

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
<b>Sporcu Beslenmesi</b>	1808111	I	2+0	2	2
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Temel besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini ve bu besin öğelerinin sporcu performansı ile ilişkisini öğretmek				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p><b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>2. Besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini bilir.</li> <li>3. Sporcu açısından besin öğelerinin önemini kavrar.</li> <li>4. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası sporcuların nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenir.</li> <li>5. Temel besin öğelerini bilir.</li> <li>6. Yeterli beslenmeyi bilir.</li> </ol>				
Dersin İçeriği	Temel besin öğeleri, Karbonhidrat yüklemesi, Besinlerin kaynakları, Beslenme programı				
<b>Haftalar</b>					
1	Yeterli ve dengeli beslenme				
2	Karbonhidratlar				
3	Proteinler				
4	Yağlar				
5	Mineraller				
6	Vitaminler, Su				
7	Besin öğelerinin hayvansal kaynakları ve sporcu açısından önemi				
8	Besin öğelerinin bitkisel kaynakları ve sporcu açısından önemi				
9	Karbonhidrat yüklemesi				
10	Müsabaka öncesi beslenme				
11	Müsabaka sonrası beslenme				
12	Enerji hesaplaması				
13	Spor branşına göre besin öğelerinin tüketilmesi				
14	Günlük beslenme programı hazırlama				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Besin öğelerini detaylı bilebilir</li> <li>2. Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme ilkelerini öğrenebilir</li> <li>3. Sporcular için günlük beslenme programı hazırlayabilir</li> </ol>					
<b>Kaynaklar</b>					
<p>Ersoy G, Hasbay A. (2006), Sporcu Beslenmesi, Ankara.  Konopka P. (2000), Spor Beslenmesi, Çeviren: Hale Harputluoğlu, Bağırhan yayımevi, Ankara.  Mehmetoğlu İ.(2007) Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme, Nesil matbaacılık, İstanbul, s:38-60).  Pehlivan A. (2006), Sporda Beslenme, morpa kültür yayınları, İstanbul.  Sevim Y.(2002), Antrenman Bilgisi, nobel yayın dağıtım, Ankara.</p>					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
Dönem başında ders izlencelerinde belirtilir.					

