

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SÜREKLİ EĞİTİM MERKEZİ (OMÜSEM)**

**SPOR VE BESLENME KURSU**  
**UZAKTAN EĞİTİM/ONLİNE**

**Eğitimciler:** Doç. Dr. Pınar SÖKÜLMEZ KAYA, Öğr. Gör. Dr. Canan ASAL ULUS

**Tarihi:** 09-15 Kasım 2020

**Süre:** 7 gün / 21 saat

**Saat:** 17.00-20.00

**Ön Kayıt İçin Son Başvuru Tarihi:** 02 Kasım 2020 Pazartesi

**Kesin Kayıt Tarihleri:** 03-04 Kasım 2020

**Bireysel Katılım Ücreti:** 300-TL (KDV dahil)

**İrtibat Telefonu:** 0 553 321 48 47

**E-mail:** omusem@omu.edu.tr

**Amaç:** Sporcuların performanslarını artırmak için bazı yiyecekleri kullandıkları görülmektedir. Ancak bu besinler bazen onların sağlıklarını bozabilmektedir. Sporcuların beslenmesi, üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur. Ayrıca antrenmanlarda üst düzey etkinlik sağlayabilmek için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır. Fizyolojik açıdan çalışan kaslara yeterli enerjinin sağlanması ve performansın üst düzeye çıkması için sporcuların tükettikleri yiyecek ve içecekler sporcunun vücut ağırlığını, vücut bileşimini egzersiz sonrası toparlanma dönemini ve en önemlisi egzersiz performansını etkilemektedir. Optimum egzersiz performansı için sporcuların, yeterli ve dengeli beslenmeye, hidrasyona, hızlı kilo kaybını en az seviyede tutmaya ve yeterli miktarda besin çeşitliliğini tüketmeye ihtiyacı vardır. Yapılan egzersize uygun enerji alımı, enerjinin besin öğelerine dağılımındaki denge, karbonhidrat tüketimi, egzersiz öncesi ve sonrası besin seçimi, yeterli sıvı alımı, beslenme açısından performansı belirleyen faktörler olmaktadır.

Bu eğitim, profesyonel veya amatör spor yapan kişilere özgü beslenme bilgilerinin bilimsel çalışmalar ışığında anlatılması amacıyla hazırlanmıştır.

**İçerik:**

- Spor tanımı ve spor dallarına giriş
- Sporcu beslenmesinde karbonhidratlar
- Sporcu beslenmesinde proteinler
- Sporcu beslenmesinde yağlar
- Sporcu beslenmesinde vitamin ve mineraller, ergojenik yardımcıları ve doping, besin takviyeleri
- Sporcularda elektrolitler ve su
- Spor dallarına özgü beslenme

- Müsabaka ncesi, sırası ve sonrası beslenme
- Özel diyet ihtiyacı bulunan sporcular için beslenme
- Vücut kompozisyonu deęerlendirme
- Menü planlama

**Kimler Katılabilir:**

- Beslenme ve Diyetetik bölümü mezunları, lisans ve lisansüstü ęrencileri
  - Beden Eęitimi ve Spor ęretmenlięi, Antrenörlük Eęitimi ve Spor Yöneticilięi bölümleri mezunları, lisans ve lisansüstü ęrencileri
- ✓ Programa katılmak isteyen katılımcıların, ilgili telefonu (0 553 321 48 47) arayıp n kayıt yaptırmaları gerekmektedir.
- ✓ Yeterli başvuru sağlandığı takdirde katılımcılarla iletişim kurulacaktır. Katılımcıların kesin kayıt için kurs ücretini, **kurs programının adını yazarak** ilgili hesaba yatırımları gerekmektedir.

**Alıcı Adı: OM Sürekli Eğitim Merkezi**

**Banka Adı: Ziraat Bankası**

**şube Adı: Ondokuz Mayıs niversitesi şubesi**

**řube Kodu: 1479**

**Hesap Numarası: 9712395–5047**

**IBAN: TR 450001001479097123955047**

- ✓ Kurs programına kayıt yaptırdıktan ve program başladıktan sonra programdan ayrılan veya kurs programıyla ilişiği kesilen katılımcıya ödediği ücret geri ödenmez.

**Kesin Kayıt Sırasında İstenilen Belgeler:**

- OMSEM Kayıt Formu
- Banka Dekontu

(Dekontun ve OMSEM Kayıt Formunun kesin kayıt işlemi sırasında [omusem@omu.edu.tr](mailto:omusem@omu.edu.tr) adresine mail olarak gönderilmesi gerekmektedir.)

- ✓ Kurs programı sonunda, %80 devam şartını sağlayan katılımcılara **“OMSEM Katılım Belgesi”** verilecektir.

**Bilgi Notu:** *Kurs programı, yaşadığımız pandemiden dolayı uzaktan eğitim formatında “online” olarak gerçekleştirilecektir. Katılımcılara, kesin kayıt işlemleri tamamlandıktan sonra teknik bilgi ve destek sağlanacaktır.*