Ek-1

**MUVAFAKATNAME**

Sporcunun (küçüğün) Adı Soyadı :

TC. Kimlik Numarası :

Doğum Tarihi ve Yeri :

Sporcu IBAN No :

Anne – Baba Adı :

Velisi/vasisi olduğumuz…….............................................’in/ın …………..………………....İli Sporcu Eğitim Merkezi’ne/Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi’ne kaydedilerek eğitim almasına, Merkezin belirleyeceği şartlar dahilinde gündüzlü veya yatılı olarak barınmasına, ……………......branşında spor faaliyetlerine katılmasına, lisanslı olarak yurt içi ve yurtdışında yarışmalara veya faaliyetlere katılmasına, bunun için pasaport düzenlenmesi, süre uzatılması veya yenilenmesine, vize alınmasına, Merkezlerde düzenlenen diğer eğitim ve sosyal etkinliklere katılmasına, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün belirleyeceği sporcu kriterlerine uygunsuzluğu veya performans gelişimi belirlenen seviyede sağlayamadığı Disiplin ve/veya Değerlendirme Komisyonu tarafından tespiti halinde hiçbir hak talep etmeden Merkezden ayrılmasına, karşılanacak sporcu harçlıklarını sporcunun adına açılmış aşağıda belirtilen IBAN numarası aracılığı ile almaya muvafakat ederiz.

|  |  |
| --- | --- |
| Sporcunun Ad Soyadı  İmza Tarih |  Velinin veya vasinin Adı Soyadı  İmza Tarih |

**Muvafakatname Alınırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:**

1. Muvafakatname noter aracılığı ile temin edilmeli ve özel durumlar haricinde tek tip olmasına dikkat edilmelidir.
2. Muvafakatname alınırken sporcunun (küçüğün) velisinin/vasisinin tespitine dikkat edilmelidir.
3. Sporcunun (küçüğün) anne-babası evli ise müşterek veli olduklarından notere her ikisi de birlikte gitmeli, nüfus cüzdanları ve sporcunun (küçüğün) öğrenci belgesini yanlarında götürmelidir.
4. Sporcunun (küçüğün) anne-babası ayrılmış ise boşanmaya ve küçüğün velayetinin hangi tarafta bulunduğuna dair mahkeme ilamı ile birlikte velisi olan kişi notere gitmelidir (Nüfus cüzdanları ve öğrenci belgesi ile birlikte).
5. Sporcunun (küçüğün) anne-babasından birisi vefat etmiş ise hayatta olan velisi nüfus cüzdanı ve öğrenci belgesi ile birlikte notere gitmelidir.
6. Sporcunun (küçüğün) vesayet altında ise vasisi olan kişi, vesayetin kendisinde olduğunu belirten mahkeme kararı ile birlikte notere gitmelidir. Mahkemenin vesayet kararı içeriğinde; vasinin muvafakatname verme yetkisinin olmasına dikkat edilmelidir.

Bu hususlara riayet edilmemesi muvafakatnameleri geçersiz hale getirebileceğinden, özen gösterilmesi gerekmektedir.

Ek-2

**TAAHHÜTNAME**

Merkezde kayıtlı bulunduğum süre içerisinde, ilgili kanun, yönetmelik, talimat ve diğer düzenleyici işlemlerde yer alan tüm kurallara uyacağımı, antrenmanlara düzenli katılacağımı ve olimpik bir sporcu olmak için gerekli tüm davranışları sergileyeceğimi, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün belirleyeceği sporcu kriterlerine uygunsuzluğum veya performans gelişimimi belirlenen seviyede sağlayamadığım Disiplin ve/veya Değerlendirme Komisyonu tarafından tespiti halinde hiçbir hak talep etmeden merkezden ayrılacağımı taahhüt ederim. …./…./20…

**Taahhüt Eden Sporcunun:** Taahhüt Eden Sporcu Velisinin/Vasisinin

Adı Soyadı : Adı Soyadı

T.C. Kimlik No:

İmza : İmzası

***Not:*** *18 yaş altı sporcular için taahhüt sporcunun velisi/vasisi tarafından verilecektir.*

Ek-3

**SPORCU İZİN TALEP FORMU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Merkezin Bulunduğu İl** |  |
| **Adı ve Soyadı** |  |
| **TC Kimlik Numarası** |  |
| **Branşı** |  |
| **İzin Sebebi** |  | **Başlama Tarihi** |  |
| **İzin Süresi** |  | **Dönüş Tarihi** |  |
| **İzindeki Adresi:** | **Telefon** | **Sporcunun İmza** |
|  |  |
| **İl Spor Dalı Sorumlusunun / İlgili Branş Antrenörünün Uygun Görüşü** |
|  **Adı Soyadı** | **İmza** | **Uygun Görüş Tarihi** |
|  |  |  |
| **Merkez Müdürünün Uygun Görüşü** |
| **Merkez Müdürünün / Nöbetçi Personelin Adı Soyadı** | **İmza** | **Uygun Görüş Tarihi** |
|  |  |  |

Ek-4

**SPORCU SAATLİK İZİN FORMU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Merkezin Bulunduğu İl** |  |
| **Sporcunun Adı Soyadı** |  |
| **TC Kimlik Numarası** |  |
| **Branşı** |  |
| **İzin Sebebi** |  |
| **İzin Süresi (Saat belirtilecek)** |  |
| **İzin Tarihi** |  |
| **İl Spor Dalı Sorumlusunun / İlgili Branş Antrenörünün İmzası** |  |

Merkez Müdürünün

 veya

 Nöbetçi Personelin

 Adı Soyadı

 İmzası

 …../…../ 202…

 Ek-5

**SPOR FAALİYETİ İZİN FORMU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Merkezin Bulunduğu İli** |  |
| **Sporcunun Adı Soyadı** |  |
| **TC Kimlik Numarası** |  |
| **Branşı** |  |
| **Faaliyetin Adı** |  |
| **Faaliyetin Yapılacağı** | **Tarih** | **Yer** |
|  |  |
| **Gidiş Tarihi** | **Dönüş Tarihi** | **Telefon** | **Sporcunun İmzası** |
|  |  |  |  |
| **İl Spor Dalı Sorumlusunun / İlgili Branş Antrenörünün Uygun Görüşü** |
| **Adı Soyadı** | **İmza** | **Uygun Görüş Tarihi** |
|  |  |  |
| **Merkez Müdürünün Uygun Görüşü** |
| **Merkez Müdürünün / Nöbetçi Personelin Adı Soyadı**  | **İmza** | **Uygun Görüş Tarihi** |
|  |  |  |

Ek-6

**……………………………….GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE**

**Konu:** Merkezler Arası Sporcu Nakil İşlemleri

İliniz bünyesinde faaliyet gösteren……………………………………………………… Merkezinde……………………………….….........branşında………………..…statüde eğitim görmekteyim. ………..……………………………...………………………………………..sebebiyle…………………………………………………….….. Merkezine nakil işlemlerinin yapılması hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim. … / … / 202...

Velisinin/Vasisinin

Adı Soyadı

İmza

**Sporcunun:**

Adı :

Soyadı:

T.C. Kimlik No:

İmza :

**Ekler** (Mazeret Durumuna İlişkin Belgeler):

1-

2-

3-

***Not:*** *18 yaşın altındaki sporcular için bu dilekçenin sporcu ile birlikte velisi/vasisi tarafından imzalanması gerekmektedir.*

Ek-7

**…………………………… GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE**

**Konu:** Okul Nakil İşlemleri

İliniz bünyesinde faaliyet gösteren ………………………………………………... Merkezi’nde…………….………………… branşında sporcu olarak yer almakta ve lisans eğitimime devam etmekteyim.

Ders kredi seçimi, ders takibi, devam-devamsızlık, derslerimde başarı-başarısızlık ve mezuniyetime engel durumlarda tüm sorumluluk tarafıma ait olması koşuluyla, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında 24/12/2013 tarihinde imzalanan “İşbirliği Protokolü” kapsamında öğrenim görmekte olduğum ……………………………… Üniversitesinden …….………………………. Üniversitesine geçiş işlemlerimin aşağıda belirtilen bilgiler doğrultusunda yapılması hususunda

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim. …/ … / 202…

 Sporcunun Adı Soyadı

 İmza

|  |
| --- |
| **Öğrenim Görülen (Mevcut) Üniversite Bilgileri** |
| İli | Üniversite Adı | Fakülte/Yüksekokul | Bölümü | Sınıfı | Öğrenci Nu |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Geçiş Talebinde Bulunulan Üniversite Bilgileri** |
| İli |  Üniversite Adı |  Fakülte/Yüksekokul | Bölümü | Sınıfı |
|  |  |  |  |  |

Ek-8

**…………………………….… GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE**

**Konu:** Okul Nakil İşlemleri

İliniz bünyesinde faaliyet gösteren ………………….……………… Merkezinde …………….………………… branşında kayıtlı olan velisi/vasisi olduğum ……………………………………………………………ilk/orta/lise eğitimine devam etmektedir.

Ders takibi, devam-devamsızlık, derslerinde başarı-başarısızlık ve mezuniyetine engel durumlarda tüm sorumluluk tarafıma ait olması koşuluyla, öğrenim görmekte olduğu ………………………………………’dan, ......…………………………………’a geçiş işlemlerinin aşağıda belirtilen bilgiler doğrultusunda yapılması hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim. … / … /20…

 Velinin/Vasinin Adı Soyadı

 İmza

**Sporcunun:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik Numarası:

İmza :

|  |
| --- |
| **Öğrenim Görülen (Mevcut) Okul Bilgileri** |
| İli | Okul Adı | Sınıfı | Öğrenci Numarası |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Geçiş Talebinde Bulunulan Okul Bilgileri** |
| İli | Okul Adı | Sınıfı | Öğrenci Numarası |
|  |  |  |  |

 Ek-9

**GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE**

 ………………….

**Konu:** Statü Değişikliği İşlemleri

İliniz bünyesinde faaliyet gösteren……………………………………………………… Merkezinde……………………………….….........branşında………………..…statüde eğitim görmekteyim. Uygun görülmesi halinde…………………………..statüye geçiş yapmam hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim. … / … / 202...

Velisinin/Vasisinin Adı Soyadı

İmza

**Ekler (Mazeret Durumuna İlişkin Belgeler):**

1-

2-

3-

**Sporcunun:**

Adı :

Soyadı :

T.C. Kimlik No:

İmza :

***Not:*** *18 yaşın altındaki sporcular için bu dilekçenin sporcu ile birlikte velisi/vasisi tarafından imzalanması gerekmektedir.*

Ek-10

|  |
| --- |
| **MÜSABAKA/KAMP BİLGİ FORMU** |
| Branş |  |
| Müsabaka/Kamp Adı |  |
| Müsabaka/Kamp Yeri |  |
| Müsabaka/Kamp Tarihi |  |
| Yaş Kategorisi |  |
| **Müsabakaya Katılan** |
| İdareci Adı Soyadı |  |
| Teknik Direktör Adı Soyadı |  |
| Antrenör Adı Soyadı |  |
| Spor Destek Elemanı Adı Soyadı |  |
| **Müsabaka/Kampa Katılan Sporcuların** |
| Sıra No | Sporcu Adı Soyadı | Gündüzlü/Yatılı |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |

İl Branş Sorumlusu Antrenör

 İmza İmza

 Tarih Tarih

Ek-11

**SPORCU BESLENME ÖYKÜSÜ**

 **(ANAMNEZ FORMU)**

 … /… /202….

**Sporcunun Adı ve Soyadı:**

**Branşı:**

**Boy : Vücut ağırlığı: BKİ:**

**Doğum Tarihi:**

1. Günde kaç öğün yemek yersiniz? Ana öğün:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ara öğün:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Öğün atlar mısınız? Evet [ ]  ise hangi öğün ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]
3. Öğün atlama nedeniniz?

Zaman yetersizliği [ ]  İştahsızlık [ ]  Geç kalma [ ]  Zayıflama isteği [ ]

Alışkanlığın olmaması [ ]  Ekonomik nedenler [ ]  Diğer [ ]  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Tükettiğinizde midenize rahatsızlık veren yiyecek veya içecekler var mı?

Evet [ ]  ise \_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Herhangi bir besin grubuna karşı alerjiniz bulunuyor mu ?

Evet [ ]  ise \_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Severek tükettiğiniz besinleri yazar mısınız ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Sevmediğiniz ve hiç tüketmediniz besinler nelerdir ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Tuz kullanımınız hangi düzeyde?

Kullanmam[ ]  Arada sırada kullanırım[ ]  Tadına bakmadan kullanırım [ ]

1. Son 3 ayda iştahınızda azalma var mı ? Evet [ ]  Hayır [ ]
2. Son 3 ayda tat ve koku almada değişiklik var mı? Evet [ ]  Hayır [ ]
3. Son 3 ayda kilo kaybınız var mı? Evet [ ]  Hayır [ ]
4. Kilo kaybınız var ise: İsteyerek [ ]  İstem dışı [ ]  Kaç kilogram ?\_\_\_\_\_\_\_
5. Son 3 ayda kilo aldınız mı? Evet [ ]  Hayır [ ]
6. Kilo aldıysanız : İsteyerek [ ]  İstem dışı [ ]  Kaç kilogram ?\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Yemekleri hızlı tüketir misiniz? Evet [ ]  Hayır [ ]
8. Yeme ve çiğneme sorunlarınız var mı? Evet [ ]  Hayır [ ]
9. Yutma veya tükürük salgısı sorunlarınız var mı? Evet [ ]  Hayır [ ]
10. Mide ekşimesi, şişkinlik, gaz, diyare, kabızlık, kusma gibi şikâyetleriniz var mı?

Evet [ ]  ise\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Gece uyanıp beslenme alışkanlığınız var mı? Evet [ ]  Hayır [ ]
2. Günlük içtiğiniz su miktarını takip eder misiniz? Evet [ ]  ise\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]
3. Sıvı tüketirken hangi tür içecekleri tercih edersiniz?

Su [ ]  Soda [ ]  Gazlı içecekler [ ]  Maden suyu [ ]  Meyve suyu [ ]

Sporcu içecekleri [ ]  Çay [ ]  Kahve [ ]  Diğer [ ] \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Günlük içecek tüketim miktarlarınızı belirtiniz.

|  |  |
| --- | --- |
| İçecek türü | İçecek miktarı |
| Maden suyu |  |
| Taze sıkılmış meyve suyu |  |
| Hazır meyve suyu |  |
| Çay  |  |
| Bitki çayları |  |
| Kahve çeşitleri |  |
| Enerji içeceği  |  |
| Gazlı içecekler |  |
| Diğer (…………….) |  |

1. İçeceklerinizde şeker kullanır mısınız? Evet [ ]  ise miktarı\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]
2. Genellikle idrar renginiz aşağıdakilerden hangisine benzer?

Çok koyu sarı [ ]  Koyu sarı [ ]  Sarı [ ]  Soluk/ açık sarı [ ]

1. Genellikle günde kaç defa idrarınızı yaparsınız?

0-2[ ]  3-4 [ ]  5-6 [ ]  7-8 [ ]  9-10 [ ]  11-12 [ ]  13 ve üstü [ ]

1. Beslenme ile ilgili nereden bilgi alırsınız?

Diyetisyen [ ]  Doktor [ ]  Antrenör [ ]  Arkadaş [ ]  İnternet [ ]

1. Sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinizi nereden edindiniz (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz):

[ ]  Kitap [ ]  Gazete/dergi [ ]  Antrenör [ ]  İnternet

[ ]  Radyo/tv [ ]  Diyetisyen [ ]  Sosyal medya [ ]  Diğer

1. Daha önce bir diyet uyguladınız mı? [ ]  Evet [ ]  Hayır
2. Kilo vermek istiyor musunuz? [ ]  Evet [ ]  Hayır
3. Kilo almak istiyor musunuz? [ ]  Evet [ ]  Hayır
4. Hedef vücut ağırlığınız nedir?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Ne zaman kilo almaya / vermeye başladınız?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Daha önce diyetisyen eşliğinde diyet programı uyguladınız mı?

Evet [ ] : süresi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / sonuç: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Bugüne kadar çıktığınız en yüksek ve en düşük vücut ağırlığınızı nedenleri ile birlikte belirtiniz.

 ☐ En yüksek:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ☐ En düşük:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Neden kilo vermek / almak istiyorsunuz?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Müsabaka sonrası genellikle ne kadar sürede, kaç kilo geri alıyorsunuz?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz?

