**Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | BES322 Sporcu Beslenmesi |
| Dersin Sorumlusu | Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU |
| Dersin Düzeyi | Lisans/3.sınıf/6.yarıyıl |
| Dersin Kredisi | (2,0,2) |
| Dersin Türü | Seçmeli |
| Dersin 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. |
| Dersin 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 |
| Dersin Süresi | 50dk. |
| Eğitim Dili | Türkçe |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar |

|  |  |
| --- | --- |
|  Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001 |   |
| Clark,N., Sports Nutrition Guidebook, (second ed.), Human Kinetics, USA, 1997 |   |
| Williams, H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995. |   |
| Howley, E., Frank, B.D, Health and Fitness Instructor?s Handbook, third ed Human Kinetics, USA, 1997. |   |
| Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000. |  |

 |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 3 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |