

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu / Beslenme ve Diyetetik Programı

2019 - 2020 Eğitim Öğretim Yılı

SPORCU BESLENMESİ

Ders Tasarımı (Syllabus)

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPORCU BESLENMESİ	YBES3219450	Bahar Dönemi	2+0	2	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Hande SEVEN AVUK				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında temel beslenme ilkelerini çözümlenmek, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamalarını, beden algısı ve yeme bozukluklarını değerlendirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Spor ve Egzersizde Beslenmenin Tanımı, Spor Diyetisyeni Kimdir?,Egzersiz ve sporda enerji metabolizması,Sporcu diyetlerinde enerji kaynakları,Sporcu diyetlerinde diğer beslenme kaynakları,Performans beslenmesi,Sporcuların beslenme durumunun değerlendirilmesi,Antrenman ve beslenme,Sporda Aşırı Antrenman ve Beslenmenin önemi,Yarışma veya maç dönemlerinde beslenme,Yarışma veya maç sonrası toparlanma döneminde beslenme,Sporda bağışıklık sistemi ve beslenme,Farklı çevre ve yaşam koşullarının sporcularda performansa etkileri ve beslenme stratejileri,Sporcularda yeme bozuklukları ve beden algısı,Sporcularda Diyet Destekleri; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
1. Spor ve egzersizde beslenmenin temel ilkelerini ayırt edebilmesi.			1, 14, 2	A, C	
2. Sporcuların beslenme durumunu değerlendirebilmesi.			1, 14, 2	A, C	
3. Antrenman ya da müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasındaki beslenme özelliklerini tartışabilmesi.			1, 14, 2	A, C	
4. Farklı çevre ve yaşam koşullarında sporcu beslenmesi ve gerekli stratejileri planlayabilmesi.			1, 14, 2	A, C	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 14: Bireysel Çalışma, 2: Soru - Cevap				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav, C: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Spor ve Egzersizde Beslenmenin Tanımı, Spor Diyetisyeni Kimdir?	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
2	Egzersiz ve sporda enerji metabolizması	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
3	Sporcu diyetlerinde enerji kaynakları	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
4	Sporcu diyetlerinde diğer beslenme kaynakları	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
5	Performans beslenmesi	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
6	Sporcuların beslenme durumunun değerlendirilmesi	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
7	Antrenman ve beslenme	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
8	Sporda Aşırı Antrenman ve Beslenmenin önemi	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
9	Yarışma veya maç dönemlerinde beslenme	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
10	Yarışma veya maç sonrası toparlanma döneminde beslenme	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
11	Sporda bağışıklık sistemi ve beslenme	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
12	Farklı çevre ve yaşam koşullarının sporcularda performansa etkileri ve beslenme stratejileri	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
13	Sporcularda yeme bozuklukları ve beden algısı	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
14	Sporcularda Diyet Destekleri	Önerilen kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
Kaynaklar					
Powerpoint sunum dosyaları. Ders notları - Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill Education, Australia, 2015. - Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2012. - Dunford M, Doyle JA. Nutrition for sports and exercise. Wadsworth Cengage Learning, USA, 2012. - Clark,N. Sports Nutrition Guidebook, Fourth edition, Human Kinetics, USA, 2008 - American College of Sports Medicine kurumunun web sayfası - International Olympic Committee kurumunun web sayfası					