

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPORCU BESLENMESİ	BESY1210140	Bahar Dönemi	3+0	3	7
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Yüksek Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, sporcuların beslenmesinin önemi, ülkemizde sporcuların sağlık ve beslenmesi ile ilgili uygulamalar, spor diyetisyeninin görevleri, sporcuların temel beslenme gereksinimleri, spor dallarına göre beslenme özellikleri, müsabakalar öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri, sıvı tüketim planı, ergojenik destekler, farklı çevresel koşullarda (sıcak, soğuk ortamlar, yükselti...) ve özel durumlarda sporcu beslenmesi (çocuk, kadın, engelli, veteran, sakatlanma durumları...), sporcu menüleri, vücut bileşimi ile ilgili bilgilendirmektir				
Dersin İçeriği	Bu ders; Spor beslenmesinin önemi,Ülkemizdeki ve yurtdışındaki uygulamalar,Sporcuların enerji gereksinimi,Sporcuların makro ve mikro besin öğeleri gereksinimi,Egzersiz fizyolojisi,Makro ve mikro besin öğelerinin gereksinimi ve performans etkisi ,Müsabaka dönemi beslenme,Sporcular için menü planlama ,Sporcularda vücut bileşimi ve saptama yolları,Sıvı tüketimi ve vücut bileşimi ile ilgili sunum,Ergojenik destek,Özel çevresel koşullarda sporcuların beslenme özellikleri,Özel durumlarda sporcu beslenmesi,Sakatlanma durumlarında beslenme,Genel tekrar; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1. Ülkemizde sporcu beslenmesi ile ilgili uygulamaları kavrar.				1, 10, 12, 15, 2, 3, 7	A
2. Spor diyetisyeninin görev ve yetkilerini öğrenir.				1, 10, 12, 15, 2, 3, 7	A
3. Sporcuların beslenmesinin özel yönlerini öğrenir.				1, 10, 12, 15, 2, 3	A
4. Sporcular için spor dallarına göre beslenme özelliklerini kavrar.				1, 10, 12, 15, 2, 3, 7	A
5. Sporcular eğitim merkezlerinde beslenme uygulamalarını öğrenir.				1, 10, 12, 15, 2, 3	A
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 12: Örnek Olay, 15: Problem Çözme, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma, 7: Rol Oynama				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Spor beslenmesinin önemi	Ders notları (slayt-video sunum)			
2	Ülkemizdeki ve yurtdışındaki uygulamalar	Ders notları-slayt			
3	Sporcuların enerji gereksinimi	Ders notları - slayt			
4	Sporcuların makro ve mikro besin öğeleri gereksinimi	Ders notları -slayt			
5	Egzersiz fizyolojisi	Konuk öğretim üyesi sunumu			
6	Makro ve mikro besin öğelerinin gereksinimi ve performans etkisi	Ders notları - slayt			
7	Müsabaka dönemi beslenme	Ders notları - slayt			
8	Sporcular için menü planlama	Ders notları-slayt			
9	Sporcularda vücut bileşimi ve saptama yolları	Ders notları-slayt			
10	Sıvı tüketimi ve vücut bileşimi ile ilgili sunum	Video sunum			
11	Ergojenik destek	Ders notları- slayt			
12	Özel çevresel koşullarda sporcuların beslenme özellikleri	Ders notları- slayt			
13	Özel durumlarda sporcu beslenmesi	Ders notları-slayt			
14	Sakatlanma durumlarında beslenme	Ders notları-slayt			
15	Genel tekrar	Sınava hazırlık			
Kaynaklar					
Powerpoint sunum dosyaları.					
1. Ersoy G. Fiziksel uygunluk, egzersiz ve spor yapanların beslenmesi, Nobel yayıncılık, Ankara					
2. Nancy Clark. Nutrition for sports, USA					