

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports Nutritions and Advanced Applications / Sports Nutritions and Advanced Applications	
Ders Kodu / Course Code	9305015232016	
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	English / 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	Karbonhidrat yükleme 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	1.karbonhidrat yükleme yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejilerini incelemek	1.Understanding of carbohydrate loading, sports drinks, carbohydrate consumption before, during and after exercise methods
1	2.kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, besinsel ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek	2. Implying of recent caffeine and exercise performance, intermittent fasting, hydration-dehydration, nutritional ergogenic supplements and importance on athletic performance
2	3.branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama konularını incelemek	3.Understanding of nutrition for special sports branches, annual periodization in nutrition
3		
4		
5		
6		

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	karbonhidrat yükleme yöntemi avantajları ve sakıncaları				
	carbohydrate loading methods, advantages and disadvantages				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sporcu içecekleri, özellikleri ve egzersiz performansı ilişkisi				
	sports drinks, properties and exercise performance				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	egzersiz öncesi, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejileri ve egzersiz performansı ilişkisi				
	strategies of carbohydrate consumption before, during and after exercise, and exercise performance				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kafein ve egzersiz performansı, ağızda kafein çalkalama metodumineraller				
	caffeine and exercise performance, caffeine mouth rinse method				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	aralıklı açlık metodu ve etkileri				
	intermittent fasting methods and its effects				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	egzersizde sıvı alımı, hidrasyon-dehidrasyon				
	hydration-dehydration and exercise performance				
7	ara sınav				
	mid-term exam				
8	besinsel ergojenik destekler				
	nutritional ergogenic supplements				
9	besinsel ergojenik destekler				
	nutritional ergogenic supplements				
10	spor branşına özel beslenme farklılıkları				
	dietary strategies for different sport branches				
11	spor branşına özel beslenme farklılıkları				
	dietary strategies for different sport branches				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	spor branşına özel beslenme farklılıkları				
	dietary strategies for different sport branches				
13	beslenmede yıllık periyotlama				
	periodization for nutrition				
14	Final sınavı				
	Final Exam				
15					
16					

## 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	14	0.00	0.00
Tartışma / Discussion	14	0.00	0.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	4	0.00	0.00
Seminer / Seminar	1	0.00	0.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	0.00	0.00
Bireysel Çalışma / Self Study	8	0.00	0.00
Okuma / Reading	14	0.00	0.00
Toplam / Total:	71	0.00	0.00
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	1.1.1
0.1.karbonhidrat yükleme yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejilerini incelemek / 1.Understanding of carbohydrate loading, sports drinks, carbohydrate consumption before, during and after exercise methods				1	1	1				1
1.2.kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, besinsel ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek / 2. Implying of recent caffeine and exercise performance, intermittent fasting, hydration-dehydration, nutritional ergogenic supplements and importance on athletic performance		1		1		1				1
2.3.branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama konularını incelemek / 3.Understanding of nutrition for special sports branches, annual periodization in nutrition	1		1			1				1
3. /										
4. /										
5. /										
6. /										

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