

UYGULAMALI SPORCU BESLENMESİ EĞİTİMİ
6 OCAK -26 MART 2025

Hafta	Gün	Konu	Eğitmen	Süre
1.hafta	6.01.2025	Spor Beslenmesi Temelleri ve Hedefleri	Dr. Dyt. Özgür Yılmaz	2 Saat
	6.01.2025	Enerji Sistemleri ve Egzersiz İlişkisi		
	6.01.2025	Dayanıklılık Antrenmanı ve Fizyolojik Etkileri	Arş. Gör. Gören Köse	2 Saat
	6.01.2025	Kuvvet Antrenmanı ve Fizyolojik Etkileri	Dr. Öğr. Üyesi Ferhat Esatbeyoğlu	2 Saat
2.hafta	13.01.2025	Sporcunun Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 saat
	13.01.2025	Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Klinik Muayene ve Biyokimyasal Kan Parametreleri	Dr. Öğr. Üyesi Galip Bilen Köklü & Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	2 Saat
	13.01.2025	Sporcularda Performans Testleri	Arş. Gör. Gören Köse	2 Saat
	13.01.2025	Vücut Kompozisyonu Değerlendirme Yöntemleri	Uzm. Dyt. Demet Yiğit	2 Saat
	13.01.2025	Vücut Kompozisyonu Değerlendirilmesinde Uygulamalar	Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	1 Saat
3.hafta	20.01.2025	Sporcudaki Enerji Gereksinimi: Enerji Gereksiniminin Hesaplanması ve Enerji Yeterliliği	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 Saat
	20.01.2025	Sporcularda Makro Besin Öğeleri	Doç. Dr. Duygu Sağlam	3 saat
4.hafta	27.01.2025	Sporcularda Alternatif Diyet Yaklaşımları ile Sağlık ve Performans İlişkisi	Öğr. Gör. Dr. Özgür Yılmaz	1 Saat
	27.01.2025	Sporcularda Ağırlık Yönetimi	Doç. Dr. Duygu Sağlam	1 Saat
	27.01.2025	Sporcularda Mikro Besin Öğeleri	Dr. Öğr. Üyesi Aslı Devrim Lanpir	3 saat
	29.01.2025	ONLINE SORU CEVAP		
5.hafta	3.02.2025	Sporcularda Hidrasyon	Öğr. Gör. Ece Öneş	2 Saat
	3.02.2025	Oksijen Açığı ve Toparlanma	Arş. Gör. Gören Köse	1 saat
	3.02.2025	Antrenman Öncesi Sırası Sonrası Beslenme	Doç. Dr. Beril Köse	2 Saat
6.hafta	10.02.2025	Uygulama- Bir Futbol Takımının Beslenme Günlüğü	Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	2 saat
	10.02.2025	Milli ve Olimpik Sporcularda Müsabaka Öncesi, Sırası, Sonrası ve Kamp, Seyahat Dönemlerinde Beslenme Uygulamaları	Dyt. Bahar Çelik	2 Saat
	10.02.2025	Seyahatte Beslenme Stratejileri - Jetlag ve Jet Stress Durumlarında Beslenme	Uzm. Dyt. Beraat Dener	1 Saat
7.hafta	17.02.2025	Ergojenik Yardımcılar ve Uygulamaları	Doç. Dr. Beril Köse	4 saat
	17.02.2025	Sporcularda Pre ve Post Biyotiklerin Performansa Etkisi	Prof. Dr. Murat Baş	2 saat

8.hafta	24.02.2025	Vaka Çözümleri - Spora Özgü Beslenme Stratejileri		
	24.02.2025	Dayanıklılık Sporları - Örnek Vaka	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 Saat
	24.02.2025	Kuvvet ve Güç Sporları - Örnek Vaka	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 Saat
	24.02.2025	Takım Sporları - Örnek Vaka - Basketbol Örneği	Arş. Gör. Alp Erol	1 Saat
	24.02.2025	Pratik Uygulamalar		
	24.02.2025	Kuvvet ve Güç Sporları - Örnek Vaka (Halter ve Güreş)	Dyt. Aysu Akın	2 Saat
	24.02.2025	Gülle Atma - Sprinter	Dyt. Kübra Uygun	2 Saat
	24.02.2025	Kayak - Yüzme	Dyt. Sevil Koçak	2 Saat
	24.02.2025	Okçuluk - Judo	Dyt. Eren Çoban	2 Saat
	26.02.2025	ONLINE SORU CEVAP		
9.hafta	3.03.2025	Özel Populasyonlarda Beslenme		
	3.03.2025	Çocuk ve Adolesan Sporcularda Beslenme	Öğr. Gör. Ece Öneş	2 Saat
	3.03.2025	Örnek Vaka		
	3.03.2025	Vejetaryen ve Vegan Sporcularda Beslenme	Arş. Gör. Alp Erol	3 Saat
	3.03.2025	Örnek Vaka		
	3.03.2025	Diyabeti Olan Sporcularda Beslenme	Öğr. Gör. Ece Öneş	2 Saat
	3.03.2025	Örnek Vaka		
10.hafta	10.03.2025	Performansı Etkileyen Çevresel Faktörler	Arş. Gör. Yunus Emre Ekince	1 Saat
	10.03.2025	Performansı Etkileyen Çevresel Faktörlerde Besin Öğelerinin Metabolizması ve Beslenme Önerileri	Uzm. Dyt. Beraat Dener	1 Saat
	10.03.2025	Antrenman ve Periyotlanması	Arş. Gör. Gören Köse	1 saat
	10.03.2025	Beslenmenin Periyodizasyonu	Dr. Dyt. Pırl Şenol	2 saat
11.hafta	17.03.2025	Egzersize İmmün Yanıt	Prof. Dr. Metin Ergun	1 saat
	17.03.2025	Egzersiz, Beslenme ve İmmün Fonksiyon, Sporcularda Enfeksiyon Riskinin Azaltılması için Beslenme Önerileri	Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak	1 Saat
	17.03.2025	Branşlarda Sık Görülen Yaralanmalar ve Yaralanan Dokuların Fizyolojisi	Doç. Dr. Nuray Alaca	2 saat
	17.03.2025	Sporcu Yaralanmalarında Beslenme	Doç. Dr. Duygu Sağlam	1 saat
12.hafta	24.03.2025	Sporcu Beslenmesinde Sürdürülebilirlik	Dyt. Gülsena Akay	1 saat
	24.03.2025	Bilişsel Davranışçı Terapiler Perspektifinden Yeme Bozuklukları ve Mindfulness	Psk. Beyza Nur Kılıç	1 saat
	24.03.2025	Sporcularda Sezgisel Yememin Potansiyel Yararları	Dr. Dyt. Pırl Şenol	1 saat
	24.03.2025	Paralimpik Sporcularda Beslenme	Öğr. Gör. Ece Öneş	1 saat
	26.03.2025	ONLINE SORU CEVAP		