

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonuna bağlı spor dallarına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonuna bağlı spor dallarının antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonuna bağlı spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- g) Federasyon: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanlığını,
- ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- i) Talimat: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimi,
- m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,



- n) Yönetim kurulu: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Yönetim Kurulunu,
- o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ni,
- ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

MADDE 5- (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık veya yetkilendireceği Eğitim Kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurular da dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir kez düzenlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6- (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi üzerine Bakanlık onayı ile belirlenir.

(2) Uygulama eğitim ve sınavına katılacak aday sayısı ile şartları, başvuru yeri, süresi, usulü ve diğer hususlar Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7- (1) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

- a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.
- b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.
- c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı 1 bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.
- ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.
- d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde,

Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Doping mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.



(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

- a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
 - b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,
 - c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
 - ç) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak.
 - d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,
 - e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,
 - f) Yabancı dil bildiğini belgelemek,
- eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8- (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri Ek'te düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakanlık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

MADDE 9- (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10- (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11- (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(3) Sınav komisyonu/komisyonları başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

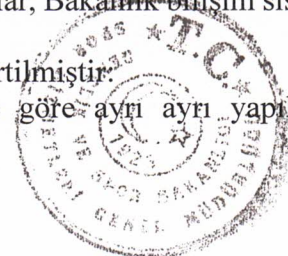
(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12- (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık-bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir.

a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak



uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademede antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13- (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

Antrenör gelişim semineri

MADDE 14- (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademedeki antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir.

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerler, Yönetmeliğin 16 ncı maddesinin ikinci fıkrası kapsamında yürütülür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

MADDE 15- (1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16- (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademedeki uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademedeki temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olmaları gerekir.

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Başantrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

yönelik düzenlenen eğitimidir.

Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri



MADDE 17 – (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

(2) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlardan;

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitim ve sınavından muaftır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

MADDE 18- (1) Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 22 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 19- (1) Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23 üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Antrenörlük belgesi



MADDE 20- (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

MADDE 21- (1) Antrenörlük belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

(2) Herhangi bir kademedeki Federasyona bağlı spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulundukları kademedeki spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olup doğrudan uygulama eğitimine katılabilir.

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1) Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 ncı maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23- (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

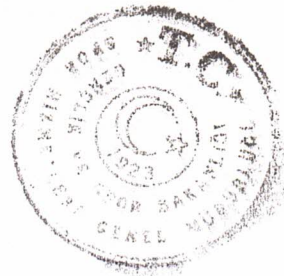
MADDE 24- (1) 30/11/2022 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

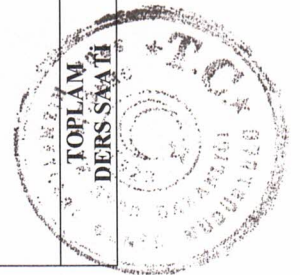
MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.



TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI BİLEK GÜREŞİ UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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) 20 saat	-Gelişmiş hook ve toproll teknikleri uygulaması -Shoulder Press tekniği -Bağ Kullanma tekniği 24 saat	-Üst seviye Hook, Toproll ve Shoulder Press teknikleri -Side Pressure tekniği 24 saat		
Üst Düzey Teknik 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) -Maç içerisinde teknik değiştirme -Hook'tan Toproll'a -Hook'tan Shoulder Press'e Toproll'dan Shoulder Press 20 saat
				Profesyonel seviyede Hook, Toproll, Shoulder Press ve Side Pressure teknikleri -Rakibe ve rakibin tekniğine göre pozisyon alma (Üst seviye) -Maksimal kuvvet antr. -Kuvvette devamlılık antr. -Patlayıcı kuvvet antr. -Kas koordinasyonları antrenmanları -Kilo kontrol egzersizleri 24 Saat	

