**TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU**

**FUTBOLDA BESLENME UZMANLIĞI EĞİTİM PROGRAMI 2. BASAMAK KURSU**

**20-22 ŞUBAT 2015 KAVACIK LİMAK EURASİA** **HOTEL** / **İSTANBUL**

1. **GÜN 20 ŞUBAT 2015 CUMA**

**08:00-09.30** Kayıt

**09.30-09.45** Açılış konuşmaları

**10:00-10:45** **1. Basamak Kurs Sınavı**

**10:45-11:00 ARA**

1. **OTURUM**

**11:00-11:30** Temel Motorik Özellikler (kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik, beceri) vb.

**/Dr. Gökhan Metin**

**11:30-12:00** Antrenmanın Tanımı, Antrenman İlkeleri ve Antrenmanı Etkileyen Faktörler, Sezon Planlaması (Periyodizasyon) / **Levent Şahin**

**12:00-13:00** Futbol antrenmanının prensipleri /**Prof. Dr. Niyazi Eniseler**

* Futbol Antrenmanın Yoğunluk Derecesi ve Uyum
* Yüklenme Öğeleri ve Özellikleri (yüklenme yoğunluğu, sıklığı, süresi ve kapsamı)
* Yüklenme İlkesi ve Süper kompansazyon
* Futbol Antrenmanında Yüklenme ve Dinlenmenin Dengelenmesi Prensibi
* Antrenman ve Müsabaka Yüklenmesi (antrenman sıklığı ilişkileri) Prensibi

**13.00-14.00 YEMEK**

**3. OTURUM**

**14:00-14:45** Futbol Antrenmanının Fizyolojik Temelleri ve Futbolda Oyuncu Tipleri / Pozisyonlar (Kaleci, Savunma, Orta Saha, Forvet Oyuncuları) /**Cevat Güler**

**14:45:-15:30** Futbol Antrenman Bilimi (Maç Öncesi Dinlenme, Maç Sonrası Rejenerasyon, Over Training) / **Prof. Dr. Niyazi Eniseler**

**15:30-15:45** Tartışma

**15:45 -16:00 ARA**

**4. OTURUM**

**16:00-16:45** Kuvvet Antrenmanı ve Beslenme /**Levent Şahin + Uzm. Dyt. Beril Yılmaz**

**16:45-17:30** Dayanıklılık Antrenmanı ve Beslenme /**Levent Şahin + Uzm. Dyt. Beril Yılmaz**

**17:30-17:45** Tartışma

**18:45 -18:00 ARA**

**5. OTURUM**

**18:00-18:45** Dinlenme ve Egzersiz Sırasında Aerobik Ve Anaerobik Metabolizma/ **Dr. Turabi Yerli**

**18:45-19:30** Yorgunluk ve Toparlanma/ **Dr. Turabi Yerli**

**19:30 AKŞAM YEMEĞİ**

**2. GÜN 21 ŞUBAT 2015 CUMARTESİ**

1. **OTURUM**

**09:00-10:30** Enerji Gereksinimlerinin Hesaplanması /**Dr. Eda Köksal**

**10:30-10:45** Tartışma

**10.45-11.00 ARA**

**2. OTURUM**

**11:00-12:30** Vücut Kompozisyonu Ölçüm Yöntemleri, Pratik Uygulamalar /**Dr. Aylin Hasbay**

**12:30-13:00** Tartışma

**13:00-14:00 YEMEK**

**3. OTURUM**

**14:00-14:45** Özel Çevresel Koşullar ve Uygun Beslenme Önerileri (Yükselti, Soğuk, Sıcak, Seyahat, vb.)/ **Dyt. Şengül Sangu Talak**

**14:45-15:30** Maç Düzeni ve Saatlerine Göre Beslenme Planlanması/**Selçuk Gündüz**

**15:30-15:45** Tartışma

**15:45-16:00 ARA**

**4. OTURUM**

**16:00-16:45** Futbolda Yaralanma Mekanizmaları ve Sportif Yaralanmanın Anlaşılması/**Dr. Bülent Bayraktar**

**16:45-17-30** Yaralanmış Sporcularda Beslenme/**Dr. Aylin Hasbay**

**17:30-17:45** Tartışma

**17:45-18:00 ARA**

**5. OTURUM**

**18:00-19:00** Beslenmede Sık Yapılan Hatalar/ **Dyt. Serap Ünal**

* Kahvaltı Yapmamak
* Antrenman Saatine Çok Yakın Beslenme
* Antrenman Sırasında Su İçmeme
* Günlük Sıvı Tüketiminin Az Olması
* Çok Protein, Az KH’lı Beslenme
* Düzensiz ve Gereksiz Beslenme
* Gece Öğünü Yemek
* Yatmadan Önce Veya Uykudan Uyanıp Yemek Yeme

**19:00 AKŞAM YEMEĞİ**

**3. GÜN 22 ŞUBAT 2015 PAZAR**

**1. OTURUM/ OTURUM BAŞKANI/ Dr. Funda Elmacıoğlu**

**09:00-10:45** Teknik Adam **(Ahmet Akcan),** Doktor **(Yener İnce / Mehmet Kurtoğlu**), Yönetici **(Bora Şengöz/Şenol Çorlu**), Aşçı (**Ebru Omurcalı**); Beslenme Uzmanına Karşı **(Dr. Esin Şeker)**

**10:45-11:00 ARA**

**2. OTURUM / OTURUM BAŞKANI / Dr. Ayhan Dağ**

**11:00-12:30** Futbol Takımlarında Çalışan Diyetisyenlerin Beslenme Uygulamaları

**Dr. Esin Şeker** (Bursaspor)

**Uzm. Dyt. Beril Yılmaz** (Gençlerbirliği)

**Dyt. Serap Ünal** (Kasımpaşa)

**Dyt. Muhittin Hazır** (Karabükspor)

**Dyt. Hüseyin Saral** (Trabzonspor)

**Dyt. Sıla Bilgili** (Eskişehirspor)

**Dyt. Müge Özyurt Şafak** (Başakşehir)

**Dr. Şule Şakar** (Galatasaray)

**Dyt. Şengül Sangu Talak** (Fenerbahçe)

**12:30-12:45** Tartışma

**12:45-13.00** Eğitim değerlendirme, sertifika dağıtımı ve kapanış

**13:00 YEMEK**