

Gün	Saat	Konu Başlığı	Açıklama	Eğitmen
1. Gün	Futbolcuların Sağlığını Korumaya Kuralları			
	09:00 - 09:30	Açılış ve Tanışma	Eğitimin tanıtımı ve katılımcıların tanışması	Prof. Dr. Ramazan ERENLER - Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	09:30 - 10:30	Futbol Oyun Kurallarının Sağlık Boyutu	Fauler, şiddetli temas ve hakem kararları	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DİNÇ
	10:30 - 10:45	Ara		
	10:45 - 12:00	Sporcu Güvenliği İçin Uygulanan Özel Kurallar	Koruyucu ekipmanlar ve güvenlik stratejileri	Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp SARIKOL
	12:00 - 13:00	Öğle Arası		
	13:00 - 14:30	Oyuncu Değişikliği ve Dinlenme Stratejileri	Sakatlık riskini azaltan oyun içi değişiklikler	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ
2. Gün	Sağlıklı Antrenman Modelleri			
	09:00 - 09:15	Günlük Açılış ve Kısa Özeti	Birinci günün değerlendirilmesi	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DİNÇ
	09:15 - 10:45	Sağlıklı ve Dengeli Antrenman Planlaması	Isınma, esneme ve antrenman planlaması	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	10:45 - 11:00	Ara		
	11:00 - 12:30	Sakatlık Önleyici Stratejiler	Aşırı yüklenme ve sakatlık ilişkisi	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	12:30 - 13:30	Öğle Arası		
	13:30 - 14:30	Antrenman Sonrası Soğuma ve Yenilenme Teknikleri	Kas onarımı ve toparlanmayı hızlandırma	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
3. Gün	İlk Yardım ve Acil Müdahale			
	09:00 - 09:15	Günlük Açılış ve Kısa Özeti	İkinci günün değerlendirilmesi	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	09:15 - 10:30	Futbolda Yaygın Sakatlıklar ve İlk Müdahale	Burkulma, çıkık ve kas yaralanmaları	Dr. Öğr. Üyesi Necmettin İŞÇİ
	10:30 - 10:45	Ara		
	10:45 - 12:00	Acil Durumlarda Hayati Müdahale Teknikleri	CPR ve temel yaşam desteği	Dr. Öğr. Üyesi Necmettin İŞÇİ
	12:00 - 13:00	Öğle Arası		
	13:00 - 14:00	İlk Yardımda Pratik Uygulamalar	Bandajlama, turnike kullanımı	Dr. Öğr. Üyesi Necmettin İŞÇİ
4. Gün	Spor Psikolojisi ve Motivasyon			
	09:00 - 09:15	Günlük Açılış ve Kısa Özeti	Üçüncü günün değerlendirilmesi	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	09:15 - 10:30	Performans ve Motivasyon Artırıcı Teknikler	Mental dayanıklılık ve stres yönetimi	Doç. Dr. Murat ÖZMADEN
	10:30 - 10:45	Ara		
	10:45 - 12:00	Takım İçi İletişim ve Liderlik	Antrenör ve sporcu arasındaki iletişim stratejileri	Doç. Dr. Murat ÖZMADEN
	12:00 - 13:00	Öğle Arası		
	13:00 - 14:30	Zihinsel Hazırlık ve Konsantrasyon Teknikleri	Maç öncesi ve esnasında odaklanma yöntemleri	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ
5. Gün	Beslenme ve Rejenerasyon			
	09:00 - 09:15	Günlük Açılış ve Kısa Özeti	Dördüncü günün değerlendirilmesi	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	09:15 - 10:30	Sporcu Beslenmesi Temelleri	Antrenman öncesi ve sonrası beslenme	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	10:30 - 10:45	Ara		
	10:45 - 12:00	Sıvı Alımı ve Elektrolit Dengesi	Sporcularda dehidrasyon ve performans ilişkisi	Doç. Dr. Gülhan Erdem SUBAK
	12:00 - 13:00	Öğle Arası		
	13:00 - 14:00	Rejeneratif Teknikler	Masaj, uyku ve dinlenmenin önemi	Doç. Dr. Murat ÖZMADEN
	14:00 - 14:45	Eğitim Genel Değerlendirmesi ve Sertifika Töreni	Katılımcı değerlendirmeleri ve sertifika dağıtımı	Prof. Dr. Ramazan ERENLER
	14:45 - 15:00	Kapanış Konuşması	Eğitimin sonuçlarının değerlendirilmesi	Prof. Dr. Ramazan ERENLER