



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Bölüm/Program: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

Ders Dili:	Türkçe	Ders Kodu:	SBS201
Ders Türkçe İsmi:	SPORCU BESLENMESİ		
Ders İngilizce İsmi:	SPORTS NUTRITION		
Dersi Verecek:	Dr. Figen YAMAN LESİNGER		
Dersin Türü:	ZORUNLU	Dersin Seviyesi:	LİSANS
Yıl	2	Semester	3
Ders Kredisi:	3	AKTS Kredisi:	4
Teori(saat/hafta):	3,00	Uygulama(saat/hafta):	0,00
		Laboratuvar(saat/hafta):	0,00

Dersin İçeriği: Kavramlar ve tanımlar, tarihsel süreç içerisinde beslenme–spor ilişkisi, sporcu beslenmesinin anlamı ve önemi, sporda enerji gereksinimi ve oluşumu, temel besin öğeleri ve sporda kullanımı, beslenmeye dayalı ergojenik yardımcıları, antrenman ve yarışma dönemlerinde branşa özgü beslenme ilkeleri.

Öğrenme Kazanımları: İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek
İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek
İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek
İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek
İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek
Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek
Sunum(lara)a hazırlık
Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek
İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek
Hedeflenen becerileri geliştirebilecek
-

Dersin Amaçları: Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak
İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.
Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.
Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek
Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek
Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek
Yeniliği teşvik etmek
Eleştirel düşünceyi geliştirmek

Öğrenci İş Yüğü:

	Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Sunum(lar) Sunum(lara)a hazırlık Grup çalışması Kısa sınav(lar) Ödev(ler) Kısa ders anlatımları
AKTS Formülü:	
Kaynaklar:	- Baron, Dieter K.: Sporcuların Optimal Beslenmesi. Çev.: Sinan Ömeroğlu, Bağırhan Yayımevi, Ankara 2002; - Ersoy, Gülgün: Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2004; - Güneş, Zıyanur: Spor ve Beslenme: Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Bağırhan Yayımevi, Ankara 1998; - Konopka, Peter: Spor Beslenmesi. Çev.: Hale Harputluoğlu, Bağırhan Yayımevi, Ankara 2000.
Değerlendirme:	VİZE VE FİNAL SINAVI
İşe Yerleştirme(Staj):	
Ön Koşul Ders Kodları:	
1. Hafta (19 – 23 Eylül)	Beslenme: Tanımlar ve Kavramlar
2. Hafta (26 – 30 Eylül)	Spor da beslenmenin yeri ve önemi
3. Hafta (3 – 7 Ekim)	Tarihi Süreç içerisinde beslenme ve spor ilişkisi
4. Hafta (10 – 14 Ekim)	Spor da enerji gereksinimi ve enerji oluşumu
5. Hafta (17 – 21 Ekim)	Karbonhidratlar ve sporcu beslenmesi
6. Hafta (24 – 28 Ekim)	Proteinler ve sporcu beslenmesi
7. Hafta (31 - 4 Kasım)	Yağlar ve sporcu beslenmesi
8. Hafta (7 - 11 Kasım)	vize haftası
9. Hafta (14 – 18 Kasım)	Vitaminler ve sporcu beslenmesi
10. Hafta (21 – 25 Kasım)	Mineraller ve sporcu beslenmesi
11. Hafta (28 - 2 Aralık)	Spor da sıvı gereksinimi
12. Hafta (5 – 9 Aralık)	Besinsel ergojenik yardımcımlar ve doping
13. Hafta (12 -16 Aralık)	Alternatif beslenme ve spor
14. Hafta (19 - 23 Aralık)	Müsabaka öncesi, esnası ve sonrası beslenme ilkeleri
15. Hafta (24 – 30 Aralık)	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
16. Hafta	DEĞERLENDİRME
17. Hafta	
18. Hafta	
19. Hafta	
20. Hafta	
21. Hafta	
22. Hafta	

23. Hafta	
24. Hafta	
25. Hafta	
26. Hafta	
27. Hafta	
28. Hafta	
