

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm/Program	Dersin Derecesi
Sporcu Beslenmesi	BES 312	Beslenme ve Diyetetik	Lisans

Dönem		Öğretim / Gösterim Yöntemleri ve Krediler							
		Teorik anlatım	Pratik	Lab.	Proje /Ödev/ Saha çalışması	Seminer/ Çalıştay	Diğer	Yerel Kredi	AKTS Kredi
Güz ()	Bahar (X)	X				-	-	2	2

Ders Sorumlusu	Öğr. Gör. Tuğçe BULMUŞ TÜCCAR
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu (X) Seçmeli ()
Dersin Önkoşulu	Yok
Dersin Amacı	Egzersizde enerji ve enerji sistemleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller, vitaminler ve suyun organizmadaki görevleri ve fiziksel performansa etkileri; sporda vücut bileşimi ve ağırlık kontrolü, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamaları ve ergojenik destekler, vücut bileşimini özel durumdaki sporcuların beslenme özelliklerini öğretmek
Ders İçeriği	Egzersiz, beslenme ve sağlık etkileşimi, sporcuların enerji, makro ve mikro besin öğeleri, sıvı tüketimi gereksinmesi ve önemi, ergojenik yardım, vücut kompozisyonu ve ağırlık kontrolü, farklı koşullarda egzersizde beslenme özellikleri
Öğrenme Kazanımları (Ö)	1. Egzersizde enerji ve enerji sistemlerini kavrar. 2. Sporcuların enerji, makro ve mikro besin öğeleri, sıvı gereksinimlerini öğrenir. 3. Sporculara özgü vücut kompozisyonunu kavrar, yorumlar ve vücut ağırlığı kontrolü yapar. 4. Ergojenik destekleri tanımlar.
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze
Önerilen okuma/kaynaklar	1. McArdle WD, et al: Sports and exercise nutrition, Ed 4, Philadelphia, 2013, Lippincott Williams & Wilkins 2. Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000. 3. Konu ile ilgili İngilizce/Türkçe bilimsel yayınlar

Pratik uygulama	Yok
-----------------	-----

Öğretim Programı	Hafta	Konu
	1. Hafta	Spor, egzersiz, fiziksel aktivite ile ilgili temel kavramlar
	2. Hafta	Egzersizde enerji ve enerji sistemleri
	3. Hafta	Egzersiz, beslenme ve sağlık etkileşimi
	4. Hafta	Sporcularda genel beslenme ilkeleri
	5. Hafta	Sporcularda makro besin öğeleri gereksinimi
	6. Hafta	Sporcularda mikro besin öğeleri gereksinimi
	7. Hafta	Ara Sınav
	8. Hafta	Sporcularda enerji gereksinimi
	9 Hafta.	Sporcularda sıvı tüketimi
	10. Hafta	Pratik çalışma
	11. Hafta	Besinsel ergojenik yardımcıları ve doping
	12. Hafta	Sporcularda ağırlık yönetimi ve vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri
	13 Hafta	Kadın sporcu triadı
	14. Hafta	Genel Tartışma
15. Hafta	Yarıyıl Sonu Sınavı	

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	40
Testler	
Ev Ödevi/dönem ödevi	
Pratik Uygulama	
Laboratuvar	
Projeler/Saha çalışması	
Seminerler/ Çalıştaylar	
Yarıyıl Sonu Sınavı	60
Diğerleri	-
Toplam (%)	100

Program yeterlilikleri (P) / Öğrenme Kazanımları (Ö) Matrisi				
	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4
P1	X	X	X	X
P2	X	X	X	X
P3				
P4				
P5				
P6				
P7	X	X	X	X
P8				
P9				
P10				
P11	X	X	X	X
P12				
P13				X
P14				