

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																		
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																		
DERS İZLENESİ																		
Ders Kodu: OSB401	Ders Adı: Sporcu Beslenmesi									Dersin Statüsü: Zorunlu			Kredi: 2		AKTS: 3			
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze					Ön Koşul: Yok			Yıl: 2026-2027			Dönem: Güz			Devam: %70			
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama			Öğrenme Oturumları									
	2								*PÇ		*BP		*D		*Ö			
									0		0		0		0			
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																	
	►ÖK 1	Sporda doğru beslenmenin genel sağlık, performans, toparlanma ve hastalık riskleri üzerindeki etkisini açıklar; yeterli ve dengeli beslenme prensiplerini tanımlar.																
	►ÖK 2	Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini tanımlar; farklı egzersiz tür ve şiddetlerinde enerji kullanımını açıklar.																
	►ÖK 3	Makro besin öğelerinin enerji metabolizmasındaki işlevlerini, performansa etkilerini ve sporcular için gerekli miktarları açıklar.																
	►ÖK 4	Mikro besin öğelerinin fizyolojik işlevlerini, eksiklik–fazlalık durumlarını ve hidrasyonun performans ile sağlık üzerindeki etkilerini açıklar.																
	►ÖK 5	Antrenman süreci, toparlanma dönemi, enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri açıklar; beslenme–performans ilişkisini değerlendirir.																
	►ÖK 6	Müsabaka dönemlerine uygun beslenme stratejilerini planlar; yarışma stratejilerinde makro besin, sıvı ve takviye planlamasını açıklar.																
	►ÖK 7	Yasal ve yasaklı ergojenik yardımcılarını tanımlar; performans artırıcı maddelerin etki mekanizmalarını ve etik kuralları açıklar.																
	►ÖK 8																	
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15		
	ÖK 1	5	3	2	1	1	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2		
	ÖK 2	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	1	2	1	2	3		
	ÖK 3	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	1	2	2	2	3		
	ÖK 4	4	3	2	1	1	2	4	2	3	3	1	2	1	2	2		
	ÖK 5	5	4	3	1	2	2	4	2	3	4	1	2	2	3	3		
	ÖK 6	5	4	2	1	2	3	3	2	4	5	1	2	3	3	4		
	ÖK 7	4	3	3	1	1	2	3	5	3	3	1	2	2	3	2		
	ÖK 8																	
	Katkı Düzeyi		1: Yok				2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi				
Ders Tanımı	Bu ders, sporcularda enerji gereksinimi, besin öğeleri ihtiyacı ve performans ilişkisini bilimsel temellerle ele alır. Spor beslenmesinin temel kavramları, enerji sistemleri, makro ve mikro besin öğeleri, hidrasyon stratejileri, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre beslenme planlaması işlenir. Beslenmenin performans, toparlanma ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri incelenir. Ayrıca ergojenik destekler, doping ve etik kurallar tartışılır. Bu dersin sonunda öğrenciler, sporcuya özgü beslenme gereksinimlerini belirleyebilecek, performansı destekleyen beslenme stratejileri oluşturabilecek bilgi altyapısına sahip olur.																	
Dersin Amaçları	Bu ders ile öğrencilerin: Sporcu beslenmesi ile ilgili temel kavramları kavraması, Enerji gereksinimi ve enerji sistemlerini anlaması, Makro ve mikro besin öğelerinin işlevlerini ve ihtiyaçlarını değerlendirmesi, Antrenman ve yarışma dönemlerine göre beslenme stratejileri geliştirmesi, Hidrasyon ve toparlanma beslenmesinin önemini kavraması, Ergojenik destek ve doping konularında bilinçlenmesi, Sporcu sağlığı ve etik çerçevede beslenme yaklaşımı geliştirmesi amaçlanmaktadır.																	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Williams, M. H., Anderson, D. E., & Rawson, E. S. (2017). Nutrition for health, fitness, and sport (11th ed.). McGraw-Hill.																
