

**TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATINDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR
TALİMAT**

MADDE 1- (1) 05/10/2020 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatının “Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatı Uygulama Eğitimi Programı” başlıklı eki, aşağıda ekte yer alan şekilde değiştirilmiştir.

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Gençlik ve Spor Bakanlığının internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

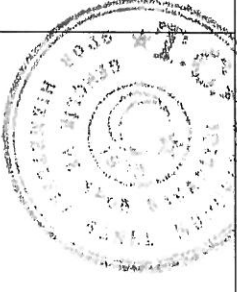
MADDE 3- (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Başkanı yürütür.



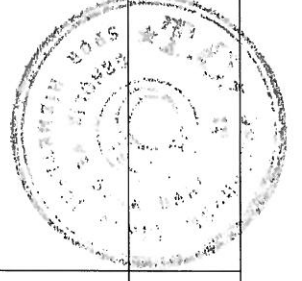
Ek:

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI
UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

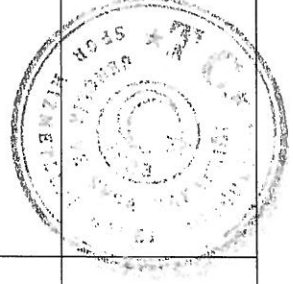
Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Vücut Geliştirme Fitness Spor Dalı
Antrenör Eğitimi Müfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	-Direnç Antrenmanlarının Felsefesi -Kas Kuvvetinin Direnç Antrenmanı, ve Hedef Belirlenme -Egzersiz Seçimi ve Sırası, Yükleme Yöntemleri -Kardiyovasküler Fitness antrenmanı -Submaksimal Aerobik Kardiyolojik Egzersiz Yoğunluğu Belirlenme Yöntemleri -Merkez Sütun Core Antrenman Yaklaşımı -Merkez Sütun Bölge Kas Davranışları -Merkez Sütun Dayanıklılık Değerlendirme -Merkez Sütun Stabilite Egzersizleri -Merkez Sütun egzersiz Progresyonu -Fitness Ekipman Tanımları ve Uygulamaları -Fitness Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri -Postür ve Egzersizlere Giriş -Risk Faktörleri Değerlendirmeleri	-Egzersiz Seçimi ve Sırası Yükleme yöntemleri (Çeşitleri) -Fonksiyonel fitness -Fonksiyonel fitness temelleri -Fonksiyonel fitness program tasarımı -Ekipman kullanımı -Supplement nedir ve kullanımı -Kardiyovasküler Fitness Antrenmanı -Submaksimal Aerobik Egzersizler -Kardiyolojik Belirlenme Yoğunluğu Belirlenme Yöntemleri -Merkez Sütun Core Antrenman Yaklaşımı -Merkez Sütun Bölge Kas Davranışları -Merkez Sütun Dayanıklılık Değerlendirme -Merkez Sütun Stabilite Egzersizleri -Merkez Sütun Egzersiz Progresyonu -Grup Fitness Antrenmanları	-Egzersiz seçiminde nelere dikkat edilmeli ve yüklenme şekilleri -Scapular ölçme ve değerlendirme -Mekanik bel ağrısının tanımı ve patomekanikliği -Mekanik bel ağrısının nedenleri ve çeşitleri -Mekanik bel ağrısında uygulanacak testler -Elit sporcularda sakatlık riskini azaltmaya yönelik test bataryası -Esneklik ve mobilite çalışmaları -Fitness da iletişim teknikleri		60 saat
	48 saat	50 saat	60 saat		

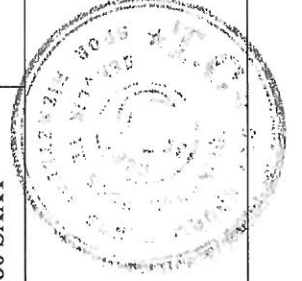
<p style="text-align: center;">Üst Düzey Teknik Taktik</p>				<p>-Metabolik rahatsızlıklarda egzersiz -Periyotlama -Fasya nedir -Fasya disfonksiyonlarında tetik nokta düzeltici egzersizleri -Dinamik ısınma -Mekanik bel problemlerinde düzeltici egzersizler -Yüklenme yöntemleri (Çeşitleri) -Kardiyovasküler Fitness Antrenmanı -Submaksimal Aerobik Egzersizler -Kardiyo Egzersiz Yoğunluğu Belirleme Yöntemleri -Merkezi Sütun Core Antrenman Yaklaşımı -Merkezi Sütun Bölge Kas Davranışları -Merkezi Sütun Dayanıklılık değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">60 saat</p>	
<p style="text-align: center;">Üst Düzey Taktik Antrenman</p>				<p>-Myostatin ve Yaşlanma Kaatsu Antrenmanları -Mitogen Activated Xtreme Antrenmanı -Reaktif Pump Antrenmanı -Stres Fizyolojisi</p> <p style="text-align: center;">25 saat</p>	<p>-Myostatin ve Yaşlanma Kaatsu Antrenmanları -Mitogen Activated Xtreme Antrenmanı -Reaktif Pump Antrenmanı -Stres Fizyolojisi</p> <p style="text-align: center;">25 saat</p>
<p style="text-align: center;">Üst Düzey Teknik Antrenman</p>				<p>-Hipertrofi ve Beslenme ilişkisi -Ekzantirik Antrenmanlar</p> <p style="text-align: center;">10 saat</p>	<p>-Hipertrofi ve Beslenme ilişkisi -Ekzantirik Antrenmanlar</p> <p style="text-align: center;">10 saat</p>



