	Teorik	Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında beslenme ve karbonhidrat yükleme yöntemleri
4	Teorik	Beslenme ile ilgili ergojenik yardımlar (Karbonhidratlar, vücuttaki işlevleri, sınıflandırılması; Kas glikojen yüklenmesi, yöntemleri, yararları ve sakıncaları)
5	Teorik	Müsabaka öncesinde sırasında ve sonrasında beslenme sıvı alımı
6	Teorik	Proteinler ve yağlar, vücuttaki işlevleri, alım miktar ve zamanları
7	Teorik	Vitaminler; günlük vitamin ve mineral ihtiyacı, B6, B12, biotin, Folik asit, C, E vitamini, mineraller, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Protein suplamentleri, whey, kazain, yumurta proteini, aminoasitler
10	Teorik	Su, sporcu içecekleri, sıvı gereksinimi, alkali tuzlar, karnitin, (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları)
11	Teorik	Fizyolojik yardımlar (kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa, fosfat tuzları, sodyum bikarbonat tuzları)
12	Teorik	Bazı besinsel ergonejik yardımcıların kullanım amaçları ve etkileri
13	Teorik	Sporcu içecekleri ve önerilen sporcu içeceklerinin özellikleri
14	Teorik	Dönem 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	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	Ergojenik yardımcıları sınıflandırabilme
2	Ergojenik yardımların yararlı ve zararlı etkilerini tanıyabilme

3	Ergojenik yardımcıların kullanım miktar ve sürelerinin öğrenilmesi
4	Doping maddelerinin zararlarının öğrenilmesi
5	Müsabaka öncesi ve sonrası sıvı alımı zamanı ve miktarını bilme

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
PÇ1	4	3	4	2	3
PÇ2	3	5	3	4	4
PÇ3	4	4	2	5	2
PÇ4	5	2	2	3	3
PÇ5	5	5	5	4	1
PÇ6	3	3	3	1	2