

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Sports Nutrition / Sports Nutrition                                                                                                    |                                                                                                                                                     |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | EBES310                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor / Bachelor                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |
| 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                                                       | 3                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Daytime Class / Daytime Class                                                                                                          |                                                                                                                                                     |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu ders, sporcuların yaptığı spor türüne göre gereksinimlerinin saptanabilmesini ve uygun beslenme önerilerinde bulunabilmeyi amaçlar. | This course aims to determine the needs of the athletes according to the type of sport they do and to make appropriate nutritional recommendations. |
| İçeriği / Content                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | -                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                   |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Dan Benardot, Advanced Sports Nutrition, Second Edition.                                                                               | Dan Benardot, Advanced Sports Nutrition, Second Edition.                                                                                            |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | -                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                           |                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor terimlerini ve farklarını özetler.                                    | Summarizes the terms physical activity, exercise and sport and their differences.         |
| 2 | Sporcuların enerji harcamasını ve gereksinimini hesaplar.                                                 | Calculates the energy expenditure and needs of the athletes.                              |
| 3 | Sporcuların besin ögesi ihtiyaçlarına özgü beslenme planını hazırlar.                                     | Prepares the nutrition plan specific to the nutritional needs of the athletes.            |
| 4 | Müsabaka öncesinde, sonrasında ve sırasında sporcunun beslenmesini değerlendirir.                         | Evaluates the nutrition of the athlete before, after and during the competition.          |
| 5 | Ergojenik yardımlar, doping, sporcu içecekleri-hakkında ulusal ve uluslararası düzenlemeleri analiz eder. | Analyzes national and international regulations on ergogenic aids, doping, sports drinks. |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | GİRİŞ                                                                    |          |     |                                                          |                           |
|              | INTRODUCTION                                                             |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | FİZİKSEL AKTİVİTE, EGZERSİZ VE SPOR, EGZERSİZ FİZYOLOJİSİNDE İLKELER     |          |     |                                                          |                           |
|              | PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE AND SPORT, PRINCIPLES IN EXERCISE PHYSIOLOGY |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | BİR SPORCUNUN DİYETİ PERFORMANS ÖLÇÜMLERİ                                |          |     |                                                          |                           |
|              | PERFORMANCE MEASUREMENTS OF AN ATHLETE'S DIET                            |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | İSKELET KASI ANATOMİSİ VE FİZYOLOJİSİ ENERJİ METABOLİZMASI               |          |     |                                                          |                           |
|              | SKELETAL MUSCLE ANATOMY AND PHYSIOLOGY, ENERGY METABOLISM                |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | KAS DAYANIKLILIĞI, KAS GÜCÜ KARDİYORESPIRATUAR SİSTEM                    |          |     |                                                          |                           |
|              | MUSCLE ENDURANCE, MUSCLE STRENGTH CARDIORESPIRATIVE SYSTEM               |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                                                                   |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | ENERJİ HARCAMASI, ENERJİ GEREKSİNİMİ, DİYETLE ALIMI DEĞERLENDİRME                                                                 |          |     |                                                          |                           |
|    | EVALUATION OF ENERGY EXPENDITURE, ENERGY REQUIREMENTS, DIET INTAKE                                                                |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | ARA SINAV                                                                                                                         |          |     |                                                          |                           |
|    | MIDTERM EXAM                                                                                                                      |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | DÜŞÜK ENERJİ KULLANILABİLİRLİĞİ: RED-S SENDROMU/SPORDA GÖRECELİ ENERJİ EKSİKLİĞİ SENDROMU DEHİDRASYON REHİDRASYON SPOR İÇECEKLERİ |          |     |                                                          |                           |
|    | LOW ENERGY AVAILABILITY: RED-S SYNDROME/RELATIVE ENERGY DEFICIENCY SYNDROME IN SPORT, DEHYDRATION, REHYDRATION, SPORTS DRINK      |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | MAKROBESİN GEREKSİNİMİ: FARKLI SPOR MÜSABAKALARINDAN ÖNCE, SIRASINDA VE SONRASINDA                                                |          |     |                                                          |                           |
|    | REQUIREMENTS OF MACRONUTRIENTS: BEFORE, DURING AND AFTER DIFFERENT SPORTS COMPETITIONS                                            |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | MAKROBESİN GEREKSİNİMİ: FARKLI SPOR MÜSABAKALARINDAN ÖNCE, SIRASINDA VE SONRASINDA                                                |          |     |                                                          |                           |
|    | REQUIREMENTS OF MACRONUTRIENTS: BEFORE, DURING AND AFTER DIFFERENT SPORTS COMPETITIONS                                            |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | MİKROBESİNLER                                                                                                                     |          |     |                                                          |                           |
|    | MICRONUTRIENTS                                                                                                                    |          |     |                                                          |                           |

|    |                                         |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | ERGOJENİK TAKVİYELER, DOPİNG            |          |     |                                                          |                           |
|    | ERGOGENIC SUPPLEMENTS, DOPING           |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | EGZERSİZ, BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞLANMA |          |     |                                                          |                           |
|    | EXERCISE, NUTRITION AND HEALTHY AGING   |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | GENEL TEKRAR                            |          |     |                                                          |                           |
|    | AN OVERVIEW                             |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | FİNAL SINAVI                            |          |     |                                                          |                           |
|    | FINAL EXAM                              |          |     |                                                          |                           |

## 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                                            | 2             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 2             | 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                                           |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                          | 7             | 4.00                             | 28.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                     | 1             | 1.00                             | 1.00                                           |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 13            | 4.00                             | 52.00                                          |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                   | 13            | 3.00                             | 39.00                                          |
| Soru-Yanıt / Question-Answer                                                                                                                                                         | 13            | 2.00                             | 26.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 48            | 15.00                            | 147.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 147.00/25.00 = 5.88 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 147.00 / 25.00 = 5.88 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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.Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor terimlerini ve farklarını özetler. / Summarizes the terms physical activity, exercise and sport and their differences.                                            | 5                                    | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     |       | 5      |
| 2.Sporcuların enerji harcamasını ve gereksinimini hesaplar. / Calculates the energy expenditure and needs of the athletes.                                                                              | 5                                    | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5      |
| 3.Sporcuların besin ögesi ihtiyaçlarına özgü beslenme planını hazırlar. / Prepares the nutrition plan specific to the nutritional needs of the athletes.                                                | 5                                    | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5      |
| 4.Müsabaka öncesinde, sonrasında ve sırasında sporcunun beslenmesini değerlendirir. / Evaluates the nutrition of the athlete before, after and during the competition.                                  | 5                                    | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5      |
| 5.Ergojenik yardımlar, doping, sporcu içecekleri-hakkında ulusal ve uluslararası düzenlemeleri analiz eder. / Analyzes national and international regulations on ergogenic aids, doping, sports drinks. | 5                                    | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5      |

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