



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

**TFF SAĞLIK EĞİTİM PROGRAMI
BESLENME UZMANLIĞI
1.BASAMAK KURSU
PROGRAMI**

20-22 Mayıs 2014

Antep Salonu

TFF SAĞLIK EĞİTİM PROGRAMI
BESLENME UZMANLIĞI
1.BASAMAK KURSU
20 Mayıs 2014 Salı 1. Gün

08:00-10:00 **KAYIT ve KAHVE**

10:00-10:30 Açılış ve Program Tanıtımı

Dr. Dyt. Ayhan DAĞ

Türkiye Diyetisyenler Derneği Başkanı,
TFF Sağlık Kurulu Üyesi

Prof. Dr. Bülent BAYRAKTAR

Türkiye Futbol Direktörlüğü Genel Koordinatörü
ve TFF Sağlık Kurulu Üyesi

Prof. Dr. Ömer TAŞER

TFF Sağlık Kurulu ve Dopingle Mücadele
Kurulu Başkanı

10:30-11:00 Egzersiz Fizyolojisine Genel Bakış

Prof. Dr. Gökhan METİN

11:00-12:00 Futbolcularda Enerji Metabolizması ve Enerji Sistemleri

Yrd. Doç. Dr. İlker YÜCESİR

12:00-12:15 **Tartışma**

12:15-13:15 **ÖĞLE YEMEĞİ**

13:15-14:00 Sporcu Beslenmesinin Dünü Bugünü Yarını ve Sporcu Beslenmesi İle İlgili Temel İlkeler

Prof. Dr. Gülgün ERSOY

14:00-14:45 Futbolcu Beslenmesinde Makro Besin Öğeleri; Karbonhidratların Önemi

Prof. Dr. Funda ELMACIOĞLU

14:45-15:30 Futbolcu Beslenmesinde Makro Besin Öğeleri; Protein Ve Yağların Önemi

Prof. Dr. H. Tanju BESLER

15:30-15:45 **Tartışma**

15:45-16:15 **KAHVE ARASI**

16:15-17:00 Futbolcu Beslenmesinde Mikro Besin Öğeleri; Vitamin ve Minerallerin Önemi

Yrd. Doç. Dr. Günay ESKİCİ

17:00-17:45 Futbolcu Beslenmesinde Sıvı Hidrasyon ve Elektrolitlerin Önemi

Prof. Dr. Efsun KARABUDAK

17:45-18:00 **Tartışma**

**TFF SAĞLIK EĞİTİM PROGRAMI
BESLENME UZMANLIĞI
1.BASAMAK KURSU**

21 Mayıs 2014 Çarşamba 2. Gün

09:00-09:45 Spor Yaralanmalarında Beslenmenin Önemi
Yrd. Doç. Dr. Aylin BÜYÜKKARAGÖZ

09:45-10:30 Sporcuların Beslenme Durumunun Saptanması
Dr. Neşe Toktaş TORUN

10:30-10:45 **Tartışma**

10:45-11:15 **KAHVE ARASI**

11:15-12:00 Sporcularda Ağırlık Yönetimi ve Önemi
Dyt. Şengül Sangu TALAK

12:00-12:45 Sporcularda Vücut Kompozisyon Ölçüm
Yöntemleri Değerlendirilmesi ve Önemi
Yrd. Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ

12:45-13:00 **Tartışma**

13:00-14:00 **ÖĞLE YEMEĞİ**

14:00-14:45 Futbolcular İçin Menü Planlamada Dikkat
Edilmesi Gereken Noktalar ve Menü Örnekleri
Doç. Dr. Saniye BİLİCİ

14:45-15:45 Antrenman ve Müsabaka Öncesi - Sırası -
Sonrası İle Kamp ve Turnuvalarda
Beslenme Programı Nasıl Olmalıdır?
Yrd. Doç. Dr. Aylin BÜYÜKKARAGÖZ

15:45-16:00 **Tartışma**

16:00-16:30 **KAHVE ARASI**

16:30-18:00 **Panel:**
Futbol Takımı Diyetisyeninin Görev ve
Sorumlulukları Nedir? Ne Değildir?

Panel Başkanları:

Dr. Ayhan DAĞ

Dr. İlker YÜCESİR

Panelistler:

Müfit ERKASAP

Prof. Dr. Funda ELMACIOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Esin ŞEKER

Dyt. Şengül Sangu TALAK

Ayhan AKMAN

**TFF SAĞLIK EĞİTİM PROGRAMI
BESLENME UZMANLIĞI
1.BASAMAK KURSU**

22 Mayıs 2014 Perşembe 3. Gün

09:00-09:45 Bir Futbol Akademisi Projesi:
Üst Düzey Profesyonel Bir Kulüpte Altyapıda
Beslenme, Uygulama Projesi Örneği
Yrd. Doç. Dr. Şule ŞAKAR

09:45-10:30 Futbolcuların Enerji Gereksinimleri ve
Gereksinimlerin Hesaplanması
Doç. Dr. Eda KÖKSAL

10:30-10:45 **Tartışma**

10:45-11:15 **KAHVE ARASI**

11:15-12:00 Besinsel Ergojenik Destekler ve Suplementler
Gerekli Midir?
Yrd.Doç. Dr. Esin ŞEKER

12:00-12:45 Sporda Doping
Uzm. Dr. Eren EROĞLU

12:45-13:00 **Tartışma**

13:00-14:00 **ÖĞLE YEMEĞİ**

14:00-16:00 ORTAK PANEL (BALO SALONU)
Her yönüyle e-öğrenme
Dr. Dt. Muhlis POLAT
Dr. Vehbi TOSUN
Oben MERALBAYSAL
Tayfun YILDIZ

16:00-16:30 **KAHVE ARASI**

16:30-17:15 Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları
Uzm. Psik. Banu Akman ŞAHİN

17:15-18:00 Kadın, Çocuk ve Adölesan Sporcularda
Beslenme
Uzm. Dyt. Beril YILMAZ

18:00-18:30 Eğitim Değerlendirme, Katılım Belgesi
Dağıtımı ve Kapanış