GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports Nutrition and Ergogenic Aids / Sports Nutrition and Ergogenic Aids	
Ders Kodu / Course Code	EESB303	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
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 Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Sporda beslenmesinin temel kavramlarını, besin öğelerinin organizmadaki görevlerini ve spordaki önemlerini, spor türlerine bağlı farklı enerji kazanım yollarını, antrenman ve müsabaka beslenmesinin ilkelerini, nutrisyonel ergojenik yardımcıları açıklamak.	To explain the basic concepts of sports nutrition, the role of nutrients in the organism and their importance in sports, different ways of energy gain depending on sports types, the principles of training and competition nutrition, nutritional ergogenic aids.
İçeriği / Content	Kavramlar ve tanımlar, tarihsel süreç içerisinde beslenme-spor ilişkisi, sporcu beslenmesinin anlamı ve önemi, sporda enerji gereksinimi ve oluşumu, temel besin öğeleri ve sporda kullanımı, beslenmeye dayalı ergojenik yardımcılar, antrenman ve yarışma dönemlerinde branşa özgü beslenme ilkeleri.	Concepts and definitions, the relationship between nutrition and sports in the historical process, the meaning and importance of sports nutrition, energy requirement and formation in sports, basic nutrients and their use in sports, ergogenic aids based on nutrition, branch-specific nutrition principles during training and competition periods.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	- Baron, Dieter K.: Sporcuların Optimal Beslenmesi. Çev.: Sinan Ömeroğlu, Bağırgan Yayımevi, Ankara 2002; - Ersoy, Gülgün: Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2004; - Güneş, Ziyanur: Spor ve Beslenme: Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Bağırgan Yayımevi, Ankara 1998; - Konopka, Peter: Spor Beslenmesi. Çev.: Hale Harputluoğlu, Bağırgan Yayımevi, Ankara 2000.	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sporcu beslenmesinin temel prensiplerini öğrenme.	Learning the basic principles of athlete nutrition.
2	Sporcu beslenmesinde makro ve mikro besin öğelerini tanımlama.	Defining macro and micronutrients in athlete nutrition.
3	Sporcuların enerji gereksinimlerini hesaplama ve yönetme.	Calculating and managing energy requirements of athletes.
4	Ergojenik yardımcıların tanımı ve etkileri hakkında bilgi edinme.	Acquiring knowledge about ergogenic aids and their effects.
5	Sporcu beslenmesinde sıvı tüketimi ve elektrolit dengesi konularını öğrenme.	Learning about fluid intake and electrolyte balance in athlete nutrition.
6	Sporcular için uygun beslenme planları tasarlama becerilerini geliştirme.	Developing skills in designing suitable nutrition plans for athletes.
7	Sporcu beslenmesindeki güncel araştırma ve gelişmeleri takip etme.	Keeping up with current research and developments in athlete 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
	Beslenme: Tanımlar ve Kavramlar				
	Nutrition: Definitions and Concepts				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda beslenmenin yeri ve önemi				
	The place and importance of nutrition in sports				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tarihi Süreç içerisinde beslenme ve spor ilişkisi				
	The relationship between nutrition and sports in the Historical Process				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji gereksinimi ve enerji oluşumu				
	Sporda enerji gereksinimi ve enerji oluşumu				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar ve sporcu beslenmesi				
	Carbohydrates and sports nutrition				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinler ve sporcu beslenmesi				
	Proteins and sports nutrition				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlar ve sporcu beslenmesi				
	Fats and sports nutrition				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vitaminler ve sporcu beslenmesi				
	Vitamins and sports nutrition				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mineraller ve sporcu beslenmesi				
	Minerals and sports nutrition				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda sıvı gereksinimi				
	Fluid requirement in sports				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinsel ergojenik yardımcılar ve doping				
	Nutritional ergogenic aids and doping				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alternatif beslenme ve spor				
	Alternative nutrition and sports				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Müsabaka öncesi, esnası ve sonrası beslenme ilkeleri				
	Nutrition guidelines before, during and after competition				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Tartışma / Discussion	2	15.00	30.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	3.00	3.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı / Final Examination	1	3.00	3.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	2	10.00	20.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	15.00	30.00
Toplam / Total:	9	56.00	96.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 96.00/25.00 = 3.84 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 96.00 / 25.00 = 3.84 ~			

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	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16
1.Sporcu beslenmesinin temel prensiplerini öğrenme. / Learning the basic principles of athlete nutrition.	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	4	4	4	3
2.Sporcu beslenmesinde makro ve mikro besin öğelerini tanımlama. / Defining macro and micronutrients in athlete nutrition.	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4
3.Sporcuların enerji gereksinimlerini hesaplama ve yönetme. / Calculating and managing energy requirements of athletes.	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4
4.Ergojenik yardımcıların tanımı ve etkileri hakkında bilgi edinme. / Acquiring knowledge about ergogenic aids and their effects.	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	4	5	5
5.Sporcu beslenmesinde sıvı tüketimi ve elektrolit dengesi konularını öğrenme. / Learning about fluid intake and electrolyte balance in athlete nutrition.	5	4	3	5	4	2	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5
6.Sporcular için uygun beslenme planları tasarlama becerilerini geliştirme. / Developing skills in designing suitable nutrition plans for athletes.	4	5	4	4	5	5	4	2	5	5	3	5	4	5	5	5
7.Sporcu beslenmesindeki güncel araştırma ve gelişmeleri takip etme. / Keeping up with current research and developments in athlete nutrition.	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	3	4	5

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