

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SPORT NUTRITION / SPORT NUTRITION	
Ders Kodu / Course Code	2802004082019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
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	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	
Amacı / Purpose	Sporcularda enerji, makromelüller ve sıvı gereksiniminin, farklı spor dallarına göre beslenme ilkelerinin, ergojenik yardımcıları ve etkilerinin ve egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında sporculara özgü menü planlama ilkelerinin öğretilmesi amaçlanmaktadır.	It is aimed to teach athletes energy, macromelles and fluid requirement, nutrition principles according to different sports branches, ergogenic aids and their effects, and menu planning principles specific to athletes before, during and after exercise.
İçeriği / Content	Sporcularda egzersiz fizyolojisi, kas biyokimyası, sporcuların karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimi, hidrasyonun önemi, ergojenik yardımcıları, spor dallarına göre beslenme özellikleri ve kadın sporcu triadı konularında bilgi verilmektedir.	Information on exercise physiology, muscle biochemistry, carbohydrate, protein and fat needs of athletes, the importance of hydration, ergogenic aids, nutritional characteristics according to sports branches and female athlete triad are given.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ersoy, G. Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler. Ankara Nobel Tıp Kitapevi, 2016. Maughan, R.J., Sports Nutrition : An IOC Medical Commission Publication, Sports Nutrition. Wiley Blackwell. 2014	Ersoy, G. Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler. Ankara Nobel Tıp Kitapevi, 2016. Maughan, R.J., Sports Nutrition : An IOC Medical Commission Publication, Sports Nutrition. Wiley Blackwell. 2014
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Murat URHAN	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sporcularda enerji sistemlerini öğrenir.	Learns the energy systems in athletes.
2	Sporcularda makromoleküllerin gereksinimini ve performansa olan etkilerini bilir.	Knows the requirement of macromolecules in athletes and their effects on performance.
3	Sporcularda mikromineralerin ve hidrasyonun önemini tanımlar	Defines the importance of microminerals and hydration in athletes.
4	Ergojenik yardımcıları tanımlar. Ergojenik yardımcıları arasındaki farklılıkları açıklayabilir.	Define ergogenic aids. Explain the differences between ergogenic aids.
5	Sporcunun müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki beslenmesini planlayabilir.	To be able to plan the nutrition of the athlete before, during and after the competition.
6	Spor dallarına özgü beslenmenin özelliklerini bilir.	Knows the characteristics of nutrition specific to sports branches.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcu Beslenmesine Giriş				
	Introduction to Sports Nutrition				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Fizyolojisi ve Biyokimyası				
	Exercise Physiology and Biochemistry				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcularda enerji metabolizması				
	Energy metabolism in athletes				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcularda enerji gereksinimi ve kullanılabilir enerji				
	Energy requirements and available energy in athletes				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidrat gereksinimi-Müsabaka öncesi, sırası ve sonrası				
	Carbohydrates - before, during and after the race				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Protein gereksinimi-Müsabaka öncesi, sırası, sonrası				
	Proteins -before, during and after the race				
7	Yağ gereksinimi-Müsabaka öncesi, sırası ve sonrası				
	Lipids - before, during and after the race				
8	Sporcularda Hidrasyon				
	Hydration in Athletes				
9	Ara Sınav				
	Midterm Exam				
10	Ergojenik Yardımcılar I				
	Ergogenic Aids I				
11	Ergojenik Yardımcılar II				
	Ergogenic Aids II				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Spor dallarına göre beslenme ilkeleri				
	Nutrition principles according to sports branches				
13	Müsabaka öncesi, sırasında ve sonrasında beslenme				
	Nutrition principles before, during and after the race				
14	Kadın sporcu triadı				
	Female Athlete Triad				

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)
Bireysel Çalışma / Self Study	4	2.00	8.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	2	2.00	4.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	2.00	10.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	27	10.00	52.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 52.00/30.00 = 1.73 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 52.00 / 30.00 = 1.73 ~

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	1.1.11
1.Sporcularda enerji sistemlerini öğrenir. / Learns the energy systems in athletes.	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	3
2.Sporcularda makromoleküllerin gereksinimini ve performansa olan etkilerini bilir. / Knows the requirement of macromolecules in athletes and their effects on performance.	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	3
3.Sporcularda mikromineralerin ve hidrasyon önemini tanımlar / Defines the importance of microminerals and hydration in athletes.	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	3
4.Ergojenik yardımcıları tanımlar. Ergojenik yardımcıları arasındaki farklılıkları açıklayabilir. / Define ergogenic aids. Explain the differences between ergogenic aids.	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	3
5.Sporcunun müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki beslenmesini planlayabilir. / To be able to plan the nutrition of the athlete before, during and after the competition.	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	3
6.Spor dallarına özgü beslenmenin özelliklerini bilir. / Knows the characteristics of nutrition specific to sports branches.	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	3

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