0-1 saat [ ]  1-2saat [ ]  3-4 saat [ ]  Dikkat etmem [ ]

1. Antrenman veya müsabakadan önce ne tür yiyecekleri hangi miktarda tüketirsiniz?

[ ]  Karbonhidrat zengini [ ]  Protein zengini [ ]  Vitamin zengini

[ ]  Yağ zengini [ ]  Dikkat etmem

1. Antrenman veya müsabakadan sırasında hangi tür yiyecek ve içecekleri hangi miktarda tüketirsiniz?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Antrenman veya müsabakadan sonra hangi tür yiyecek ve içecekleri hangi miktarda tüketirsiniz?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre sonra yemek yersiniz?

0-1 saat [ ]  1-2saat [ ]  3-4 saat [ ]  Dikkat etmem [ ]

1. Antrenman veya müsabakadan önce ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?

Dikkat ederim [ ]  Dikkat etmem [ ]

1. Antrenman / müsabaka dönemine göre aşağıda tabloyu doldurunuz.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Antrenman/ Müsabaka | İçecek türü | İçecek miktarı |
| 1 saat önce |  |  |
| Antrenman sırası |  |  |
| 1 saat sonra |  |  |

1. Antrenman öncesinde/sırasında/sonrasında tüketmeyi asla atlamadığınız size çok iyi geldiğine inandığınız bir besin türü var mı?

 Evet [ ]  ise nedir? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Kilo ölçümü yapılacağı güne yakın zaman periyodunda özellikle tercih ettiğiniz yiyecek ve içecek var mı?

 Evet [ ]  ise nedir ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Performansınızı olumlu etkilediğini düşündüğünüz yiyecek ve içecekler var mı?

Evet [ ]  ise nedir ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Müsabaka günü kahvaltı yapar mısınız?

Evet [ ]  ise neler tercih edersiniz ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hayır [ ]  ise sebebi nedir ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Müsabakadan önceki akşam yemeğinde özellikle tercih ettiğiniz yiyecek ve içecek var mı?

 Evet [ ]  ise nedir? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Günde kaç saat uyursunuz? \_\_\_\_\_\_ Müsabaka akşamları kaç saat uyursunuz?\_\_\_\_\_\_
2. Sporcu takviye ürünleri kullanıyor musunuz? Evet [ ]  Hayır [ ]
3. Cevabınız “Evet” ise kullandığınız ürünü, kullanım süresini, miktarını ve öneren kişiyi belirtiniz:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ürünün adı | Kullanım süresi | Kullanım miktarı | Öneren |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Vitamin ve mineral takviyesi kullanıyor musunuz?

Evet [ ]  ise nedir? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Vitamin, mineral gibi besin destek ürünlerini nerden temin ediyorsunuz belirtiniz.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Sporcu içeceği kullanıyor musunuz?

Evet [ ]  ise sebebi? \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

1. Sporcu ürünlerini kullanırken herhangi bir yan etki gördünüz mü?

Evet [ ]  ise nedir? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hayır [ ]

 **Sporcunun Adı Soyadı Diyetisyenin Adı Soyadı**

 **İmza İmza**

Ek-12

**YEDİ GÜNLÜK BESİN TÜKETİM KAYIT FORMU**

**Sporcu Bilgisi**

Adı ve Soyadı :

Doğum Tarihi :

Ağırlık (kg) : Boy (cm): BKİ:

Tarih :

Bu form, beslenme alışkanlıklarınız hakkında fikir edinmemiz amacıyla hazırlanmıştır. Gerek görüldüğünde günlük aldığınız besin değerlerini çıkartmamızda yardımcı olacaktır. Besinlerin miktarları klasik ev ölçüleri (su bardağı, çay bardağı, kahve fincanı, kupa, silme yemek kaşığı, tepeleme yemek kaşığı, kepçe, tatlı kaşığı, küçük, orta boy, büyük boy gibi) ile bilinen net miktarları kullanılarak belirtmeniz daha doğru sonuçlar verecektir. Bu formu her gün unutmadan doldurmanız ve yedi günün sonunda Diyetisyeninize teslim etmeniz gerekmektedir.

