

UYGULAMALI SPORCU BESLENMESİ SERTİFİKA PROGRAMI

Hafta	Konu	Eğitmen	Süre
1.hafta	Spor Beslenmesi Temelleri ve Hedefleri	Dr. Dyt. Özgür Yılmaz	2 Saat
	Enerji Sistemleri ve Egzersiz İlişkisi		
	Dayanıklılık Antrenmanı ve Fizyolojik Etkileri	Arş. Gör. Gören Köse	2 Saat
	Kuvvet Antrenmanı ve Fizyolojik Etkileri	Dr. Öğr. Üyesi Ferhat Esatbeyoğlu	2 Saat
2.hafta	Sporcunun Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi	Dr. Dyt. Pırıl Şenol	1 saat
	Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Klinik Muayene ve Biyokimyasal Kan Parametreleri	Dr. Öğr. Üyesi Galip Bilen Köklü & Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	2 Saat
	Sporcularda Performans Testleri	Arş. Gör. Gören Köse	2 Saat
	Vücut Kompozisyonu Değerlendirme Yöntemleri	Uzm. Dyt. Demet Yiğit	2 Saat
	Vücut Kompozisyonu Değerlendirilmesinde Uygulamalar	Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	1 Saat
3.hafta	Sporcudaki Enerji Gereksinimi: Enerji Gereksiniminin Hesaplanması ve Enerji Yeterliliği	Dr. Dyt. Pırıl Şenol	1 Saat
	Sporcularda Makro Besin Öğeleri	Doç. Dr. Duygu Sağlam	3 saat
4.hafta	Sporcularda Alternatif Diyet Yaklaşımları ile Sağlık ve Performans İlişkisi	Öğr. Gör. Dr. Özgür Yılmaz	1 Saat
	Sporcularda Ağırlık Yönetimi	Doç. Dr. Duygu Sağlam	1 Saat
	Sporcularda Mikro Besin Öğeleri	Dr. Öğr. Üyesi Aşlı Devrim Lanpir	3 saat
	ONLINE SORU CEVAP		
5.hafta	Sporcularda Hidrasyon	Öğr. Gör. Ece Öneş	2 Saat
	Oksijen Açığı ve Toparlanma	Arş. Gör. Gören Köse	1 saat
	Antrenman Öncesi Sırası Sonrası Beslenme	Doç. Dr. Beril Köse	2 Saat
6.hafta	Uygulama- Bir Futbol Takımının Beslenme Günlüğü	Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	2 saat
	Milli ve Olimpik Sporcularda Müsabaka Öncesi, Sırası, Sonrası ve Kamp, Seyahat Dönemlerinde Beslenme Uygulamaları	Dyt. Bahar Çelik	2 Saat
	Seyahatte Beslenme Stratejileri - Jetlag ve Jet Stress Durumlarında Beslenme	Uzm. Dyt. Beraat Dener	1 Saat
7.hafta	Ergojenik Yardımcılar ve Uygulamaları	Doç. Dr. Beril Köse	4 saat
	Sporcularda Pre ve Post Biyotiklerin Performansa Etkisi	Prof. Dr. Murat Baş	2 saat

8.hafta	Vaka Çözümleri - Spora Özgü Beslenme Stratejileri		
	Dayanıklılık Sporları - Örnek Vaka	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 Saat
	Kuvvet ve Güç Sporları - Örnek Vaka	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 Saat
	Takım Sporları - Örnek Vaka - Basketbol Örneği	Arş. Gör. Alp Erol	1 Saat
	Pratik Uygulamalar		
	Kuvvet ve Güç Sporları - Örnek Vaka (Halter ve Güreş)	Dyt. Aysu Akın	2 Saat
	Gülle Atma - Sprinter	Dyt. Kübra Uygun	2 Saat
	Kayak - Yüzme	Dyt. Sevil Koçak	2 Saat
	Okçuluk - Judo	Dyt. Eren Çoban	2 Saat
	ONLINE SORU CEVAP		
9.hafta	Özel Populasyonlarda Beslenme		
	Çocuk ve Adolesan Sporcularda Beslenme	Öğr. Gör. Ece Öneş	2 Saat
	Örnek Vaka		
	Vejetaryen ve Vegan Sporcularda Beslenme	Arş. Gör. Alp Erol	3 Saat
	Örnek Vaka		
	Diyabeti Olan Sporcularda Beslenme	Öğr. Gör. Ece Öneş	2 Saat
	Örnek Vaka		
10.hafta	Performansı Etkileyen Çevresel Faktörler	Arş. Gör. Yunus Emre Ekince	1 Saat
	Performansı Etkileyen Çevresel Faktörlerde Besin Öğelerinin Metabolizması ve Beslenme Önerileri	Uzm. Dyt. Beraat Dener	1 Saat
	Antrenman ve Periyotlanma	Arş. Gör. Gören Köse	1 saat
	Beslenmenin Periyodizasyonu	Dr. Dyt. Pırl Şenol	2 saat
11.hafta	Egzersize İmmün Yanıt	Prof. Dr. Metin Ergun	1 saat
	Egzersiz, Beslenme ve İmmün Fonksiyon, Sporcularda Enfeksiyon Riskinin Azaltılması için Beslenme Önerileri	Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	1 Saat
	Branşlarda Sık Görülen Yaralanmalar ve Yaralanan Dokuların Fizyolojisi	Doç. Dr. Nuray Alaca	2 saat
	Sporcu Yaralanmalarında Beslenme	Doç. Dr. Duygu Sağlam	1 saat
12.hafta	Sporcu Beslenmesinde Sürdürülebilirlik	Dyt. Gülsena Akay	1 saat
	Bilişsel Davranışçı Terapiler Perspektifinden Yeme Bozuklukları ve Mindfulness	Psk. Beyza Nur Kılıç	1 saat
	Sporcularda Sezgisel Yememenin Potansiyel Yararları	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 saat
	Paralimpik Sporcularda Beslenme	Öğr. Gör. Ece Öneş	1 saat
	ONLINE SORU CEVAP		