Antrenörlük Uygulamalarında Yeni Arayış ve Gelişmeler				-Direnç bantları ve serbest ağırlıklar ile yapılan antrenmanların karşılaştırılması -Yay ve makaralı antrenmanların karşılaştırılması -Direnç bantları ve makaralı ağırlıkların aynı anda ve birleştirilerek kullanılması -Psikolojik hazırlık -İzometrik Antrenmanlar -Dinamik Antrenmanlar -Psikolojik hazırlık -Direnç bantları, serbest ağırlıklar, masada partnerle ısınma 8 saat	
Spor Dalı Oyun Kuralları	-Oyun Kuralları -Hakem olabilme şartları -Yarışma kategori ve sıklıkları -Bilek Güreşi yarışma kuralları ve planlama 4 saat	Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların BAŞLANGIÇ seviyesindeki antrenman şekilleri -Bilek, Parmak, Brachiradialis, Pronator Teres, Supinator, Pazu, Tricep, Omuz, Kanat, Göğüs	Ölçme ve Değerlendirme Nedir? -El büyüklüğü be kol uzunluğu değerlendirmeleri, -Boy ve kilo değerlendirme -Yaş grubu değerlendirmeleri, -Bilek Güreşi Değerlendirme Yöntemleri Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların ORTA 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 koordinasyon hareketleri -Profesyonel seviyede statik antrenman bilgisi -Profesyonel seviyede patlayıcı kuvvet antrenmanları -Profesyonel seviyede maksimum kuvvette devamlılık antrenmanları 12 Saat	36 SAAT
Özel Antrenman Teknikleri	12 saat 36 SAAT	12 saat 36 SAAT	12 saat 36 SAAT	12 Saat 36 SAAT	Parmak kanat Pronator koordinasyonu -Bilek kanat Pronator koordinasyonu -Pronasyon Supinasyon koordinasyonu -Ön bilek pronasyon koordinasyonu -Kanat parmak Supinasyon koordinasyonu 8 saat 36 SAAT

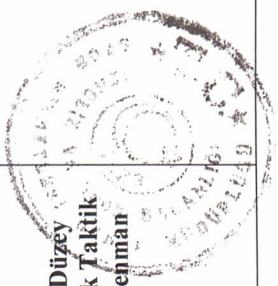


TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI BEDENSEL ENGELLİLER BİLEK GÜREŞİ UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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) 20 saat	- Gelişmiş hook ve toproll teknikleri uygulaması -Shoulder Press tekniği - Bağ Kullanma tekniği 24 saat	- Üst seviye Hook, Toproll ve Shoulder Press teknikleri -Side Pressure tekniği 24 saat		
Üst Düzey Teknik 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 bağızsız devam etme (kayış ile) -Maç içerisinde teknik değiştirme -Hook'tan Toproll'a -Hook'tan Shoulder Press'e Toproll'dan Shoulder Press 20 saat
Üst Düzey Teknik - Taktik Antrenman Planlaması ve Programlaması				Profesyonel seviyede Hook, Toproll, Shoulder Press ve Side Pressure teknikleri -Rakibe ve rakibin tekniğine göre pozisyon alma (Üst seviye) -Maksimal kuvvet antr. -Kuvvette devamlılık antr. -Patlayıcı kuvvet antr. -Kas koordinasyonları antrenmanları -Kilo kontrol egzersizleri 24 Saat	

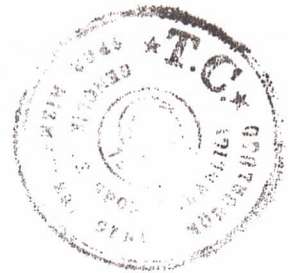
Antrenörlük Uygulamalarında Yeni Arayış ve Gelişmeler				-Direnç bantları ve serbest ağırlıklar ile yapılan antrenmanların karşılaştırılması -Yay ve makaralı antrenmanların karşılaştırılması -Direnç bantları ve makaralı ağırlıkların aynı anda ve birleştirilerek kullanılması -Psikolojik hazırlık -İzometrik Antrenmanlar -Dinamik Antrenmanlar -Psikolojik hazırlık -Direnç bantları, serbest ağırlıklar, masada partnerle ısınma	8 saat
Spor Dalı Oyun Kuralları	-Oyun Kuralları -Hakem olabilmek şartları -Yarışma kategori ve sıklıkları -Engelli Bilek Güreşi yarışma kuralları ve planlama	4 saat			
Özel Antrenman Teknikleri	Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların başlangıç seviyesindeki antrenman şekilleri -Bilek, Parmak, Brachiradialis, Pronator Teres, Supinator, Pazu, Tricep, Omuz, Kanat, Göğüs	Ölçme ve Değerlendirme Nedir? -El büyüklüğü be kol uzunluğu değerlendirmeleri, -Boy ve kilo değerlendirmeleri, -Yaş grubu değerlendirmeleri, -Bilek Güreşi Değerlendirme Yöntemleri Bilek Güreşi sporunda kullandığımız kas grupları ve bunların ORTA seviyedeki antrenman şekilleri - Bilek, Parmak, Brachiradialis, Pronator Teres, Supinator, Pazu, Tricep, Omuz, Kanat, Göğüs,	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 koordinasyon hareketleri -Profesyonel seviyede statik antrenman bilgisi -Profesyonel seviyede patlayıcı kuvvet antrenmanları -Profesyonel seviyede maksimum kuvvette devamlılık antrenmanları	Parmak kanat Pronator koordinasyonu -Bilek kanat Pronator koordinasyonu -Pronasyon Supinasyon koordinasyonu -Ön bilek pronasyon koordinasyonu -Kanat parmak Supinasyon koordinasyonu
TOPLAM DERS SAATİ	12 saat 36 SAAT	12 saat 36 SAAT	12 Saat 36 SAAT	8 saat 36 SAAT	Ek-1

