

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|   |  |  |
|---|--|--|
| Ders Adı / Course Name  | Advanced Applications in Sport Nutrition I / Advanced Applications in Sport Nutrition I  |  |
| Ders Kodu / Course Code   | 9305066282019  |  |
| Ders Türü / Course Type   |  |  |
| Ders Seviyesi / Course Level  | Third Cycle / Third Cycle  |  |
| Ders Akts Kredi / ECTS  | 4.00   |  |
| 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   | 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   | 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  | none   |
| Staj Durumu / Internship Status   | Yok  | none   |
| 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.Articles in SCI journals |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Doç. Dr. Gülbin Rudarlı Nalçakan   |  |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | karbonhidrat yükleme yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejilerini incelemek  | Understanding of carbohydrate loading, sports drinks, carbohydrate consumption before, during and after exercise methods  |
| 2 | kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, besinsel ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek | Implying of recent caffeine and exercise performance, intermittent fasting, hydration-dehydration, nutritional ergogenic supplements and importance on athletic performance |
| 3 | branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama konularını incelemek  | Understanding of nutrition for special sports branches, annual periodization in nutrition   |

## 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  |          |     |  |                           |
|              | 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 metodu                                      |          |     |  |                           |
|              | caffeine and exercise performance, caffeine mouth rinse method                                      |          |     |  |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | ketojenik diyet ve sportif performansta etkileri  |          |     |  |                           |
|              | ketogenic diet and its effects on athletic performance  |          |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|----------|-----|--|---------------------------|
| 6  | aralıklı açlık metodu ve etkileri               |          |     |  |                           |
|    | intermittent fasting methods and its effects    |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | egzersizde sıvı alımı, hidrasyon-dehidrasyon    |          |     |  |                           |
|    | hydration-dehydration and exercise performance  |          |     |  |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | ara sınav                                       |          |     |  |                           |
|    | mid-term exam                                   |          |     |  |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | besinsel ergojenik destekler                    |          |     |  |                           |
|    | nutritional ergogenic supplements               |          |     |  |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | sporda ergojenik yardımcıları                   |          |     |  |                           |
|    | nutritional ergogenic supplements               |          |     |  |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 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 | beslenmede yıllık periyotlama                   |          |     |  |                           |
|    | periodization for nutrition                     |          |     |  |                           |
|    |   |          |     |  |                           |
| 15 | 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) |
|---|---------------|----------------------------------|--|
| Ara Sınav / Midterm Examination   | 1             | 1.00                             | 1.00   |
| Final Sınavı / Final Examination  | 1             | 1.00                             | 1.00   |
| Derse Katılım / Attending Lectures  | 14            | 2.00                             | 28.00  |
| Makale Kritik Etme / Criticising Paper                                      | 14            | 4.00                             | 56.00  |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 1             | 10.00                            | 10.00  |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 1             | 15.00                            | 15.00  |
| Toplam / Total:   | 32            | 33.00                            | 111.00   |

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 111.00/30.00 = 3.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 111.00 / 30.00 = 3.70 ~

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 |
| 1.karbonhidrat yükleme yöntemi, sporcu içecekleri, egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası karbonhidrat alımı stratejilerini incelemek<br><br>/ Understanding of carbohydrate loading, sports drinks, carbohydrate consumption before, during and after exercise methods  | 4                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4      |
| 2.kafein ve egzersiz performansı, aralıklı açlık metodu, hidrasyon-dehidrasyon, besinsel ergojenik destekler ve egzersiz performansı ilişkisinde güncel konuları incelemek<br><br>/ Implying of recent caffeine and exercise performance, intermittent fasting, hydration-dehydration, nutritional ergogenic supplements and importance on athletic performance | 4                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4      |
| 3.branşlara özel beslenme, beslenmede yıllık periyotlama konularını incelemek<br><br>/ Understanding of nutrition for special sports branches, annual periodization in nutrition  | 4                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4      |

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