

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Nutrition in Sports / Nutrition in Sports	
Ders Kodu / Course Code	HAN507	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
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	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilere spor alanında beslenme konusunda temel bilgileri sağlamak ve sporcuların performansını desteklemek için uygun beslenme stratejilerini öğretmektir. Ders, makro ve mikro besin öğeleri, enerji dengesi, hidrasyon, spor öncesi ve sonrası beslenme, spor performansını etkileyen besinler ve sporcu beslenme planlaması gibi konuları içermektedir.	The aim of this course is to provide students with fundamental knowledge of nutrition in the field of sports and to teach them appropriate nutrition strategies to support athletes' performance. The course covers topics such as macronutrients and micronutrients, energy balance, hydration, pre- and post-exercise nutrition, nutrients affecting sports performance, and athlete nutrition planning.
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, öğrencilere spor alanında beslenme konusunda temel bilgileri sağlamak ve sporcuların performansını desteklemek için uygun beslenme stratejilerini öğretmektir. Ders, makro ve mikro besin öğeleri, enerji dengesi, hidrasyon, spor öncesi ve sonrası beslenme, spor performansını etkileyen besinler ve sporcu beslenme planlaması gibi konuları içermektedir.	The aim of this course is to provide students with fundamental knowledge of nutrition in the field of sports and to teach them appropriate nutrition strategies to support athletes' performance. The course covers topics such as macronutrients and micronutrients, energy balance, hydration, pre- and post-exercise nutrition, nutrients affecting sports performance, and athlete nutrition planning.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	none
Staj Durumu / Internship Status	yok	none
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1Dunford, M., & Doyle, J. A. (2015). Nutrition for Sport and Exercise. Cengage Learning. 2Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (Eds.). (2009). American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide. Houghton Mifflin Harcourt.	1Dunford, M., & Doyle, J. A. (2015). Nutrition for Sport and Exercise. Cengage Learning. 2Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (Eds.). (2009). American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide. Houghton Mifflin Harcourt.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sporda beslenmenin temel prensiplerini ve beslenme ihtiyaçlarını anlama.	Understand the basic principles of sports nutrition and nutritional needs.
2	Gain the skills to design and implement nutrition programs for different athletes.	İnsan motor becerilerinin gelişimi ve öğrenme süreçlerini inceleme.
3	Evaluate nutrition factors that affect sports performance.	Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın psikomotor gelişim üzerindeki etkilerini değerlendirme.
4	Sporcuların enerji gereksinimlerini, sıvı dengesini ve besin takviyelerini yönetme becerisi geliştirme.	Develop the ability to manage athletes' energy requirements, fluid balance, and dietary supplements.
5	Beslenme stratejilerinin performans artışı, iyileşme ve genel sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirme.	Evaluate the effects of nutrition strategies on performance enhancement, recovery, and overall health.

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 ve Spor Performansı				
	Nutrition and Sports Performance				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Makro ve Mikro Besin Öğeleri				
	Macronutrients and Micronutrients				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji Dengesi ve Metabolizma				
	Energy Balance and Metabolism				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hidrasyon ve Sıvı Denge				
	Hydration and Fluid Balance				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Öncesi ve Sonrası Beslenme				
	Pre- and Post-Exercise Nutrition				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar ve Spor Performansı				
	Carbohydrates and Sports Performance				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinler ve Spor Performansı				
	Proteins and Sports Performance				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlar ve Spor Performansı				
	Fats and Sports Performance				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vitaminler ve Mineraller				
	Vitamins and Minerals				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcu Beslenme Planlaması				
	Athlete Nutrition Planning				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kilo Kontrolü ve Vücut Kompozisyonu				
	Weight Management and Body Composition				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcu Beslenmesinde Takviyeler				
	Supplements in Athlete Nutrition				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaralanma ve İyileşme Dönemi				
	Injury and Recovery Period				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcu Beslenmesinde Güncel Konular				
	Current Topics in Athlete Nutrition				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	2	100
Toplam / Total:	2	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	72.00	72.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	76.00	76.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	1.00	1.00
Toplam / Total:	4	150.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 150.00/25.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 25.00 = 6.00 ~ 6.00			

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	1.1.10
1.Sporla beslenmenin temel prensiplerini ve beslenme ihtiyaçlarını anlama. / Understand the basic principles of sports nutrition and nutritional needs.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3
2.Gain the skills to design and implement nutrition programs for different athletes. / İnsan motor becerilerinin gelişimi ve öğrenme süreçlerini inceleme.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3
3.Evaluate nutrition factors that affect sports performance. / Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın psikomotor gelişim üzerindeki etkilerini değerlendirme.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3
4.Sporcuların enerji gereksinimlerini, sıvı dengesini ve besin takviyelerini yönetme becerisi geliştirme. / Develop the ability to manage athletes' energy requirements, fluid balance, and dietary supplements.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3
5.Beslenme stratejilerinin performans artışı, iyileşme ve genel sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirme. / Evaluate the effects of nutrition strategies on performance enhancement, recovery, and overall health.	3	4	5	3	4	5	3	4	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