	2	Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (5th ed.). McGraw-Hill Medical.																
	3	Ersoy, G. (2012). Sporcu beslenmesi (4. baskı). Ankara: Spor Yayınevi.																
	4																	
	5																	
Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.																	
Ders İçeriği	Bu ders, sporcularda beslenmenin temel ilkelerini ve enerji gereksinimini bilimsel temellere dayalı olarak ele alır. Sporcu beslenmesinde makro ve mikro besin öğelerinin rolü, enerji metabolizması, hidrasyon, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre beslenme stratejileri incelenir. Egzersize bağlı fizyolojik adaptasyon süreçleri, performans ve toparlanma üzerine beslenmenin etkileri değerlendirilir. Ayrıca farklı spor branşlarında beslenme ihtiyaçları, kilo yönetimi, ergojenik destekler ve doping konuları ele alınır. Öğrenciler, sporcuya özgü beslenme programı oluşturma, performans gereksinimlerine göre besin planlaması yapma ve beslenmenin etik, sağlıklı ve bilimsel prensiplerine uygun karar verebilme becerisi kazanır.																	
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak			
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Etkinlik: Ders tanıtımı, beklentiler, kazanımlar; dönem projesi yönergesi;						
	2	Sporcu beslenmesine giriş, temel kavramlar										Haritalama: Sporcu beslenmesi terimleri kavram ağı; branşlara göre			1.3			
	3	Enerji dengesi ve enerji gereksinimi										Soru-Cevap: Enerji dengesi bileşen analizi: örnek sporcuyu üzerinden			1,2,3			
	4	Enerji sistemleri ve egzersiz metabolizması										Olay Analizi: Aerobik–anaerobik besleştirme: egzersiz örnekleri			1.2			
	5	Karbonhidratlar ve performans										Planlama + Soru-Cevap: CHO yüklem senaryosu; antrenman öncesi			1,2,3			
	6	Proteinler, aminoasitler ve kas gelişimi										Örnek Olay: Günlük protein ihtiyacı belirlenme: branşa göre protein			1,2,3			
	7	Yağ metabolizması ve dayanıklılık performansı										Problem Çözme: Yağ oksidasyonu grafikleri inceleme: düşük alkolien			1,2,3			
	8	Vize sınavı										Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı			1,2,3			
	9	Vitamin ve minerallerin sportif performanstaki rolü										Vaka Analizi + Grup Çalışması + Soru			1,2,3,			
	10	Sıvı dengesi, hidrasyon, elektrolitler										Uygulamalı Hesaplama + Materyal An			1,2,3,			
	11	Antrenman dönemine göre beslenme (hazırlık–yarışma–geçiş)										Tablo/Planlama Çalışması + Sunum +			1.2			
	12	Müsabaka öncesi beslenme stratejileri										Pratik Menü Oluşturma + Örnek Olay			2.3			
	13	Müsabaka sonrası toparlanma beslenmesi ve ergojenik destekler										Veri Yorumlama + Tartışma + Değerl						
	14	Proje sunumları										Sunum + Akran Değerlendirme						
	15	Genel tekrar										Soru-Cevap + Kavram Haritalama Çal						
	16	Final Sınavı										Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav						
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)						
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı							30	1.2		ÖK1, ÖK2, ÖK3						
	2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav							40	1,2,3		ÖK5, ÖK6, ÖK7						
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi							20	1,2,3		ÖK4, ÖK5, ÖK6						
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım							10									
	5																	
	6																	
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*																	
	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullanıl																
	*																	
	*																	
	*																	
Öğrenme Programı																		
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)			Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)				
Ders Saati:						14	14x2	28										
Derse Hazırlık:						14	14x2	28										
Araştırma/Proje 1						1	1x5	5										
Genel Dğerlendirme						2	2x1	2										
Etkinliklere Hazırlık						3	14x2	28										
Toplam İş Yüğü:						91			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :			3.03333333		Yaklaşık:	3			