



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB209 SPORCU BES. VE ERG. YRD.					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
3	BEAB209	SPORCU BES. VE ERG. YRD.	3	3	3

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Prof.Dr. Bekir Mendes	Yok

Dersin Amacı :

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık üzerine etkilerini, fiziksel aktivite ve beslenmenin ideal performansa ulaşılmasında ve bazı hastalıkların kontrolündeki rolünü kavramalarını sağlamaktır.

Ders İçeriği :

Temel beslenme ilkeleri, besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein, mineral, vitamin, su vb.) organizmadaki fonksiyonları, fiziksel aktivite ve beslenme ilkeleri arasındaki ilişkiler, ergojenik besin destekleri, kilo ve kardiyovasküler hastalıkların kontrolünde beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü ve yeme bozuklukları konularını içerir.

Yöntem ve Teknikleri :Anlatım, sunum, soru ve cevap

Dersin Kaynakları

Kaynakları

McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2008). Sports and Exercise Nutrition.
Jeukendrup A, Gleeson M (2009). Sport Nutrition . Human Kinetics
Jeukendrup A, Gleeson M (2009). Sport Nutrition . Human Kinetics

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	10
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	30
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	60

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Egzersiz, sağlık ve beslenme etkileşimi		
2	Egzersizde enerji sistemleri		
3	Karbonhidrat metabolizması ve karbonhidratların egzersizdeki rolü		
4	Yağ metabolizması ve yağların egzersizdeki rolü		
5	Protein metabolizması ve proteinlerin egzersizdeki rolü		
6	Vitamin, mineral gereksinimleri ve egzersiz		
7	Sıvı tüketimi, dehidrasyon ve rehidrasyon		
8	Beslenme bozukluklarına bağlı hastalıklar		
9	Kilo kontrolünde beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü		
10	Kalp-damar hastalıklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü		
11	Sakatlık ve rehabilitasyon süresince beslenme önerileri		
12	Besinsel ergojenik destekler, kullanım amaçları, olumlu ve olumsuz etkileri (aminoasitler, BZAA, arjinin, bikarbonat, kafein, L-karnitin, CLA, kreatin), antioksidan beslenme ilkeleri		
13	Müsabaka öncesi dönemin beslenmesinde yenmesi gereken ve yenmemesi gereken besinler ve nedenleri, sportif branşlara özgü beslenme önerileri		
14	Sporcularda yeme bozuklukları		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Temel beslenme ilkelerini açıklayabilir.
Ö02	Temel besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein, mineral, vitamin ve su) özelliklerini, organizmadaki fonksiyonlarını ve fiziksel aktiviteye etkilerini açıklayabilir.
Ö03	Farklı düzeylerdeki fiziksel aktivitelere özel fizyolojik gereksinimleri bilir.
Ö04	Farklı tip fiziksel aktivitelerin enerji ve besin gereksinimlerini belirleyebilir
Ö05	Farklı tip ve düzeydeki fiziksel aktivitelerin sıvı gereksinim düzeylerini belirleyebilir.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri			AKTS Hesaplama İçeriği			
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı	Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ara Sınav	1	%40	Ders Süresi	14	2	28
Kısa Sınav	0	%0	Sınıf Dışı Ç. Süresi	10	1	10
Ödev	0	%0	Ödevler	10	2	20
Devam	0	%0	Sunum/Seminer Hazırlama	10	2	20
Uygulama	0	%0	Ara Sınavlar	1	1	1
Proje	0	%0	Uygulama	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60	Laboratuvar	0	0	0
Toplam		%100	Proje	0	0	0
			Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2
			Toplam İş Yüğü			81
			AKTS Kredisi			3

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4
Ö01	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4
Ö02	2	4	3	5	4	4	4	4	3	5
Ö03	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4
Ö04	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
Ö05	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4