



## **SAĞLIKLI BASKETBOLCU ÇOCUK SEMPOZYUMU PROGRAM AKIŞI**

10.00 - 10.15 – Açılış Konuşması

10.15 - 11.00 – Sporcu Çocuk Psikolojisi

10.15 - 10.30 – Antrenör – Oyuncu – Aile İlişkisi

- Ömer Eren Ertin

10.30 - 10.45 – Oyuncunun Kişisel Özellikleri

- Simru Kavak

10.45 - 11.00 – Bağımlılık

- Ozan Altın

11.00 - 11.15 – Ara

11.15 - 12.00 – Sporcu Çocuk Beslenmesi

- Dyt. Murat Baş

11.15 - 11.30 – Temel Beslenme Kuralları – Müsabaka Öncesi ve Sonrası

- Dyt. Şengül Songu Talak

11.30 - 11.45 – Sıvı Elektrolit Dengesi

- Dyt. Duygu Sağlam

11.45 - 12.00 – Gıda Takviyeleri

- Dyt. Özlem Tok

12.00 - 13.00 – Öğle Yemeği

13.00 - 13.45 – Sporcu Çocuklarda Performans

- Dr. Alper Kaya

13.00 - 13.15 – Performans Analizi Yöntemleri

- Mustafa Şahin

13.15 - 13.30 – Yenilenme ve Toparlanma

- Celal Başoğlu



13.30 - 13.45 – Ekipman Seçimi

- Dr. Kerem Ülkü

13.45 - 14.00 – Ara

14.00 - 14.45 – Basketbol Yaralanmalarından Korunma

- Dr. Tuğrul Eren

14.00 - 14.15 – Yaralanmalara Antrenmanın Etkisi, Yaralanma Önleme Programları

- Dr. İlker Yücesir

14.15 - 14.30 – Benim Çocuğumun Boyu Sağlıklı Uzayacak Mı?

- Dr. Tolga Aydoğ

14.30 - 14.45 – Yaralanma Önleme Programları

- Dr. Bülent Bayraktar

14.45 - 15.00 – Ara

15.00 - 16.30 – Aile Meclisi