

ÇOMU Tıp Fakültesi 2010–2021 Eğitim Öğretim Yılı
Seçmeli Ders Formu

BÖLÜM I. DERS İLE İLGİLİ BİLGİLER

Fakülte/ Enstitü	Çanakkale Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu		
Anabilim Dalı (veya Bölüm)	Gıda İşleme Bölümü		
Sorumlu Öğretim Üyesi*	Ünvan, Ad, Soyad : Dr.Öğr.Üyesi Muhammed YÜCEER E- posta adresi : myuceer@comu.edu.tr Telefon no : (286) 218 00 18 (30025) - (536) 457 28 77		
Derse Katkısı olacak diğer öğretim üyesi/üyeleri (Ünvan, Ad, Soyad)	1. 2. 3. 4.		
Akademik Yıl	2020/2021	Yarı Yıl	Bahar
Dersin yer alacağı Dönem (Sınıf)	(Dönem 1-2-3)		
Dersin/Stajın Adı	Sporcu Beslenmesi		
Ön koşul (varsa)			
Dersin/Stajın Konu Alanı **	1. Tıp dışı konular		
Dersin/Stajın Amacı	<p>Beslenme; aktif kişiler ve sporcuların egzersiz için yaptığı hazırlığın önemli bir parçasıdır. Sporcu beslenmesi, sporcuların yaptıkları spor dalına göre hem antrenmanlarını hem de müsabaka sırasındaki atletik performanslarının geliştirilmesi için hazırlanan özel bir beslenme programıdır. Hangi spor yapılırsa yapılsın, spor yapanların sağlığının korunması, dayanıklılığın artması, konsantrasyon ve dikkat yeteneğinin iyi olması ve spordan maksimum faydayı sağlamak için sağlıklı beslenmek çok önemlidir.</p> <p>Ders kapsamında öğrencilerin aşağıdaki sorulara cevap bulmaları sağlanacaktır;</p> <ul style="list-style-type: none">-Sporcu beslenmesi nasıl olmalıdır?-Beslenme sporcu için neden önemlidir?-Sporcular için ideal vücut ağırlığı ve enerji gereksinimi-Sporcular için önemli besin kaynakları-Vitamin ve Mineraller <p>Ders İçeriği: Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamalarını ve ergojenik destekleri, vücut bileşimini özel durumdaki sporcuların beslenme özelliklerini öğretmek.</p> <p>Ders Amacı: Egzersiz, beslenme ve sağlık etkileşimi, sporcuların enerji ve makro besin öğeleri, sporcuların mikro besin öğeleri, antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri, sıvı tüketiminin önemi, ergojenik yardım, vücut kompozisyonu ve ağırlık kontrolü, farklı koşullarda egzersizde beslenme özellikleri.</p>		
Öğrenim Hedefi/Eğitim yöntemi/ölçme değerlendirme	Öğrenim Hedefi	Öğretim Yöntemi	Ölçme Yöntemi
	Sporcu diyetisyenliği görev ve sorumluluklarını açıklar	Yüz yüze veya slayt ile anlatım	Proje ödevi ve yazılı sınav-final
	Sporcu beslenmesinin ilkelerini açıklar	Yüz yüze veya slayt ile anlatım	Proje ödevi ve yazılı sınav-final

	Kayma akışını etkileyen faktörleri ile lineer viskoelastik davranış modellerini öğrenmek,	Yüz yüze veya slayt ile anlatım	Proje ödevi ve yazılı sınav-final
Kabul edilecek öğrenci sayısı	En az: 10 En Fazla: 15		
Öğrencinin seçmeli ders süresi boyunca görev ve sorumlulukları	Öğrencilerin ders boyunca ders için çalışma ve proje etkinlikleri ile ürün inceleme faaliyetlerine katılmaları beklenmektedir.		
Dersin yapılacağı yer ve saat***	Çanakkale Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Terzioğlu Kampüsü (Üniv. Adliye Girişi) Zemin Kat Derslik No:16 Ders Saati: 15:20-17:00		
Öğrenci başarısını değerlendirme kriterleri	Araştırma Proje Ödevi - %40		
	Final Sınavı - %60		

*Her ders için bir sorumlu öğretim üyesi olmalıdır

**Seçmeli ders konu alanı: 1. Tıp dışı konular 2. Temel bilim alanı, 3. Etik/hukuk, 4. Bilimsel araştırma, 5. Klinik ve/veya laboratuvar uygulamaları, 6. Klinik,

***Derslerin Dönem I, Dönem II ve Dönem III öğrencileri için Çarşamba günleri öğleden sonra 2 saat verilmesi planlanmaktadır.