Örnek tablo aşağıda yer almaktadır.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| SabahSaat: | Beyaz peynirKepek ekmekÇaySu | 1 kibrit kutusu2 ince dilim1 bardak2 su bardağı | 30-40 gr.60-70 gr.100 ml.400 ml. |
| Öğle Yemeğinden ÖnceSaat: | Meyve suyu | 1 küçük kutu | 200 ml. |

|  |
| --- |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |
| 1. **GÜN**
 |
| **ÖĞÜN** **SAAT** | **TÜKETİLEN BESİNLER** | **MİKTAR (ÖLÇÜ)** | **MİKTAR (GRAM)** |
| **Sabah****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle Yemeğinden Önce****Saat:** |  |  |  |
| **Öğle** **Saat:** |  |  |  |
| **Öğleden Sonra****Saat:** |  |  |  |
| **Akşam****Saat:** |  |  |  |
| **Gece****Saat:** |  |  |  |

Ek-13

 …/…/202…

**SPORCU BİLGİ FORMU**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.KİMLİK BİLGİLERİ** |  |
| Adı-Soyadı |  |
| Doğum Tarihi ve Yeri |  |
| Yaşadığı İl |  |
| Öğrenim Durumu |   |
| Okulun Adı |  |
| Telefon ve e-Posta Bilgisi |  |
| Vücut ağırlığı(kg) -Boy(cm) |  |
| **2.AİLE BİLGİSİ** | **Baba** | **Anne** |
| Sağ( ) Vefat( ) | Sağ( ) Vefat( ) |
| Öz ( ) Üvey( ) | Öz ( ) Üvey( ) |
| Tel No: | Tel No: |
| Ayrı/Boşanmış ( ) |
| Öğrenim Durumu |  |  |
| Mesleği |  |  |
| Kiminle Yaşıyor? | Yalnız( ) Ailesiyle( ) Diğer: |
| Kardeş Sayısı |   |
| Varsa Vasi Bilgisi |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.SAĞLIK DURUMU** | **EVET** | **HAYIR** |
| Tanı aldığınız herhangi bir sağlık probleminiz var mı ? (Evet ise belirtiniz.) |  |  |
| Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı? (Evet ise belirtiniz.) |  |  |
| Daha önce geçirdiğiniz bir ameliyat var mı? |  |  |
| Herhangi bir gıda alerjiniz var mı? (Evet ise belirtiniz.) |  |  |
| İshal, kabızlık, kusma,gaz, şişkinlik vb. şikayetleriniz var mı? (Evet ise belirtiniz.) |  |  |
| Regl düzensizliğiniz var mı? (Evet ise açıklayınız) |  |  |

|  |
| --- |
| **4.SPORCU GEÇMİŞİ** |
| Spor branşınız |  |
| Milli sporcu musunuz? | ( )Evet ( )Hayır |
| Spora başlama yaşınız? |  |
| Hangi sıklıkla spor yapıyorsunuz ? | Haftada……..gün , Günde……..saat |
| Ailenizde sizden başka sporcu var mı? | ( )Evet ( )Hayır |

1. Sporcu destek ürünlerini kullanıyor musunuz? Cevabınız “ Evet” ise kullandığınız ürün ya da ürünlerin adını ve markasını, tüketim sıklığınızı ve miktarını belirtiniz.
2. Düzenli olarak vitamin- mineral takviyesi kullanıyor musunuz? Cevabınız “ Evet” ise kullandığınız ürün ya da ürünlerin adını ve markasını, tüketim sıklığınızı ve miktarını belirtiniz.
3. Diyetisyeninizden hangi konularda size destek olmasını istersiniz?

 Sporcu Ad Soyadı Diyetisyen Ad Soyadı

 İmza İmza

Ek-14

**SPORCU ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM FORMU**

**Sporcunun Adı Soyadı :**

**Doğum Tarihi :**

**Spor Branşı (Varsa sıkleti) :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ölçüm****Tarihi** | **Vücut ağırlığı (kg)** | **Boy (cm)** | **Bel çevresi (cm)** | **Kalça çevresi (cm)** | **Vücut yağ kütlesi (kg)** | **Vücut yağ yüzdesi (%)** | **Kas kütlesi (kg)** | **Yağsız vücut kütlesi (kg)** | **Sıvı kütlesi (kg)** | **Sıvı yüzdesi (%)** | **Ölçüm yapan Diyetisyenin****Ad-Soyadı** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ek-15

**SPOR PSİKOLOJİSİ DESTEK BİRİMİ**

**GENEL ONAM FORMU**

|  |  |
| --- | --- |
| Adı-Soyadı |  |
| Doğum Yeri ve Tarihi |  |
| Cinsiyeti |  |
| Kan Grubu |  |
| TC Kimlik No |  |
| Telefon |  |
| Adres |  |
| E-posta |  |
| Spor Branşı |  |
| Kaç Yıldır Yapıyor |  |
| Kayıtlı Olduğu Merkez |  |

Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri ve Sporcu Eğitim Merkezleri’nde sporcu sağlığı, sporcu beslenmesi, spor psikolojisi kapsamında sporcularla görüşme, ölçme ve değerlendirmeler yapılmaktadır.