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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 Belirleme -Egzersiz Seçimi ve Sırası, Yükleme Yöntemleri - Merkez Sütun Core Antrenman Yaklaşımı - Merkezi Sütun Bölge Kas Davranışları - Merkezi Sütun Dayanıklılık Değerlendirme - Merkezi Sütun Stabillite Egzersizleri - Merkezi 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 - Suplement nedir ve kullanımı - 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 - Merkezi Sütun Stabillite Egzersizleri - Merkezi Egzersiz Progresyonu - Grup Fitness	- 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 İletişim Teknikleri		
Üst Düzey Teknik Taktik Antrenman		20 saat	24 saat	24 saat	-Myostatin ve Yaşlanma Kaatsu Antrenmanları -Migoten Activated Xtreme Antrenmanı -Reaktif Pump Antrenmanı -Stres Fizyolojisi -Hipertrofi ve Beslenme ilişkisi -Eksantrik Antrenmanlar 20 saat

Üst Düzey Teknik -Taktik Antrenman Planlaması ve Programlaması				-Metabolik rahatsızlıklarda egzersiz -Periyotlama -Fasya nedir -Fasya disfonksiyolarında tetik nokta düzeltici egzersizleri -Dinamik ısınma -Mekanik beş problemlerinde düzeltici egzersizler -Sedanter bireylerin Sağlık problemlerine yönelik fitness değerlendirmesi ve programlama -Hipertrofi yarışma hazırlığı ve son dönem beslenme stratejileri -Yarışma dönemi hazırlık stratejileri	24 Saat
Antrenörlük Uygulamalarında Yeni Arayış ve Gelişmeler				-Hipertrofi Bilimsel Yaklaşımlar -Moleküler Süreçler -Genetik ve Hipertrofi	8 saat
Spor Dalı Oyun Kuralları	-Oyun Kuralları -Hakem olabilmek şartları -Yarışma kategori ve sıklıkları -Vücut Geliştirme, fitness, yarışma kuralları ve puanlama				4 saat





Özel Antrenman Teknikleri	-Kas Hipertrofisi -1 -Kas Hipertrofisini Anlamak-1 -Kas Hipertrofisini Fizyolojik Temelleri-1 -Kas Hipertrofisini Muhtemel Mekanizmaları -1 - Kas Hipertrofisini Uydu Hücre Aktivitesi -1 -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin yanıtları -1 -Direnç Antrenmanlarında ve Akut Değişiklikler -1	12 saat	-Kas Hipertrofisi -2 -Kas Hipertrofisini Çeşitleri -2 -Kas Hipertrofisini Fizyolojik Temelleri-2 -Kas Hipertrofisini Muhtemel Mekanizmaları -2 - Kas Hipertrofisini Uydu Hücre Aktivitesi -2 -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin yanıtları -2 - Direnç Antrenmanlarında ve Akut Değişiklikler-2	12 saat	12 saat	36 SAAT	-Forward head -Anterior Pelvic tilt -Diz valgusu -Over Pronasyon da düzeltici egzersiz programlama	-Atrofi, sarkopenia ve uyumsuzluk hipotezi -Kanıta dayalı antrenman teknikleri -Fonksiyonel antrenmanlarda kas-eklem yaklaşımı -Myofosyal Release -Hareket partnerlerine göre program dizaynı	-Kas Hipertrofisi -Kas Hipertrofisini Anlamak -Kas Hipertrofisini Fizyolojik Temelleri -Kas Hipertrofisini Muhtemel Mekanizmaları - Kas Hipertrofisini Uydu Hücre Aktivitesi -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin yanıtları -Direnç Antrenmanlarında ve Akut Değişiklikler	8 saat	36 SAAT
TOPLAM DERS SAATİ		36 SAAT		36 SAAT	12 Saat	36 SAAT				8 saat	36 SAAT