

TFF FUTBOLDA BESLENME UZMANLIğI KURSU

	1 Mart 2019, Cuma 1.Gün
09:00 - 09:15	Kayıt
09:15 – 09:30	Program Tanıtımı Ve Açılış Konuşmaları Prof. Dr. Bülent Bayraktar, Prof. Dr. Muhittin Tayfur
09:30 – 10:00	Beslenme Etiđi Prof. Dr. Muhittin Tayfur (Ankara)
10:00 – 10:15	Kahve Arası
10:15 – 11:00	Enerji Gereksinimi Prof. Dr. Eda Köksal
11:00 - 11:45	Makro Besin Ögeleri – Karbonhidratların Rolü Dr. Öğr. Üyesi Duygu Sağlam
11:45 - 12:15	Makro Besin Ögeleri – Yağlar Uzm. Dyt. Aslı Devrim
12:15 - 12:30	Tartışma
12:30 - 13:30	Öğle Yemeği
13:30 - 14:15	Makro Besin Ögeleri – Proteinler Dr. Öğr. Üyesi Pelin Bilgiç
14:15 - 14:45	Mikro Besin Ögeleri – Vitaminler Dr. Öğr. Üyesi Günay Eskici (Asistan; Uzm. Dyt. Aycan Başoğlu)
14:45 - 15:15	Mikro Besin Ögeleri – Mineraller Dr. Öğr. Üyesi Günay Eskici (Asistan; Uzm. Dyt. Aycan Başoğlu)
15:15 - 15:30	Kahve Arası
15:30 - 16:15	Hidrasyon, Su ve Elektrolitler Uzm. Dyt. Mehmet Akif Şahin
16:15 - 17:00	Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi Dr. Öğr. Üyesi Pelin Bilgiç
17:00 - 17:30	Besin Tüketimi ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması Doç. Dr. Neşe Toktaş Torun

TFF FUTBOLDA BESLENME UZMANLIĞI KURSU

17:30 - 18:15	Örnek Vaka Çözümleri / Sık Yapılan Hatalar Uzm. Dyt. Müge Özyurt
18:15 - 18:30	Günün Değerlendirilmesi / Sorular - Cevaplar

	2 Mart 2019, Cumartesi 2.Gün
09:00 - 09:45	Antrenmanın Periyotlaması Prof. Dr. Selda Bereket
09:45 - 10:30	Beslenme Periyotlaması Uzm. Dyt. Aslı Devrim
10:30 - 11:00	Termoregülasyon ve Sıvı Alımı Prof. Dr. Sadi Kurdak
11:00 - 11:15	Kahve Arası
11:15 - 12:00	Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenmanlarında Beslenme Uzm. Dyt. Hande Seven Avuk
12:00 - 12:45	Müsabaka Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme Dr. Öğr. Üyesi Beril Köse
12:45 - 13:00	Tartışma
13:00 - 14:00	Öğle Yemeği
14:00 - 14:30	Mutfak Yönetimi Dr. Öğr. Üyesi Şule Aktaç
14:30 - 15:00	Besin Hijyeni ve Besin Zehirlenmeleri Doç. Dr. F. Esra Güneş

TFF FUTBOLDA BESLENME UZMANLIĞI KURSU

15:00 - 16:00	Menü Planlama Prensipleri Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak
16:00 - 16:45	Kahve Arası
16:45 - 17:30	Antrenman ve Müsabaka Günü Menü Örnekleri Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak
17:00 - 17:45	Kamp ve Seyahat Döneminde Beslenme ve Uygulama Örnekleri Uzm. Dyt. Müge Özyurt
17:30 - 18:00	Günün Değerlendirilmesi / Sorular - Cevaplar

	3 Mart 2019, Pazar 3.Gün
09:00 - 09:45	Futbolculara Yönelik Beslenme Kılavuzlarının Hazırlanması Uzm. Dyt. Yunus Emre Bakırhan
09:45 - 10:30	Futbola Yönelik Ürünler Uzm. Dyt. Gizem Keservuran
10:30 - 10:45	Kahve Arası
10:45 - 12:00	PANEL: DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE FUTBOLCU BESLENMESİ UYGULAMALARI Uzm. Dyt.Şengül Sangu Talak, Uzm.Dyt.Müge Özyurt Şafak, Dyt. Mestan Çiçekçi, Dyt.Serap Ünal
12:00 - 12:30	Kursiyerlerin Bilgi Paylaşımı
12:30 - 13:00	Kursun Genel Değerlendirmesi / Sorular - Cevaplar