Görüşme, ölçme ve değerlendirmeler sonrasında elde edilen veriler; sporcu sağlığı, sporcu beslenmesi, spor psikolojisi, sportif centilmenlik, olimpizm, doping gibi temel konularda eğitim verilmesi ve sporcuların kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde sosyal kültürel ve sanatsal faaliyetlerde bulunmalarına yönelik çalışmalar yapmak amacıyla 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu’nun 28 inci maddesinin birinci fıkrasının (b) bendine göre resmî istatistik ile anonim hâle getirilmek sureti ile (verilerin başka verilerle eşleştirilse dahi hiçbir surette kimliği belirli veya belirlenebilir bir gerçek kişiyle ilişkilendirilemeyecek hâle getirilmesi) araştırma, planlama ve istatistik gibi amaçlarla işlenebilmektedir.

Bu kapsamda yapılması uygun görülen tüm görüşme, ölçme ve değerlendirmeler öncesinde şahsıma gerekli açıklamalar yapıldı. Bilgilendirildiğim sporcu sağlığı, sporcu beslenmesi ve spor psikolojisi gibi alanlarda çalışmaların yapılmasını kabul ediyorum. Sözü edilen işlemlerin herhangi biri veya bir kaçının sonucunda elde edilen tarafıma ait verilerin ilgili spor federasyonu veya Sporcu Sağlığı, Performansı ve Dopingle Mücadele Şubesi ile paylaşılmasına ve aynı zamanda bilimsel amaçlı çalışmalarda ismimin gizli kalması koşulu ile kullanılmasına onay veriyorum.

|  |  |
| --- | --- |
| Sporcunun Adı imzası | Velisinin/Vasisinin Adı Soyadı |
| Tarih | İmzası |

***Not:*** *18 yaşın altındaki sporcular için bu Onam Formunun sporcu ile birlikte velisi/vasisi tarafından imzalanması gerekmektedir.*

 Ek-16

|  |
| --- |
| **MÜSABAKA/KAMP BİLGİ FORMU** |
| Branş |   |
| Müsabaka/Kamp Adı |   |
| Müsabaka/Kamp Yeri |   |
| Müsabaka/Kamp Tarihi |   |
| Yaş Kategorisi |   |
| **Müsabakaya Katılan** |
| İdareci Adı Soyadı |   |
| Teknik Direktör Adı Soyadı |   |
| Antrenör Adı Soyadı |   |
| Spor Destek Elemanları Adı Soyadı |   |
| **Müsabaka/Kampa Katılan Sporcuların** |
| SIRA | Sporcu Adı Soyadı | Yatılı/Gündüzlü |
| 1 |   |   |
| 2 |   |   |
| 3 |   |   |
| 4 |   |   |
| 5 |   |   |
| 6 |   |   |
| 7 |   |   |
| 8 |   |   |
| 9 |   |   |
| 10 |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  İl Branş Sorumlusu |  Antrenör  |
|  |  İmza |  İmza  |
|  |  Tarih |  |  |  Tarih |  |  |

 Ek-17

**SPORCU BEYANNAMESİ**

 ……………………………….. ilinde ……………………………………………Merkezine kayıtlı ……………………………………. branşı sporcusuyum. Spor federasyonu, ulusal veya uluslararası düzeyde yapılan müsabakalarda tarafımca herhangi bir doping içeren madde kullanmadığım ve spor yaşantım boyunca  **“Dopingle ilgili herhangi bir sportif ceza almadığımı”** beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. …/…/202…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| İmza | İmza |  İmza |
| Antrenörün | Velinin/Vasinin | Sporcunun |
| Adı Soyadı | Adı Soyadı  | Adı Soyadı  |