

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	NUTRITION IN SPORT / NUTRITION IN SPORT	
Ders Kodu / Course Code	ANT205	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
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	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	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilere; elit olan ve olmayan sporculara yönelik üst düzey beslenme bilgilerini öğretmektir.	The aim of the course is to provide advanced nutritional informations for sub-elite and elite athletes to students.
İçeriği / Content	Temel beslenme ilkeleri, kas ve egzersiz metabolizması için enerji kaynakları, temel ve yardımcı besin öğeleri, sıvı ihtiyacı ve sıvı dengesi, elektrolitler, ısı düzenlemesi, besinsel destekler, sindirim ve emilim, beslenme ihtiyaçlarını etkileyen durumlar, enerji sistemleri için beslenme stratejileri, sporcularda yeme bozuklukları, bağışıklık sistemi ve beslenme, sporlara özel beslenme planları, fitness uygulamaları ve beslenme, kilo kontrolü ve enerji dengesi	General principles of nutrition, fuel sources for muscle and exercise metabolism, the macronutrients and micronutrients, fluid requirements and fluid balance, electrolytes, temperature regulation, nutrition supplements, digestion and absorption, factors affecting nutritional needs, nutritional strategies for energy systems, eating disorders and nutrition and immune function in athletes, nutritional plans for specific sports, nutrition and fitness assessment, weight control and energy balance
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Değişik ders kitapları, dergiler, makaleler	Different kind of books, journals, papers
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Manore M, Thompson J (2000) Sport nutrition for health and performance, Human Kinetics. Jeukendrup A, Gleeson M (2004) Sport nutrition, Human Kinetics. Williams MH (2007) Nutrition for health, fitness&Sport, Eighth Edition, Mc Graw Hill Companies, New York Benardot D. (2006). Advanced Sports Nutrition, 209-232, Human Kinetics, United States. Karlsson J (1997) Antioxidants and Exercise, Human Kinetics, United States. Willams MH (1998) the Ergogenics Edge, Human Kinetics, United States Concerning of advance sports nutrition different kind of journals and papers	Manore M, Thompson J (2000) Sport nutrition for health and performance, Human Kinetics. Jeukendrup A, Gleeson M (2004) Sport nutrition, Human Kinetics. Williams MH (2007) Nutrition for health, fitness&Sport, Eighth Edition, Mc Graw Hill Companies, New York Benardot D. (2006). Advanced Sports Nutrition, 209-232, Human Kinetics, United States. Karlsson J (1997) Antioxidants and Exercise, Human Kinetics, United States. Willams MH (1998) the Ergogenics Edge, Human Kinetics, United States Concerning of advance sports nutrition different kind of journals and papers

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel beslenme ilkelerini ve sporculara yönelik besin kaynaklarını kavrayabilme;	Understanding of basic nutrition principals and nutritional sources for athletes;
2	Sportif başarının besinsel yönünü anlayabilme;	Conceiving of nutritional aspects of optimal performance;
3	Temel (karbonhidrat, protein, lipid) ve yardımcı (vitamin, mineral ve su) besin öğelerini, temel kimyasal özelliklerini ve sportif performanstaki önemini tanımlayabilme,	Implying of macro (carbohydrate, protein, lipid) and micro (vitamin, mineral and water) nutrients and its' chemical properties and importance on athletic performance;
4	Farklı sportif branşlardaki egzersiz ve yarışmaların öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan farklı beslenme yöntemlerini ve uygulama nedenlerini ifade edebilme;	Conceiving of different nutrition methods practices at before, during and after various exercises and sporting races and its' application reasons;
5	Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ile günlük enerji harcamasının saptanmasında dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ile yiyeceklerin termik etkisi kavramlarını ve beslenme ihtiyaçlarını etkileyen durumları tanımlayabilme;	Understanding of conception of energy balance on achieving weight control and of resting metabolic rate, thermic effect of physical activity, thermic effect of a meal and factors affecting nutritional needs;
6	Kilo kontrolünün sağlanmasında vücut kitle indeksi ve bazı vücut kompozisyonu ölçüm yöntemlerini kavrayabilme	Explaining of body mass index on achieving weight control and describing of some body composition measuring methods.
7	Enerji sistemleri için besinsel stratejileri ve çeşitli sporlara özel beslenme planlarını kavrayabilme.	Conceiving of nutritional strategies for energy systems and implying of nutritional plans for specific sports