<p>Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması</p>	<p>-Sedanter bireylerin Sağlık problemlerine yönelik fitness değerlendirmesi ve programlama - Hipertrofi yarısma hazırlığı ve son dönem beslenme Stratejileri -Yarısma dönemi hazırlık stratejileri 10 saat</p>	<p>-Hipertrofi Bilimsel Yaklaşımlar -Moleküler Süreçler -Genetik ve Hipertrofi 10 saat</p>	<p>-Vücut Tiplerine Göre Antrenman Teknikleri ve Beslenme -Yarısma Kategorileri ve Puanlama - Hipertrofi Periyotlama - Atrofi ve Sarkopenia -Toparlanma (Rejenerasyon) 10 saat</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>	<p>-İleri düzey Hipertrofi Antrenman Teknikleri - Hipertrofi Periyotlama - Hipertrofi Mekanizması ve Çeşitleri 15 saat</p>	<p>-Oyun Kuralları -Hakem olabilme şartları -Yarısma kategori ve siktetleri -vücut geliştirme ,fitness, wellness Yarısma kuralları ve puanlama 4 saat</p>	<p>Spor Dalı Oyun Kuralları</p>

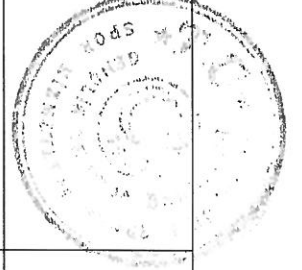


<p>Özel Antrenman Teknikleri</p>	<p>-Kas Hipertrofisi -1 -Kas Hipertrofisini Anlamak-1 -Kas Hipertrofisinin Fizyolojik Temelleri-1 -Kas hipertrofisinin Muhtemel Mekanizmaları-1 -Kas Hipertrofisi Uydu Hücre Aktivitesi-1 -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin yanıtları-1 -Direnc Antrenmanlarında ve Akut Değişiklikler-1</p>	<p>10 saat</p>	<p>-Kas Hipertrofisi-2 -Kas Hipertrofisi çeşitleri-2 -Antrenman teknikleri-2 -Kas Hipertrofisinin Fizyolojik Temelleri-2 -Kas Hipertrofisinin Muhtemel Mekanizmaları-2 -Kas Hipertrofisi ve Uydu Hücre Aktivitesi-2 -Kas Hipertrofisinde Muhtemel Endokrin Yanıtlar-2 -Direnc Antrenmanlarında Akut Değişiklikler-2</p>	<p>16 saat</p>	<p>-Atrofi,sarkopenia ve uyumsuzluk hipotezi -Kanıtta dayalı antrenman teknikleri -Fonksiyonel antrenmanlarda kas-Eklemler yaklaşımı -Myofasyal Release -Hareket partnerlerine göre program dizaynı</p>	<p>-Kas Hipertrofisi -Kas Hipertrofisini Anlamak -Kas Hipertrofisinin Fizyolojik Temelleri -Kas Hipertrofisinin Muhtemel Mekanizmaları -Kas Hipertrofisi ve Uydu Hücre Aktivitesi -Kas Hipertrofisinde Muhtemel Endokrin Yanıtlar -Direnc Antrenmanlarında Akut Değişiklikler</p>	<p>6 saat</p>
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>		<p>10 saat</p>	<p>-Ölçme ve Değerlendirme Nedir? -Fitness Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri -Postür ve Egzersizlere Giriş Risk Faktörleri ve Değerlendirmeleri</p>	<p>8 saat</p>			<p>6 saat</p>
<p>Doping ve Zararları</p>	<p>-Doping ve Zararları</p>	<p>2 saat</p>	<p>-Doping ve Zararları</p>	<p>-Doping ve Zararları</p>	<p>-Doping ve Zararları</p>	<p>-Doping ve Zararları</p>	<p>4 saat</p>
<p>TOPLAM DERS SAATI</p>		<p>64 SAAT</p>	<p>72 SAAT</p>	<p>80 SAAT</p>	<p>80 SAAT</p>	<p>80 SAAT</p>	<p>4 saat</p>



Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Bilek Güreşi Spor Dalı Antrenör Eğitimi Müfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	Bilek Güreşine başlangıçta pozisyon alma -Bilek Güreşinde temel teknikler (Hook ve Toproll teknikleri) 32 Saat	Gelişmiş hook ve toproll teknikleri uygulaması - Shoulder Press tekniği - Bağ kullanma tekniği 50 Saat	Üst seviye Hook, Toproll ve Shoulder Press teknikleri - Side pressure tekniği 50 Saat		
Üst Düzey Teknik Taktik				Profesyonel seviyede Hook, Toproll, Shoulder Press ve Side Pressure teknikleri - Rakibe ve rakibin tekniğine göre pozisyon alma (Üst seviye) 60 Saat	
Üst Düzey Taktik Antrenman					- Rakibe göre pozisyon alma (profesyonel seviye) -Rakibin el büyüklüğü ve kol uzunluğuna göre pozisyon alma -Rakibin tekniğine göre pozisyon alma -Rakibin dirseğinin pad'teki konumuna göre -Hakem tutuşuna göre pozisyon alma -Maça bağlı ya da bağısız devam etme (kayış ile) 30 saat
Üst Düzey Teknik Antrenman					-Maç içerisinde teknik değiştirme - Hook'tan Toproll'a - Hook'tan Shoulder Press'e - Toproll'dan Shoulder Press'e 20 Saat



<p>Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması</p>	<p>-Maksimal kuvvet antrenmanları -Kuvvette devamlılık antrenmanları -Patlayıcı kuvvet antrenmanları -Kas koordinasyonları antrenmanı -Kilo kontrol egzersizleri 20 saat</p>			<p>-Direnç bantları ve serbest ağırlıklar ile yapılan antrenmanların karşılaştırılması -Yay ve makaralı antrenmanların karşılaştırılması -Direnç bantları ve makaralı ağırlıkların aynı anda ve birleştirilerek kullanılması. 10 Saat</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>				<p>-Direnç bantları, serbest ağırlıklar, masada partnerle ısınma -Kura takibi ve strateji -Psikolojik hazırlık -Müsabaka sırasında antrenör ile iletişim -Hazırlık planlarının uygulamaya geçirilmesi 10 saat</p>
<p>Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri</p>				<p>-Dinamik antrenmanlar -İzometrik antrenmanlar -Önce dinamik sonra izometrik devam eden antrenmanlar 10 saat</p>
<p>Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları</p>				<p>-Oyun Kuralları -Hakem olabilme şartları -Yarışma kategori ve sıklıkları -Yarışma kuralları 2 Saat</p>
<p>Spor Dalı Oyun Kuralları</p>				<p>-Oyun Kuralları -Hakem olabilme şartları -Yarışma kategori ve sıklıkları -Yarışma kuralları 2 Saat</p>



Özel Antrenman Bilgisi	Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların BAŞLANGIÇ seviyesindeki antrenman şekilleri - Bilek Parmak Brachiradialis Pronator Teres Supinator Pazu Tricep Omuz Kanat Göğüs	10 Saat	Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların ORTA seviyedeki antrenman şekilleri - Bilek Parmak Brachiradialis Pronator Teres Supinator Pazu Tricep Omuz Kanat Göğüs	12 Saat	Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların ÜST seviyedeki antrenman şekilleri - Bilek Parmak Brachiradialis Pronator Teres Supinator Pazu Tricep Omuz Kanat Göğüs	Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas gruplarının profesyonel seviyedeki antrenman şekilleri - Kas gruplarının 2'li koordinasyonu - On bilek pronasyon koordinasyonu - Kanat parmak Supinasyon koordinasyonu	Parmak kanat Pronator koordinasyonu - Bilek kanat Pronator koordinasyonu - Pronasyon Supinasyon koordinasyonu - On bilek pronasyon koordinasyonu - Kanat parmak Supinasyon koordinasyonu	20 Saat	20 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		10 Saat	-Ölçme ve Değerlendirme nedir, - El büyüklüğü ve kol uzunluğu değerlendirmeleri, -Boy ve kilo değerlendirmeleri, -Yaş grubu değerlendirmeleri, -Bilek Güreşi Ölçme Değerlendirme Yöntemleri, 4 Saat						
Doping ve Zararları	Doping ve Zararları	2 Saat	Doping ve Zararları	4 Saat	Doping ve Zararları	Doping ve Zararları	Doping ve Zararları	4 Saat	4 Saat
TOPLAM DERS SAATI		46 SAAT	68 SAAT	66 SAAT	104 SAAT	104 SAAT	104 SAAT		104 SAAT

