

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Nutrient Supplements in Athlete Nutrition / Nutrient Supplements in Athlete Nutrition	
Ders Kodu / Course Code	BVD505	
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 Laboratuvar 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, sporcu beslenmesinde kullanılan besin desteklerini incelemek, spor performansını artırmak ve iyileştirmek için doğru besin desteklerinin nasıl seçileceğini ve kullanılacağını öğretmektir.	The aim of this course is to examine the nutritional supplements used in sports nutrition, teach how to select and use the appropriate dietary supplements to enhance and improve sports performanc
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, sporcu beslenmesinde kullanılan besin desteklerini incelemek, spor performansını artırmak ve iyileştirmek için doğru besin desteklerinin nasıl seçileceğini ve kullanılacağını öğretmektir.	The aim of this course is to examine the nutritional supplements used in sports nutrition, teach how to select and use the appropriate dietary supplements to enhance and improve sports performanc
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	NONE
Staj Durumu / Internship Status	YOK	NONE
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1"Nutritional Supplements in Sports and Exercise" - Mike Greenwood, Douglas Kalman, Jose Antonio, Richard Kreider 2"Sports Nutrition Supplements: What You Need to Know" - Anita Bean 3"Essentials of Sports Nutrition and Supplements" - Jose Antonio, Douglas Kalman, Jeffrey R. Stout, Mike Greenwood, Darryn S. Willoughby, G. Gregory Haff 4"Sport Supplements" - Antonio Herbert Lancha Jr., Jose Carlos Rosa Neto, Adriano Eduardo Lima-Silva	1"Nutritional Supplements in Sports and Exercise" - Mike Greenwood, Douglas Kalman, Jose Antonio, Richard Kreider 2"Sports Nutrition Supplements: What You Need to Know" - Anita Bean 3"Essentials of Sports Nutrition and Supplements" - Jose Antonio, Douglas Kalman, Jeffrey R. Stout, Mike Greenwood, Darryn S. Willoughby, G. Gregory Haff 4"Sport Supplements" - Antonio Herbert Lancha Jr., Jose Carlos Rosa Neto, Adriano Eduardo Lima-Silva

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		
--	--	--

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Türkçe: Sporcu beslenmesinde besin desteklerinin tanımı ve kullanım amaçları	İngilizce: Definition and purposes of nutritional supplements in sports nutrition
2	Türkçe: Sporcu beslenmesinde yaygın kullanılan besin destekleri ve etkileri	İngilizce: Commonly used nutritional supplements in sports nutrition and their effects
3	Türkçe: Besin desteklerinin spor performansına etkisi ve performans artırıcılar	İngilizce: The impact of nutritional supplements on sports performance and performance enhancers
4	Türkçe: Sporcu beslenmesinde besin desteklerinin güvenlik ve yasal düzenlemeleri	İngilizce: Safety and legal regulations of nutritional supplements in sports nutrition
5	Türkçe: Sporcu beslenmesinde besin desteklerinin doğru kullanımı ve öneriler	İngilizce: Proper use and recommendations of nutritional supplements in sports 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
	Sporcu Beslenmesinde Besin Desteklerine Giriş				
	Introduction to Dietary Supplements in Sports Nutrition				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Protein Destekleri ve Spor Performansı				
	Protein Supplements and Sports Performance				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidrat ve Enerji Destekleri				
	Carbohydrate and Energy Supplements				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kreatin ve Performans Destekleri				
	Creatine and Performance Supplements				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kafein ve Uyarıcılar				
	Caffeine and Stimulants				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağ Asidi Destekleri ve Performans Geliştirme				
	Fatty Acid Supplements and Performance Enhancement				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vitamin ve Mineral Destekleri				
	Vitamin and Mineral Supplements				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antioksidan Destekleri ve İmmün Sistem				
	Antioxidant Supplements and the Immune System				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amino Asit Destekleri ve Kas Onarımı				
	Amino Acid Supplements and Muscle Repair				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bitkisel Destekler ve Adaptogenler				
	Herbal Supplements and Adaptogens				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hidrasyon ve Elektrolit Destekleri				
	Hydration and Electrolyte Supplements				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pre ve Probiyotik Destekler				
	Pre and Probiotic Supplements				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin Destekleri ve Yaralanma İyileşmesi				
	Dietary Supplements and Injury Recovery				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uygulama ve Proje Çalışmaları				
	Applications and Project Work				
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 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	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15
1.Türkçe: Sporcu beslenmesinde besin desteklerinin tanımı ve kullanım amaçları / İngilizce: Definition and purposes of nutritional supplements in sports nutrition	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4
2.Türkçe: Sporcu beslenmesinde yaygın kullanılan besin destekleri ve etkileri / İngilizce: Commonly used nutritional supplements in sports nutrition and their effects	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4
3.Türkçe: Besin desteklerinin spor performansına etkisi ve performans artırıcılar / İngilizce: The impact of nutritional supplements on sports performance and performance enhancers	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	3
4.Türkçe: Sporcu beslenmesinde besin desteklerinin güvenlik ve yasal düzenlemeleri / İngilizce: Safety and legal regulations of nutritional supplements in sports nutrition	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5
5.Türkçe: Sporcu beslenmesinde besin desteklerinin doğru kullanımı ve öneriler / İngilizce: Proper use and recommendations of nutritional supplements in sports nutrition	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	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