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.				
	General principles of nutrition, fuel sources for muscle and exercise metabolism, health nutrition for fitness and sport, nutritional sources for athletes				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel besin öğeleri (karbonhidrat, protein ve yağ)				
	The macronutrients, carbohydrate, fat, protein and aminoacids				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sıvı dengesi ve gereksinimi, elektrolitler, ısı düzenlemesi				
	Fluid requirements and fluid balance, electrolytes, temperature regulation				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yardımcı besin öğeleri, vitaminler (organik düzenleyiciler) ve mineraller (inorganik düzenleyiciler), temel mineraller ve eser mineraller				
	The micronutrients, vitamins (the organic regulators) and Minerals (the inorganic regulators-macrominerals and trace minerals)				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinsel destekler (ergojenik yardımcıları), spor için destek ürünlerin değerlendirilmesi				
	Nutrition supplements (ergogenic aids), evaluating sport nutrition products				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Yüksek performansta beslenme etkileri, emilim ve sindirim				
	Nutritional aspects of optimal performance, gastric emptying digestion and absorption				
7	Sıvı alımı ve enerjinin zamanlaması				
	Timing of energy and fluid intake				
8	Ara sınav				
	Exam				
9	Oksijenin yeterli dağılımı, besin kullanımı ve enerjinin kısıtlayıcıları				
	Efficient delivery of oxygen, and inhibitors of fuel and nutrient utilization				
10	Besinsel ihtiyaçları etkileyen durumlar (seyahat, yüksek rakım, cinsiyet, yaş, vücut kompozisyonu ve ağırlık), uygun beslenme ve egzersiz ile ağırlık kazanımı ve kaybı				
	Factors affecting nutritional needs (travel, high altitude, gender and age, body composition and weight), weight maintenance and loss through proper nutrition and exercise				
11	Enerji sistemlerine yönelik beslenme stratejileri (yüksek yoğunlukta patlayıcılık ve güç için anaerobik metabolizma, dayanıklılık için aerobik metabolizma)				
	Nutritional strategies for energy systems (anaerobic metabolism for high-intensity burst and power, aerobic metabolism for endurance)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Sporcularda yeme bozuklukları ile beslenme ve bağışıklık sistemi				
	Eating disorders and nutrition and immune function in athletes				
13	Sporlara özel beslenme planları (güç ve hız sporları)				
	Nutritional plans for specific sports (sports requiring power and speed)				
14	Sporlara özel beslenme planları (dayanıklılık sporları)				
	Nutritional plans for specific sports (sports requiring endurance)				
15	Sporlara özel beslenme planları (güç ve dayanıklılık gerektiren sporlar), beslenme ve fitness uygulamaları				
	Nutritional plans for specific sports (sports requiring combined power and endurance), nutrition and fitness assessment				
16	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
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Seminer / Seminar	1	2.00	2.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	5.00	5.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	2.00	2.00
Ev Ödevi / Homework	1	2.00	2.00
Toplam / Total:	63	22.00	126.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 126.00/30.00 = 4.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 126.00 / 30.00 = 4.20 ~			

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	1.1.1	1.1.1
1.Genel beslenme ilkelerini ve sporculara yönelik besin kaynaklarını kavrayabilme; / Understanding of basic nutrition principals and nutritional sources for athletes;	5	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3
2.Sportif başarının besinsel yönünü anlayabilme; / Conceiving of nutritional aspects of optimal performance;	5	4	4	4	4	3	4	3		5	4	3
3.Temel (karbonhidrat, protein, lipid) ve yardımcı (vitamin, mineral ve su) besin öğelerini, temel kimyasal özelliklerini ve sportif performanstaki önemini tanımlayabilme, / Implying of macro (carbohydrate, protein, lipid) and micro (vitamin, mineral and water) nutrients and its' chemical properties and importance on athletic performance;	5	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	4
4.Farklı sportif branşlardaki egzersiz ve yarışmaların öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan farklı beslenme yöntemlerini ve uygulama nedenlerini ifade edebilme; / Conceiving of different nutrition methods practices at before, during and after various exercises and sporting races and its' application reasons;	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3
5.Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ile günlük enerji harcamasının saptanmasında dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ile yiyeceklerin termik etkisi kavramlarını ve beslenme ihtiyaçlarını etkileyen durumları tanımlayabilme; / Understanding of conception of energy balance on achieving weight control and of resting metabolic rate, thermic effect of physical activity, thermic effect of a meal and factors affecting nutritional needs;	5	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5
6.Kilo kontrolünün sağlanmasında vücut kitle indeksi ve bazı vücut kompozisyonu ölçüm yöntemlerini kavrayabilme / Explaining of body mass index on achieving weight control and describing of some body composition measuring methods.	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5
7.Enerji sistemleri için besinsel stratejileri ve çeşitli sporlara özel beslenme planlarını kavrayabilme. / Conceiving of nutritional strategies for energy systems and implying of nutritional plans for specific sports	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4

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