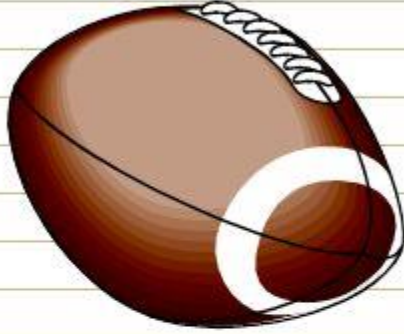


ERGOJENİK YARDIM

Prof. Dr. Glfem ERSZ

Arş. Gör. Burak aęlar YAŞLI

Ergogenic Aids



Ergon = İş



TERMİNOLOJİ



Genon = Üretmek



FARKLI İFADELER

SPORCU
BESLENMESİ

SPORCU
SAPLEMENTLERİ

SPORCU
İÇEÇKLERİ

PERFORMANS ARTIRICILAR

HİDRASYON İÇEÇKLERİ

ANABOLİKLER

V.S.

TANIM ;

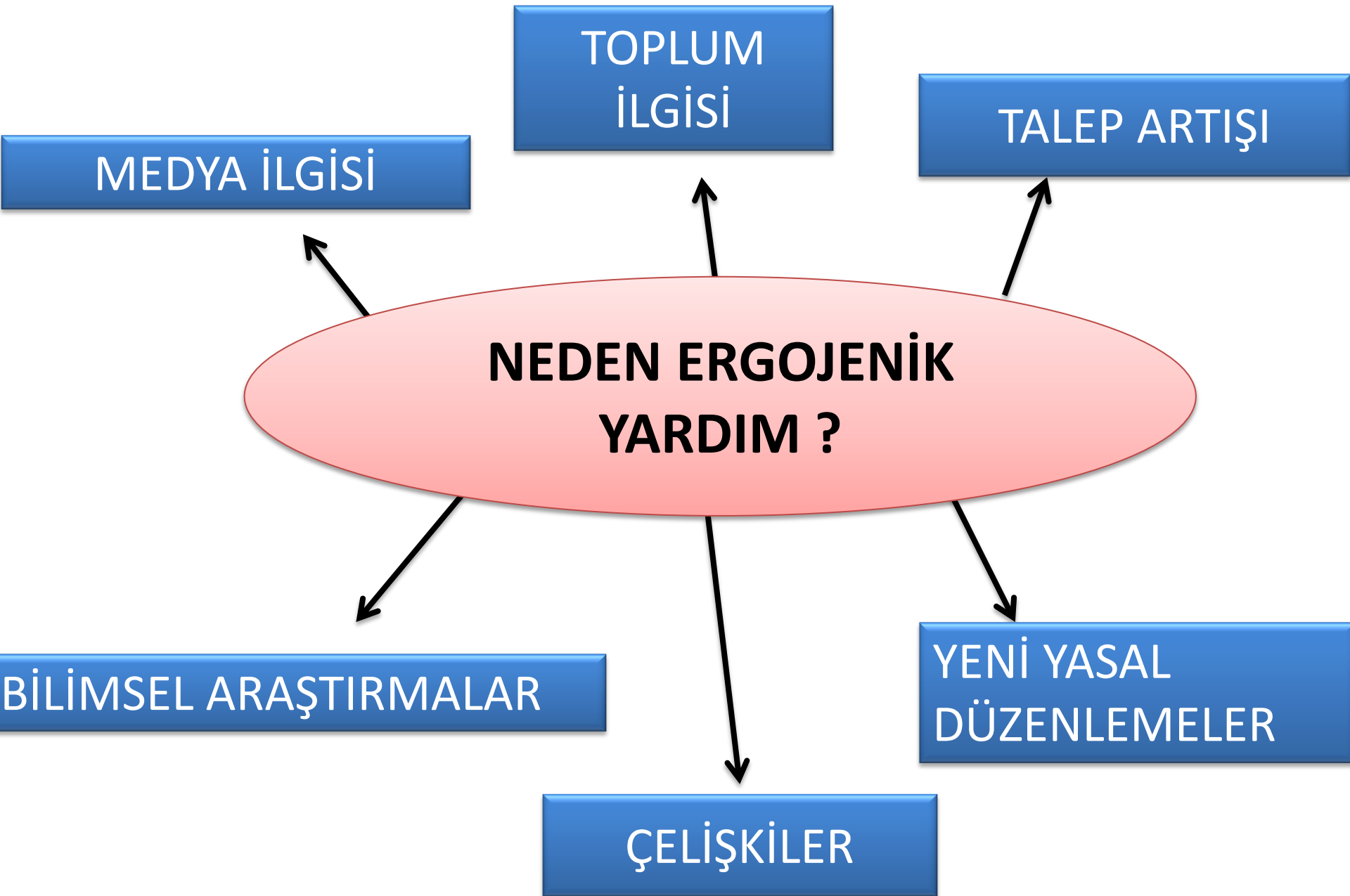
**FİZİKSEL PERFORMANS VE SPOR
PERFORMANSINI ARTIRMAK İÇİN
KULLANILAN MADDELER**



Kullanımı serbest maddeler

Kullanımı yasak maddeler (DOPİNG)

INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE



**LİSANSIZ
FİRMALAR**

DANİNGER

DOĞMALAR



YANLIŞ ALGI VE BİLGİLER

AMAÇLAR ;



KAS KASILMASI İÇİN GEREKLİ YAKIT
KAYNAĞINI ARTIRMAK

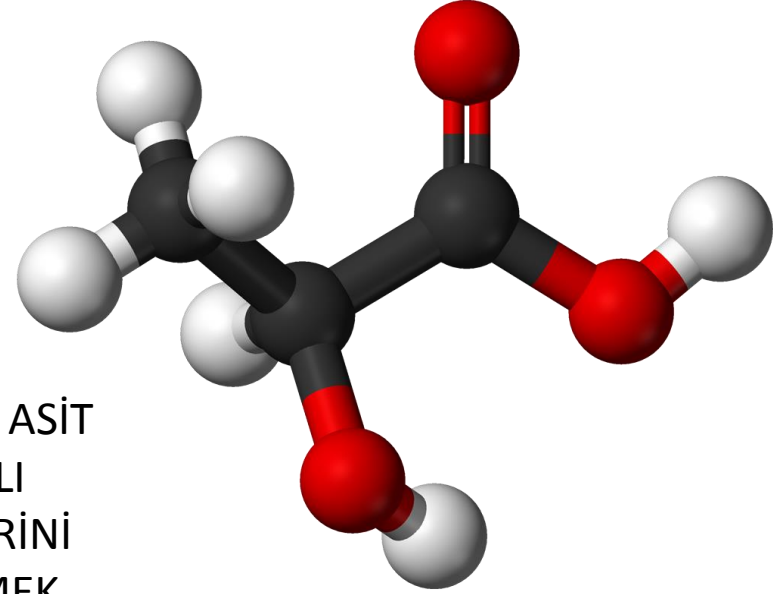
DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRMEK



EGZERSİZ SIRASINDA OLUŞACAK
YORGUNLUĞU GECİKTİRMEK



KAS KÜTLESİNİ ARTIRMAK



LAKTİK ASİT
ZARARLI
ETKİLERİNİ
ÖNLEMEK



TOPARLANMAYI HIZLANDIRMAK

SINIFLANDIRMA ;

- Besinsel yardımcılar:

Karbonhidratlar, proteinler, aminoasitler, vitamin ve mineraller, su ve özel içecekler

Fizyolojik yardımcıları:

Kreatin, karnitin, oksijen, kan dopingi, eritropoetin, aspartik asit tuzları, bikarbonat yükleme, fosfat yükleme, ısınma ve temperatur varyasyonları

Farmakolojik yardımcıları:

Kullanımı serbest ve kullanımı yasak ilaçlar., Alkol, kafein, nikotin, doping maddeleri vb,..

Hormonlar:

Anabolik steroidler, HGH, Oral kontraseptikler

Mekanik ve Biyomekanik yardımcılar:

Ayakkabı, giysi, ekipman, malzeme, çevre, zemin yapısı, vücut kompozisyonunun düzenlenmesi.

Psikolojik yardımcılar:

Hipnoz, stres terapisi...

BESİNSEL MANÜPÜLASYONLAR;

1- BESLENME ALIŞKANLIKLARINDA DEĞİŞİM

2-SPOR VE EGZERSİZE ÖZEL MAKROBESİN TAKVİYELERİ

3- SPOR VE EGZERSİZE ÖZEL MİKROBESİN TAKVİYELERİ

HATIRLAYALIM !..

**Makro
Besin
Öğeleri**

Protein

Karbonhidrat

Yağ

**Mikro
Besin
Öğeleri**

Vitaminler

Mineraller

İz Elementler

1.HAFTA

DERSİ TANIMLAMA, AMAÇLAR VE DERSİN İŞLENİŞİ HAKKINDA BİLGİLENDİRME

2-6. HAFTALAR

AMİNO ASİT TÜREVLİ ERGOJENİK YARDIMCILAR

7.HAFTA

ARA SINAV

8-9.HAFTALAR

YAĞ TÜREVLİ ERGOJENİK YARDIMCILAR

10-13.HAFTALAR

DİĞER ERGOJENİK YARDIMCILAR

14. HAFTA

FİNAL SINAVI
