

## 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 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                                   |  |  |
| 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, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejileri, kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, besinsel ergojenik destekler, branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama  | Conceiving of nutritional strategies for energy systems and implying of nutritional plans for specific sports. 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.<br>2.Williams MH (2007) Nutrition for health, fitness&Sport, Eighth Edition, Mc Graw Hill Companies, New York<br>3.Benardot D. (2006). Advanced Sports Nutrition, 209-232, Human Kinetics, United States.<br>4.Karlsson J (1997) Antioxidants and Exercise, Human Kinetics, United States.<br>5.Willams MH (1998) the Ergogenics Edge, Human Kinetics, United States<br>6.Güncel makaleler | 1.Jeukendrup A, Gleeson M (2004) Sport nutrition, Human Kinetics.<br>2.Williams MH (2007) Nutrition for health, fitness&Sport, Eighth Edition, Mc Graw Hill Companies, New York<br>3.Benardot D. (2006). Advanced Sports Nutrition, 209-232, Human Kinetics, United States.<br>4.Karlsson J (1997) Antioxidants and Exercise, Human Kinetics, United States.<br>5.Willams MH (1998) the Ergogenics Edge, Human Kinetics, United States<br>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