



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ PR.

SYB305 SPORCU BESLENMESİ					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
5	SYB305	SPORCU BESLENMESİ	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
SPOR YÖNETİCİLİĞİ 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 :

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	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

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 bozuklukları ve hastalıkları		
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
P03	Belirli bir dalda uzman olur ve belirli spor yönetimi alanında çalışır,
P04	Türkiye’de sporun gelişmesine yardımcı olur,
P05	Spor yönetimiyle ilgili yasalara takip eder ve bu yasalarla ilişkili görev ve sorumlulukların bilincinde olur,
P01	Spor yönetimi alanında uygulama sorunları ile ilgili çözümler geliştirir,
P13	Toplumsal her kesimi tarafından sporun uygulanabilirliğini açıklar.
P02	Önerilen çözümleri savunur,
P06	Kendi bilgi ve becerilerinin bilincinde olur,
P07	Operasyonel ve taktiksel seviyede kararları uygular,
P08	Bir takımın ve bir projenin üyesi olarak spor kulüpleri ve organizasyonlarda görev yapar ve sorumluluk alır,
P09	Bir spor kulübü veya kuruluşun finansal planlamasını düzenler,
P10	Kulüpler ve spor sahalarının idaresi ile ilişkili programlar ve etkinlikler hazırlar,
P11	Spor kulüpleri ve organizasyonlarında insan kaynakları ile ilişkili aktiviteleri uygular,
P12	Spor kulüpleri ve organizasyonlarında karşılaşmaları planlar ve uygular,