BÖLÜM 2. DERS İLE İLGİLİ DETAYLAR

Dersin açılmasını neden öneriyorsunuz? Belirtiniz.
<p>Sporcu beslenmesi son yıllarda üzerinde çok fazla çalışma yapılan ve gittikçe de dikkat çekmeye başlayan bir bilim dalı olup, spor bilimcilerinin olduğu kadar, sporcuların, antrenörlerin, kondisyonerlerin, sporcu ailelerinin ve spor ile ilgili tüm meslek mensuplarının bilgi sahibi olması gereken bir konudur.</p> <p>Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, performansı arttırmaya yönelik beslenme uygulamalarını ve ergojenik destekleri öğretmektir. Ayrıca, özel durumdaki sporcuların beslenme özelliklerinin ve müsabaka dönemlerine göre beslenme ilkelerinin öğrenilmesi hedeflenir.</p> <p>Egzersiz, beslenme ve sağlık etkileşimi, sporcuların enerji ve makro besin öğeleri, sporcuların mikro besin öğeleri, antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri, sıvı tüketiminin önemi, ergojenik yardım, vücut kompozisyonu ve ağırlık kontrolü, farklı koşullarda egzersizde beslenme özellikleri.</p> <p><u>Ders kapsamında elde edilecek öğrenme çıktıları:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sporcuların enerji, makro besin öğeleri gereksinimlerini öğrenir. - Sporcuların mikro besin öğeleri gereksinimlerini öğrenir. - Antrenman öncesi, sırası ve sonrasında beslenme özelliklerini kavrar. - Sıvı tüketiminin önemini anlar, önerilerde bulunur. - Ergojenik yardımcı tanımlar, karşılaştırmalar yapar. - Sporculara özgü vücut kompozisyonunu kavrar, yorumlar ve ağırlık kontrolü yapar. - Özel durumda (kadın, çocuk, vejetaryen sporcularda) olan sporcuların beslenme özelliklerini öğrenir. - Besin olarak kullanılan kimyasal yapıları ve insan beslenmesinin farklı koşullarda nasıl gerçekleştiğini derinlemesine bilir, bunun için uygun kaynakları kullanır. - Beslenme bilimlerinde araştırma yapabilme yeterliliklerini kullanır.

- Çocuk ve ergen dönemine özgü beslenme gereksinimlerini bilir, bireysel ve toplumsal farklı koşullarda bu bilgileri analitik bir tutumla değerlendirerek gerekli eylemi gerçekleştirir.
- Yetişkinlik döneminde tıbbi beslenme tedavisini gerektiren sağlık sorunlarını bilir ve bu süreçlerde uygulanması gereken eylemi gerçekleştirir.
- Toplumsal beslenme sorunlarına yönelik çözümler üretir ve buna yönelik plan ve politikaların geliştirmesine katkı sağlar.
- Mesleğindeki ve ilgili teknolojilerdeki gelişmeleri takip ederek kendini ve yaratıcılığını geliştirir, gerekli durumlarda inisiyatif kullanabilir.
- Toplu beslenme yapılan kurumlarda verilen hizmetin insan sağlığı üzerindeki önemini bilir ve üretim süreçlerinde toplam kalite yönetimini uygular.

İçerik:

1. Hafta: Spor, egzersiz, fiziksel aktivite ile ilgili temel kavramlar
2. Hafta: Egzersiz fizyolojisine genel bakış
3. Hafta: Sporcu beslenmesinin önemi
4. Hafta: Sporcuların enerji ve makro besin öğeleri gereksinimleri
5. Hafta: Sporcuların vitamin ve mineral gereksinimi
6. Hafta: Sporcularda su ve elektrolitlerin önemi I
7. Hafta: Sporcularda su ve elektrolitlerin önemi II
8. Hafta: Ara Sınav
9. Hafta: Sporcularda ergojenik destekler güvenilir midir? I
10. Hafta: Sporcularda ergojenik destekler güvenilir midir? II
11. Hafta: Antrenman öncesi, sırası ve sonrası dönemlerinde beslenme
12. Hafta: Bazı spor dallarına göre sporcu beslenmesi I
13. Hafta: Bazı spor dallarına göre sporcu beslenmesi II
14. Hafta: Sporcu diyetisyeni ve genel değerlendirme

Belirtmek istediğiniz diğer hususlar

Ders için önerilen kaynaklar:

- 1 Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001
- 2 Clark, N., Sports Nutrition Guidebook, (second ed.), Human Kinetics, USA, 1997
- 3 Williams, H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995.
- 4 Howley, E., Frank, B.D, Health and Fitness Instructors Handbook, third ed Human Kinetics, USA, 1997.
- 5 Dan Benardot, Advanced Sports Nutrition, Second Edition.
- 6 Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000. Ersoy, G & Hasbay, A. 2008.
- 7 Anonim, Sporcu Beslenmesi, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Klasmat Matbaacılık, Ankara,

Dr. Öğr. Gör. Mehmet Yılmaz