

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Sporcu Beslenmesi	2101602	VI	2+0	2	4
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
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>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur 2. Besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini bilir 3. Sporcu açısından besin öğelerinin önemini kavrar 4. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası sporcuların nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenir 5. Karbonhidrat yüklemesinin nasıl yapılacağını bilir 6. Sporcularda günlük beslenme programının hazırlanışını öğrenir 				
Dersin İçeriği	Temel besin öğeleri, Karbonhidrat yüklemesi, Besinlerin kaynakları, Beslenme programı				
Haftalar					
1	Yeterli ve dengeli beslenme				
2	Karbonhidratlar				
3	Proteinler				
4	Yağlar				
5	Mineraller				
6	Vitaminler, Su				
7	Ara Sınav				
8	Besin öğelerinin hayvansal ve 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				
Genel Yeterlilikler					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Besin öğelerini detaylı bilir 2. Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme ilkelerini öğrenir 3. Sporcular için günlük beslenme programı hazırlar 					
Kaynaklar					
Ersoy G, Hasbay A. (2006), <i>Sporcu Beslenmesi</i> , Ankara					
Konopka P. (2000), <i>Spor Beslenmesi</i> , Çeviren: Hale Harputluoğlu, Bağırhan yayımevi, Ankara					
Mehmetoğlu İ.(2007) <i>Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme</i> , Nesil matbaacılık, İstanbul, s:38-60)					
Pehlivan A. (2006), <i>Sporla Beslenme</i> , morpa kültür yayınları, İstanbul					
Sevim Y.(2002), <i>Antrenman Bilgisi</i> , nobel yayın dağıtım, Ankara					
Değerlendirme Sistemi					
Ara sınav: % 40					
Final: % 60					
Bütünleme:					

