



SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
SÜREKLİ EĞİTİM UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Eğitimin Adı	Besinsel Ergojenik Destekler: Performans ve Sağlık Üzerine Kanıta Dayalı Yaklaşımlar
Program Yürütücüsü	Doç. Dr. Ziya Erokay Metin
Eğitiminin Konusu ve İşleyişi	Bu eğitim, beslenme ve diyetetik disiplini ile sporcu sağlığı alanının kesişiminde yer alan besinsel ergojenik desteklerin kanıta dayalı kullanımını ele almaktadır. Eğitimin temel amacı, bilimsel literatür ışığında sporcularda performans artırımı ve sağlığın korunmasına yönelik olarak kullanılan besinsel desteklerin etkinliğini, güvenliğini ve uygulama prensiplerini katılımcılara aktarmaktır. Eğitimde ele alınacak temel konular şunlardır: - Ergojenik destek kavramı ve sınıflandırması - Makro ve mikro besin öğeleri desteği - Kafein, kreatin, beta-alanin, nitrat (pancar suyu) gibi kanıt düzeyi yüksek desteklerin mekanizmaları, kullanım dozları ve performans üzerindeki etkileri - Sporcu sağlığı bağlamında takviye güvenliği, etik ilkeler ve doping riski - Spor branşlarına özgü vaka senaryoları ve interaktif tartışmalar Eğitim, interaktif sunumlar, güncel literatür analizi, örnek olay incelemeleri, mini bilgi testleri ve katılımcı katkısını teşvik eden tartışma ortamları ile yürütülecektir. Katılımcılar eğitim sonunda güncel bilimsel verilere dayalı ergojenik destek kullanımı hakkında karar verebilme becerisi kazanacaktır. Eğitim çevrimiçi olarak, Sürekli Eğitim Merkezi'nin planlamasına uygun şekilde organize edilecektir. Katılımcılara eğitim sonunda e-devlet onaylı katılım belgesi verilecektir.
Eğitimin Hedefleri	Bu eğitimin sonunda katılımcıların; - Besinsel ergojenik destek kavramını, genel ergojenik destek sınıflandırması içinde doğru şekilde tanımlayarak, sporcu sağlığı ve performansı üzerindeki yerini açıklayabilmeleri, - Karbonhidratlar, proteinler, amino asitler, yağ asitleri, vitamin ve mineraller gibi makro ve mikro besin öğelerinin performans destekleyici etkilerini güncel bilimsel kanıtlar doğrultusunda analiz edebilmeleri, - Kafein, kreatin, beta-alanin, nitrat (pancar suyu), sodyum bikarbonat gibi kanıta dayalı besinsel ergojenik desteklerin mekanizmalarını, dozajlarını, uygulama zamanlamalarını ve performans çıktıları üzerindeki etkilerini detaylandırabilmeleri,

	- Bu besinsel desteklerin güvenilirlik, yan etki, doping ve etik boyutlarını değerlendirebilmeleri, - Spor branşı, yaş, cinsiyet ve antrenman düzeyine göre besinsel ergojenik destek uygulamalarını bireyselleştirebilme bilgi ve becerisi kazanabilmeleri, - Uluslararası konsensus bildirgeleri (IOC, ISSN, ACSM) ve güncel meta-analizler ışığında kanıta dayalı karar verme süreçlerini sporcu beslenmesi pratiğine entegre edebilmeleri, hedeflenmektedir.
Sertifika	Bu eğitim programına düzenli olarak katılım sağlayan ve eğitim sonunda uygulanacak kısa bilgi değerlendirmesinden başarıyla geçen katılımcılara, - Sürekli Eğitim Merkezi onaylı katılım belgesi / sertifika verilecektir. Sertifika üzerinde: - Eğitimin adı (Besinsel Ergojenik Destekler: Performans ve Sağlık Üzerine Kanıta Dayalı Yaklaşımlar), - Eğitimi veren akademisyenin unvanı ve adı, - Düzenleyen kurumun adı ve logosu, - Tarih ve sertifika numarası yer alacaktır. Bu belge, katılımcıların sporcu beslenmesi kapsamında besinsel ergojenik desteklerin kanıta dayalı kullanımına ilişkin bilgi düzeyini güncellediğini ve sürekli mesleki gelişim (CPD) kapsamında eğitim aldığını göstermektedir.
Eğitimci Bilgisi	Eğitim, Beslenme ve Diyetetik alanında öğretim üyesi olan; Doç. Dr. Ziya Erokay Metin tarafından verilecektir. Doç. Dr. Ziya Erokay Metin; - Enerji metabolizması ve biyokimyasal parametreler üzerine akademik araştırmalar yürütmekte, - Lisans ve lisansüstü düzeyde sporda ve egzersizde beslenme dersleri vermekte, - Ayrıca egzersiz yapan bireylere yönelik beslenme danışmanlığı deneyimine sahiptir. - Kendisi aynı zamanda Badminton Federe4 Sağlık Kurulu üyesi olarak sporcu sağlığı ve performansının korunmasına yönelik çalışmalarda yer almakta; sporcu beslenmesi alanında güncel bilimsel kanıtlara dayalı yaklaşımlar geliştirmektedir. Bu eğitim, uluslararası literatürden elde edilen güncel meta-analizler, randomize kontrollü çalışmalar ve IOC, ISSN, ACSM konsensus bildirgeleri temel alınarak hazırlanmış olup, katılımcılara kanıta dayalı bilimsel bir öğrenim süreci sunmayı amaçlamaktadır.

Eğitimin Süresi	2 saat
Eğitim Yeri ve Tarihi	Çevrimiçi, 13 Eylül 2025, 20.00
Katılımcı Sayısı	100 katılımcı hedeflenmektedir.
Katılım Şartı	Bu eğitim programına; Beslenme ve diyetetik, spor bilimleri, tıp, fizyoterapi, hemşirelik gibi sağlık bilimleri alanlarında lisans veya lisansüstü eğitimine devam eden öğrenciler, Mezuniyet sonrası ilgili alanlarda çalışan diyetisyenler, spor bilimciler, hekimler ve diğer sağlık profesyonelleri, katılabilir. Katılımcıların eğitimin tam süreli oturumlarına devam etmeleri ve eğitim sonunda yapılacak kısa bilgi değerlendirme sınavına katılmaları gerekmektedir.
Katılım Ücreti	500 TL