

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	New Trends in Sports Nutrition / New Trends in Sports Nutrition	
Ders Kodu / Course Code	9305055222016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Sporcu beslenmesinde çalışılan güncel konuların irdelenmesi	Having knowledge about new trends in sports nutrition
İçeriği / Content	antioksidan beslenme, ağızda karbonhidrat çalkalama yöntemi, dolu-boş karbonhidrat deposu ile egzersiz, ketojenik diyet, farklı protein destekleri, farklı diyetel toparlanma stratejileri	antioxidant nutrition, carbohydrate mouth rising method, high- low carbohydrate diet, ketogenic diet, ergogenic diet supply, different diet recovery strategies and exercise performance
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Jeukendrup A, Gleeson M (2004) Sport nutrition, Human Kinetics. 2.Williams MH (2007) Nutrition for health, fitness&Sport, Eighth Edition, Mc Graw Hill Companies, New York 3.Benardot D. (2006). Advanced Sports Nutrition, 209-232, Human Kinetics, United States. 4.Karlsson J (1997) Antioxidants and Exercise, Human Kinetics, United States. 5.Willams MH (1998) the Ergogenics Edge, Human Kinetics, United States 6.Güncel makaleler	1. Jeukendrup A, Gleeson M (2004) Sport nutrition, Human Kinetics. 2.Williams MH (2007) Nutrition for health, fitness&Sport, Eighth Edition, Mc Graw Hill Companies, New York 3.Benardot D. (2006). Advanced Sports Nutrition, 209-232, Human Kinetics, United States. 4.Karlsson J (1997) Antioxidants and Exercise, Human Kinetics, United States. 5.Willams MH (1998) the Ergogenics Edge, Human Kinetics, United States 6.Concerning of advance sports nutrition different kind of journals and papers
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Assc. Prof. Gulbin RUDARLI	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	temel sporcu beslenmesi bilgilerini tekrarlamak	Understanding of basic nutrition principals and nutritional sources for athletes;
2	karbonhidrat, protein, yağ ve yardımcı besin öğeleri ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek	Implying of recent macro (carbohydrate, protein, lipid) and micro (vitamin, mineral and water) nutrients methods and importance on athletic performance;
3	oksidatif stres, antioksidan beslenme ve egzersiz performansı ilişkisini incelemek	oxidative stres, antioxidant diet and importance on athletic performance;
4	Beslenme ile ilgili toparlanma stratejilerini incelemek	Understanding of nutrition strategies about recovery period
5	Ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisini incelemek	Implying of relationship between ergogenic supplements and exercise performances

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	temel sporcu beslenmesi ilkeleri				
	General principles of nutrition, fuel sources for muscle and exercise metabolism, health nutrition for fitness and sport, nutritional sources for athletes				
2	karbonhidratlar ve egzersiz performansı ilişkisi				
	carbohydrate and exercise performance				
3	ağızda karbonhidrat çalkalama yöntemi ve egzersiz performansı ilişkisi				
	carbohydrate mouth rise and exercise performance				
4	dolu-boş karbonhidrat deposu ile egzersiz ve etkileri				
	full-empty carbohydrate storage and exercise performance				
5	karbonhidrat yüklemesi ile egzersiz ve etkileri				
	carbohydrate loading and exercise performance				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	sporcu içecekleri ve egzersiz performansı ilişkisi				
	sports drinks and exercise performance				
7	yağ ve egzersizde enerji sistemi, yağdan zengin diyet ve egzersiz performansı ilişkisi				
	high fat diet and exercise performance				
8	ara sınav				
	mid-term exam				
9	protein desteği ve egzersiz performansı ilişkisi				
	protein supplements and exercise performance				
10	kafein desteği ve egzersiz performansı ilişkisi				
	caffeine and exercise performance				
11	antioksidan desteği ve egzersiz performansı ilişkisi				
	antioxidants and exercise performance				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	hidrasyon durumu ve egzersiz performansı ilişkisi				
	hydration status and exercise performance				
13	diyetsel toparlanma stratejileri ve egzersiz performansı ilişkisi				
	dietary recovery strategies and exercise performance				
14	spor branşına özel beslenme farklılıkları				
	dietary strategies for different sport branches				
15	beslenmede yıllık periyotlama				
	periodization for nutrition				
16	final sınavı				
	final exam				

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	2.00	28.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	30.00	30.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	20.00	20.00
Toplam / Total:	46	60.00	138.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning	Program Çıktıları / Program Outcomes									
	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.	1.1.1.
1.temel sporcu beslenmesi bilgilerini tekrarlamak / Understanding of basic nutrition principals and nutritional sources for athletes;	5	5	5	4	5	2	3	2	4	5
2.karbonhidrat, protein, yağ ve yardımcı besin öğeleri ve egzersiz performans ilişkisinde güncel konuları incelemek / Implying of recent macro (carbohydrate, protein, lipid) and micro (vitamin, mineral and water) nutrients methods and importance on athletic performance;	5	5	5	5	5	2	3	2	4	5
3.oksidatif stres, antioksidan beslenme ve egzersiz performansı ilişkisini incelemek / oxidative stres, antioxidant diet and importance on athletic performance;	5	5	5	5	5	2	3	2	4	5
4.Beslenme ile ilgili toparlanma stratejilerini incelemek / Understanding of nutrition strategies about recovery period	5	5	5	5	5	2	3	2	4	5
5.Ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisini incelemek / Implying of relationship between ergogenic supplements and exercise performances	5	5	5	5	5	2	3	2	4	5

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high