

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Advanced Applications in Athletes Nutrition II / Advanced Applications in Athletes Nutrition II	
Ders Kodu / Course Code	9305066192019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	15.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Sporcu beslenmesinde çalışılan güncel konuların irdelenmesi	Having knowledge about new trends in sports nutrition
İçeriği / Content	Enerji sistemleri için besinsel stratejileri ve çeşitli spor dallarına özel beslenme planlarını kavrayabilme. Karbonhidrat yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejileri, kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, besinsel ergojenik destekler, branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama	carbohydrate loading, sports drinks, carbohydrate consumption before, during and after exercise, caffeine and exercise performance, intermittent fasting, hydration-dehydration, nutritional ergogenic supplements, nutrition for special sports branches, annual periodization in nutrition
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	No
Staj Durumu / Internship Status	Yok	No
Kitabı / 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)	Dr. Öğr. Üye. Emine KUTLAY	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

0	Enerji sistemleri için besinsel stratejileri ve çeşitli spor dallarına özel beslenme planlarını kavrayabilme.	
1	Karbonhidrat yükleme yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejilerini incelemek	
2	Protein tüketimi stratejileri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası	
3	Besinsel ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon,	
4	Branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama konularını incelemek	

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel beslenme prensipleri, kas ve egzersiz metabolizması için enerji kaynakları, fitness ve spor için sağlıklı beslenme, sporcularda beslenme kaynakları.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	karbonhidrat yükleme yöntemi, avantajları ve sakıncaları				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sporcu içecekleri, özellikleri ve egzersiz performansı ilişkisi				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejileri ve egzersiz performansı ilişkisi				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası protein alımı stratejileri ve egzersiz performansı ilişkisi				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kafein ve egzersiz performansı, ağızda kafein çalkalama metodu				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	aralıklı açlık metodu ve etkileri				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sporcu içecekleri ve egzersiz performansı ilişkisi				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersizde sıvı alımı, hidrasyon-dehidrasyon				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinsel ergojenik destekler				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Besinsel ergojenik destekler				
13	spor branşına özel beslenme farklılıkları				
14	spor branşına özel beslenme farklılıkları, beslenmede yıllık periyotlama				
15	Final Sınavı				

## 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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	0.00	0.00
Final Sınavı / Final Examination	1	0.00	0.00
Derse Katılım / Attending Lectures	13	0.00	0.00
Tartışma / Discussion	13	0.00	0.00
Seminer / Seminar	4	0.00	0.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	13	0.00	0.00
Bireysel Çalışma / Self Study	13	0.00	0.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	13	0.00	0.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	0.00	0.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	0.00	0.00
Okuma / Reading	13	0.00	0.00
Ev Ödevi / Homework	13	0.00	0.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 0.00/30.00 = 0.00 ~ 0.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 0.00 / 30.00 = 0.00 ~ 0.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes									
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10
0.Enerji sistemleri için besinsel stratejileri ve çeşitli spor dallarına özel beslenme planlarını kavrayabilme. /										
1.Karbonhidrat yükleme yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejilerini incelemek /										
2.Protein tüketimi stratejileri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası /										
3.Besinsel ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, /										
4.Branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama konularını incelemek /										

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