YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB401	**Ders Adı: Sporcu Beslenmesi**	**Dersin Statüsü: Zorunlu**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2			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 yardımcıları 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 sporcu üzerinden	1,2,3
4	Enerji sistemleri ve egzersiz metabolizması	Olay Analizi: Aerobik–anaerobik eşleştirme; egzersiz örnekleri	1.2
5	Karbonhidratlar ve performans	Planlama + Soru-Cevap: CHO yükleme senaryosu; antrenman öncesi	1,2,3
6	Proteinler, aminoasitler ve kas gelişimi	Örnek Olay: Günlük protein ihtiyacı belirleme; branşa göre protein	1,2,3
7	Yağ metabolizması ve dayanıklılık performansı	Problem Çözme: Yağ oksidasyonu grafikleri inceleme; düşük glikojen	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 Ar	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 Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (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 Yükü:	**91**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.03333333**	**Yaklaşık: 3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar