

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU ANTRENÖR TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde 1- (1) Bu Talimatın amacı, Federasyon bünyesinde açılacak Antrenör Yetiştirme, Geliştirme Kurs ve Seminerlerinin standardını oluşturmak, antrenörleri Federasyon spor dallarının kalkınmasında daha etkin duruma getirmek ve onların eğitim ve sınıflandırılmaları ile Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi branşındaki sporcuların temel vücut hareket eğitimine ilişkin yöntem ve ilkeleri kapsamaktadır.

Kapsam

Madde 2- (1) Bu Talimat, Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi spor dalları kapsamında yer alan tüm branşlarda ve Federasyona bağlanacak diğer branşlarda antrenör ve eğitmenlerin işlemleri, eğitim programları ile bu işlemler ve programların uygulanmaları, onların sınıflandırılmaları, lisans ve vize işlemleri ile programların uygulama usul ve esaslarını kapsar.

Dayanak

Madde 3- (1) Bu Talimat; 21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı Kanunun Ek 9 uncu maddesi, 19/7/2012 tarihli ve 28358 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Bağımsız Spor Federasyonlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik ve Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Genel Müdürlük : Spor Genel Müdürlüğünü,
- b) Daire Başkanlığı : Spor Eğitim Dairesi Başkanlığını,
- c) Federasyon : Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,
- d) Federasyon Başkanı : Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanını,
- e) Yönetim Kurulu : Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyon Yönetim Kurulunu
- f) Antrenör : Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi spor dalının tüm branşlarında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için Spor Genel Müdürlüğü veya Federasyondan belge alan, sporcuları veya spor takımlarını ulusal ve uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak yetiştiren, yarışmalara hazırlanmalarını ve yarışmalarını, gelişmelerini takip etmek görev ve yetkisine sahip olan kişiyi,
- g) Eğitim Programı : Her kademedeki antrenör ve eğitmen yetiştirme kursları ve seminerleri ile bu programdaki dersleri,
- h) Spor Dalları : Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Sporunu,



-Vücut Geliştirme : Beden görünüşünü değiştirmek, kassal ölçü ve mukavemeti arttırmak, metabolizma yağ oranını estetik boyutlara düşürmek ve yaşam kalitesini beden hareket fonksiyonları üzerinden arttırmak amacı ile aletli veya aletsiz yapılan kassal çalışmalar ile ağırlıklı veya ağırlıksız şekilde beden hareket fonksiyonlarının iyileştirilmesi ve sürdürülebilir olması için, estetik değerler dahilinde ise simetri, proporsiyon ve bunlardan müteşekkil balans hedefine istinaden yapılan kas kitle ölçüsü kazanımı ve deri altı yağ seviyesinin sağlıklı değerlerde maksimal seviyeye çıkarılması için yapılan, özel beslenme model ve modülleri ile destekli teknik, taktik çalışmaların tümünü,

-Fitness :

A-CARDIO FITNESS (Kardiyovasküler Uygunluk)

Koşu bandı, kürek, makine destekli merdiven çıkma (stairmaster), makine destekli tırmanma (stairclimber) ve benzeri sabit zemin üzerinde kardiyak çalışmalar ve yerçekiminden bağımsız ortamda, müzik eşliğinde veya müziksiz, eklem ve kas mobilitesini aynı zamanda rehabilitif olarak arttırmaya yönelik tüm bedensel icralar ile Vücut ağırlığı (bodyweight) tabiri ve benzeri salt beden kitlesi ve bağlı veya bağlı olmayan materyallerle yapılan, kuvvet, kuvvette devamlılık ve dayanıklılık (endurans) bazlı açık ve kapalı alan çalışmaları , asılma, itme, çekme mekanığı üzerine kurulu sabit veya sabit olmayan öğelerin bağlı kullanımıyla, hareketli veya sabit bisiklet veya su içerisinde pedal mekanizmalı biyomekanik icraların kardiyak çalışmalar ve rehabilite amaçlı kullanımı,tırmanma, çekme, koparma, silkleme, atlama, zıplama gibi aktivitelerin yatay veya dikey zemin ile değişik şiddet eğrilerinde uygulandığı çalışmaları, bireyin performansını güven altına almaya yönelik ön önlem çalışmaları ve sakatlık sonrası performansın yeniden kazanılmasına yönelik tüm rehabilitasyon temelli çalışmalar, kapalı mekan kaya tırmanışı, askı barı (monkey bar), kum torbası, tırmanma duvarı üzerinde yapılan aktiviteler ve ritim bazlı vücut hareketleri koordinasyonu üzerine kurulmuş, tek veya çift kişi tarafından yönetilen, açık veya kapalı alanda icra edilen kardiyovasküler amaçlı aletli veya aletsiz tüm aktiviteleri,

B-BODY FITNESS

Bedenin estetik değişimi üzerine hipertrofi veya yağsız kas görünümü elde etmek adına, özel antrenman metotları ve özel beslenme metotları ile dizayn edilmiş kuvvet ve direnç temelli amaçlar için silkleme, koparma, direk ve yatay eksenle baskı oluşturmak için kasların kullanıldığı çalışmalar ve estetik temelli kas geliştirme çalışmalarıyla, vücudun dengesel icra kasları ile yapılan sopa ve benzeri destekli çalışmalarla, eşit ağırlık dengesi üzerinden merkez noktası kavrama kuvveti desteği ile yapılan kuvvet, kuvvette devamlılık ve estetik hedefli kas geliştirme ve dambıl ve Benzerleri ile Yapılan Uygulamalar, Kettlebell-Girya Uygulamaları, Plastik veya Kauçuk Top ve Benzerleri Uygulamaları, Süspansiyon ve Ordu Kondisyon Uygulamaları, yaylı Direnç ve Rehabilite Uygulamaları, kum torbası (SandBag) Uygulamaları, askı Sistemli Yerçekimi Dirençli Uygulamalar, geçişli-Dairesel Fitness Uygulamaları (Cross Fitness - Circular Fitness - LapFit), Hidrolik Sistemli Ekipmanlar ile direnç uygulamaları, doku Masajı Hedefli ve Rehabilite Amaçlı Ekipman Uygulamaları, (önleyici, düzeltici ve toparlayıcı) tekil veya bütünsel Kas Gruplarının Gelişimine Yönelik Ekipman Uygulamaları, tek veya Çift Eksenli Ağırlık Yükleme Mekanizmaları Uygulamaları, Uzunluğu ve Doğrusal Şekli Geometrik Olarak Değişen Bar Uygulamaları, Kablo Düzenegi Üzerinden Ağırlık Direnci Arttırma/Azaltma Mekanik Uygulamalar, Kablo ile mekanik akış sergileyen kuvvet veya kuvvette devamlılık ile estetik hedefli amaçlar dahilinde yapılan kas geliştirme çalışma uygulamalarını,



C-ÇOCUK FITNESS

Psikomotor gelişimin temel hareketler evresinde gelişim sürecine katkı sağlayan ve bu sürecin geliştirilmesini kapsayan oyun temelli ve müzik eşliğinde de yapılabilen, art arda ve ardışık şekilde uygulanan egzersizlerin çalışma uygulamalarını,

-Bilek Güreşi : Eşit kilodaki iki sporcunun yerden yüksek, ölçüleri sınırlandırılmış, bilek güreşi masası olarak tanımlanan masanın üzerinde, dirseklerini koyduktan sonra avuç içlerini birleştirip parmaklarıyla rakibin elini sıkıca kavrayarak, belli bir zaman süresi olmadan, hakem gözetiminde rakibin elinin dış yüzeyini bilek güreşi masasının üst yanlarında bulunan pet'e değdirmek veya pet seviyesine indirmek suretiyle rakibi yenme amaçlı spor dalını, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM Ortak Hükümler

Kurs Düzenleme

Madde 5- (1) Antrenör kursları ile eğitim seminerleri resmi ve özel, kurum ve kuruluşlarının antrenör gereksinimleri esas alınarak, Federasyonca düzenlenir.

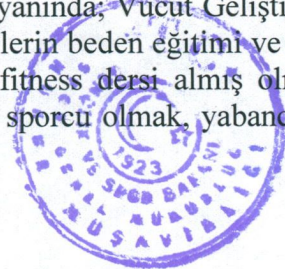
(2) Antrenör kurs ve seminerlerine katılanlardan, Yönetim Kurulu'nun belirleyeceği katılım payı ile başarılı olan adaylardan da sertifika ve tanıtım kartı ücreti alınır.

Antrenör Eğitim Kursuna Katılacaklarda Aranılacak Koşullar

Madde 6- (1) Antrenör eğitim kurslarına katılacaklarda aşağıdaki koşullar aranır:

- a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak. (Bütün kademeler için geçerli olup milli sporcularda tahsil şartı aranmaz)
- b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek akıl hastalığı ile malul olmamak,
- c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, altı aydan fazla hapis veyahut affa uğramış olsalar bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, Anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, Devlet sırlarına karşı suçlar ve casusluk, zimmet, irtikap, rüşvet, hırsızlık, yağma, dolandırıcılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etmek veya bulundurmak, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas gibi yüz kızartıcı veya şeref ve haysiyeti kırıcı suçtan veya ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık, vergi kaçakçılığı ve haksız mal edinme suçlarından hükümlü bulunmamak,
- d) 18 yaşını doldurmuş olmak,
- e) 7/1/1993 tarihli ve 21458 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Amatör Spor Dalları Ceza Yönetmeliği ve Bağımsız Spor Federasyonları Disiplin Talimatlarına göre son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla ve/veya toplam bir yıldan fazla ceza almamış olmak.
- f) Antrenör olarak çalıştığı her yıl için Antrenörlük Lisansının vizesini yenileyip, vize ücretini yatırmış olmak. (II. Kademe ve üzeri kademeler için)

(2) Başvurunun fazla olması halinde yukarıdaki koşulların yanında; Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi branşlarında milli sporcu olmak, üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında vücut geliştirme ve fitness dersi almış olmak, üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak, en az 5 yıl lisanslı sporcu olmak, yabancı dil bildiğini belgelemek tercih sebebi olacaktır.



(3) Kursa katılacaklar ile başarılı olanlardan istenecek belgeler Federasyon tarafından belirlenir.

Eğitim Programı

Madde 7- (1) Kademelere göre temel ve özel eğitim programlarında uygulanacak ders saatleri Ek (1) de gösterilmiştir.

Gerekli hallerde Yönetim Kurulundan alınacak onayın Daire Başkanlığının uygun görüşüne istinaden ders saatleri ve/veya değişik dersler ilave edilerek kurs süresi uzatılabilir, ders isimleri değiştirilebilir veya çıkarılabilir

Öğretim Görevlileri

Madde 8- (1) Eğitim programında yer alan derslerde öğretim görevlilerinin görevlendirilmeleri aşağıdaki şekilde olacaktır;

a) Temel Eğitim ve Genel Alan Programında yer alan derslerde görevlendirilecek öğretim görevlileri, yükseköğrenim görmüş, teknik konularda ise tercihen antrenörlük formasyonuna ve konusunda akademik kariyere sahip, bilimsel çalışma ve araştırması olanlar arasından gerektiğinde kurumlarından izin alınmak kaydı ile Federasyon Başkanlığınca görevlendirilir.

b) Özel eğitim programına ait derslerin öğretim görevlileri, konusunda uzman olan kişiler ile IV. Kademe (Baş antrenör) veya V. Kademe (Teknik Direktör) antrenör belgesine sahip olan kişiler arasından Federasyon Başkanlığınca yapılır. Ancak; IV. Kademe Antrenör ve V. Kademe Antrenör Belgesine sahip uzman öğretim elemanı bulunmaması durumunda, branşında bilgisi ve deneyimi Federasyonca onaylanan, BESYO mezunu pedagojik formasyon almış kişiler ile daha alt kademe Antrenör Belgesine sahip kişilere de eğitim programında görev verilebilir. (II. Kademe Antrenörlere sadece I. Kademe Antrenör Kursunda görev verilir.)

c) Temel ve Özel Eğitim derslerinde görevlendirilecek öğretim elemanlarının yolluk-yevmiye ve ders ücretleri "Gençlik ve Spor Hizmetleri uygulamasında görevlendirilecekler ödenecek ücretlerle ilgili esaslara" göre yapılır.

Yabancı Spor Uzmanı Ve Antrenörlerden Yararlanma

Madde 9- (1) Antrenör ve Eğitim Programlarında yabancı spor uzmanı ve antrenör olanlar da öğretim görevlisi olarak görevlendirilebilir.

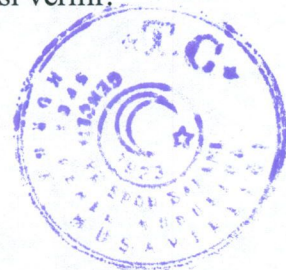
Gelişim Semineri

Madde 10- (1) Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness Federasyonu her kademedeki antrenör eğitim kurslarına ek olarak antrenörlerin branşlarındaki gelişmeleri yakından takip etmelerini, kendilerinin gelişime uyumlarını sağlamak amacıyla, antrenör gelişim seminerleri düzenler. Ayrıca gerekli hallerde Daire Başkanlığı ile koordineli olarak antrenör gelişim semineri düzenler.

Belge Verilmesi

Madde 11- (1) Her kademedeki açılan eğitim kurslarını başarı ile bitirenlere, Federasyon Başkanı'nın imzasını taşıyan, ilgili kademe antrenör belgesi düzenlenir. Verilen belgeler her yıl Federasyon tarafından vize edilir.

Seminerlere katılanlara ise; Federasyon Başkanlığınca Katılım Belgesi verilir.



Belgenin Geçersiz Sayılması

Madde 12- (1) 7/1/1993 tarihli ve 21458 sayılı Resmi Gazete'de yayınlanan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Amatör Spor Dalları Ceza Yönetmeliği ve Spor Federasyonlarının Disiplin Talimatlarına göre, son üç yıl içinde olmak kaydıyla bir defada altı aydan fazla ve/veya üç yıl içinde toplam bir yıldan fazla ceza alan antrenörlerin lisansları, Yönetim Kurulu onayı ile üç yıla kadar geçersiz sayılır. Bu sürenin sonunda talepte bulunan antrenörlere Genel Müdürlük veya Federasyonca düzenlenecek seminere katılmak kaydıyla yeniden lisans verilebilir.

Bu Talimatın 6. maddesinde belirtilen, antrenör kurslarına katılacaklarda aranan koşullardan herhangi birini antrenör belgesini aldıktan sonra kaybeden veya bu koşullardan herhangi birini taşımadığı antrenör belgesi verildikten sonra anlaşılan antrenörlerin belge ve lisansları, Federasyon Yönetim Kurulu onayı ile geçersiz sayılır.

(2) Üç yıl üst üste lisanslarını vize ettirmeyen antrenörlerin lisansları, Yönetim Kurulu tarafından süresiz olarak geçersiz sayılır. Bu durumda olan antrenörler, Federasyonun düzenleyeceği seminer sonrasında yeniden lisans çıkarabilir.

(3) Çalıştırdığı sporcunun yasaklı madde kullandığının belirlenmesi durumunda sporcuyu çalıştıran antrenör veya antrenörlerin lisansı, Genel Müdürlük veya Federasyon Yönetim Kurulu onayı ile bir yıl süreyle, tekrarı halinde beş yıla kadar geçersiz sayılır.

(4) Faal antrenörler her yıl vize seminerine katılmak zorundadırlar. Ara vermiş olanlar geçmiş son yılın vize ücretini mevcut vize ücreti üzerinden yatırarak tekrar vize alabilirler ve antrenörlüğe başlayabilirler.

Sınav ve Değerlendirme

Madde 13- (1) Her kademedeki eğitim kurslarının sonunda kursiyerler, eğitim programında yer alan bütün derslerden sınava tabi tutulurlar. Sınavlar aşağıdaki şekilde yapılır;

a) Sınavlar derslerin özelliklerine göre yazılı, test, sözlü, uygulamalı veya hem yazılı hem de sözlü olarak dersin öğretim elemanının uygun göreceği şekilde yapılır. Derslerin sınavları ilgili dersin öğretim elemanı tarafından değerlendirilir.

b) Eğitim programlarına ait derslerin sınav sonuçları 100 puan üzerinden değerlendirilir. Başarılı olunabilmesi için genel ve özel eğitim programında yer alan derslerin sınavlarından en az 60 puan alınması zorunludur.

c) Temel ve özel eğitim programında yer alan derslerin sınavlarından en fazla 5 dersten başarısız olanlar daha sonra 3 yıl içinde açılacak olan kurslara devam etmeksizin, başarısız olduğu derslerden 3 kez sınava girebilirler. Aynı dersten 3 kez sınavlara katılıp, başarısız olanlar ilgili kademe kursunu tekrarlamak zorundadırlar.

Sınav Sonuçlarına İtiraz Hakkı

Madde 14- (1) Eğitim kurslarının yazılı ve sözlü/uygulamalı sınavlarının değerlendirme sonuçlarına, kursiyerler, kurs bitim tarihinden itibaren otuz gün içinde Federasyona yazılı olarak itiraz edebilir. İtirazlar otuz gün içinde Federasyon tarafından sonuçlandırılır.

(2) Puan toplama hatalarına yapılacak itirazlar 7 gün içerisinde (postada geçen süre hariç) Federasyon Başkanlığına yapılır.

Devam Zorunluluğu

Madde 15- (1) Kursu mazeretsiz en fazla bir tam günden veya iki yarım günden fazla katılmayan kursiyerlerin, kursla ilişkileri kesilir. Kurs süresince 3 günü geçen raporlar devamsızlıktan sayılır ve kursiyerlerin kursla ilişkileri kesilir.



Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Veren Yükseköğrenim Kurumlarından Mezun Olanlar

Madde 16 - (1) Üniversitelerin Beden Eğitimi veya Spor Eğitimi Veren Yüksek Öğrenim Kurumlarından mezun olanlara Antrenör Eğitim Yönetmeliğinin ilgili hükmü gereğince Dairesi Başkanlığınca durumlarına uygun antrenörlük belgesi verilir.

Temel Alan Derslerinden Muafiyet

Madde 17- (1) Antrenör Yetiştirme Kurslarında aşağıda belirtilen durumlarda muafiyet hakkı verilir;

a) Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Veren Yüksek Öğrenim Kurumlarından Mezun Olanlar, I. kademe (yardımcı antrenör) yetiştirme kursunun temel eğitim programında yer alan derslerden muaf tutulurlar.

b) Kademeler itibariyle başka bir antrenör kursuna giren ve başarılı olanlar, girdikleri kurs tarihinden itibaren dört yıl içerisinde federasyonca açılan aynı kademedeki antrenör kurslarına başvurduklarında, temel eğitim programında yer alan derslerden muaf tutulurlar.

c) Başka bir spor dalında üst kademede antrenör belgesine sahip antrenörlerin Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi spor dallarında beş yıl içinde daha alt kademedeki antrenör kurslarına katılmaları halinde temel eğitim programlarındaki derslerden muaf tutulurlar.

d) I. kademe (Yardımcı Antrenör) antrenör kursuna başvuran üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yüksek öğrenim kurumlarının dışındaki üniversite mezunları temel eğitim programında yer alan derslerden okuduklarını belgelemeleri halinde, mezuniyetlerinden itibaren, 5 yıl içinde muaf tutulurlar.

Özel Alan Derslerinden Muafiyet

Madde 18- (1) İlgili Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi disiplinlerinde Federasyon tarafından açılmış hakemlik kurslarına katılarak hakemlik belgesini almış olanlar antrenör kurslarında branş ile ilgili oyun kuralları dersinden sorumlu tutulmazlar.

Yurt Dışından Alınan Antrenörlük Belgelerinin Denkliği

Madde 19- (1) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olup en az altı ay yurtdışında yaşamak zorunda olanlar ile Yönetim Kurulu Kararı ile yurtdışı antrenörlük kursuna katılanlar veya yabancı uyruklu olup, ülkemizde antrenörlük görevi yapan kişilerin başvurmaları halinde Yurt dışından alınan belgelerin bu talimatta belirtilen kademelere göre denkliği; Federasyon Teknik ve Eğitim Kurulunca oluşturulacak denklik komisyonu tarafından alınacak kararın Yönetim Kurulu onayından sonra Daire Başkanlığınca durumuna uygun antrenör belgesi verilir.

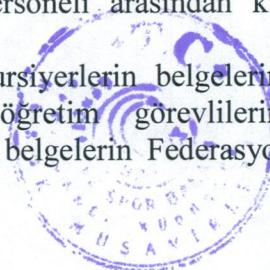
Uluslararası Antrenör Semineri

Madde 20- (1) Daire Başkanlığı ile koordinasyon ve iş birliği içerisinde uluslararası antrenör seminerleri düzenlenebilir.

Kurs Yönetimi

Madde 21- (1) Antrenör kursları, federasyon kurullarında görevli kimseler tarafından yönetilir. Kursun öğretim görevlileri de kurul üyesi olmaları halinde yönetici olarak görevlendirilebilir. Federasyon kurul üyeleri veya Federasyon personeli arasından kurs yöneticisi yardımcısı görevlendirilebilir.

(2) Kurs yöneticisi ve varsa kurs yöneticisi yardımcısı kursiyerlerin belgelerinin toplanması, kursa katılacakların belirlenmesi, kursiyer ve öğretim görevlilerinin devamsızlıklarının takibi, kurs sonuçlarının ilanı ve kursa ait tüm belgelerin Federasyona teslim edilmesinden sorumludur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük

Antrenör Sınıflandırılması

Madde 22- (1) Antrenörler beş kademe olmak üzere aşağıdaki şekilde sınıflandırılır;

- a) Yardımcı Antrenör (I. Kademe).
- b) Antrenör (II. Kademe).
- c) Kıdemli Antrenör (III. Kademe).
- ç) Baş Antrenör (IV. Kademe).
- d) Teknik Direktör (V. Kademe).

Görev Alanları

Madde 23- (1) Her kademedeki antrenör belgesine sahip olanlar aşağıdaki alanlarda görev yaparlar:

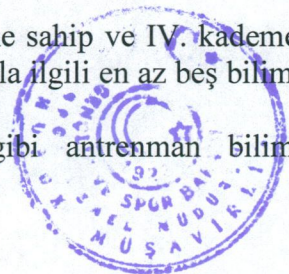
- a) Yardımcı Antrenör** : Üst düzey antrenörün yanında spora yeni başlayanlarda, temel hareketlerin uygulamalı gösterimi ve icrasında, üst kademe antrenöre yardımcı olur,
 - b) Antrenör** : Temel ölçme ve değerlendirme testlerini yapar ve yorumlayabilir, program yazabilir ve Minikler - Yıldızlar Kategorisinde görev alır,
 - c) Kıdemli Antrenör** : Temel ve kişiye özel ölçme ve değerlendirme testlerini yapar ve yorumlayabilir, program yazabilir, PT yapabilir ve Gençler Kategorisi Milli Takımlarında görev alır,
 - ç) Baş Antrenör** : Temel ve kişiye özel ölçme ve değerlendirme testlerini yapar ve yorumlayabilir, program yazabilir, PT yapabilir, yıllık plan periyotlaması ve dönemlemesi yapabilir, yarışma planları hazırlayabilir ve Büyükler Kategorisi Milli Takımlarında görev alır,
 - d) Teknik Direktör** : Milli Takım kamp - antrenman programlarını planlar ve takibini yapar. Temel ve kişiye özel ölçme ve değerlendirme testlerini yapar ve yorumlayabilir, program yazabilir, PT yapabilir, yıllık plan periyotlaması ve dönemlemesi yapabilir, yarışma planları hazırlar,
- (2)** Üst kademedeki antrenör belgesine sahip olanlar alt kademelerde de görev alabilirler. Üst kademe antrenör bulunmaması halinde bir alt kademedeki antrenör görevlendirilebilir.

Antrenör Kademeleri, Kademeler Arası Geçiş ve Terfi

Madde 24- (1) Antrenör eğitim kursları Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi branşları için beş 5 kademe yapılr.

- a) I.Kademe (Yardımcı Antrenör)** : Bu kademe için düzenlenen eğitim programını kapsar.
- b) II. Kademe (Antrenör)** : I. Kademe yardımcı antrenör belgesine sahip ve en az 1 yıl üst kademe antrenörün yanında çalışmış olduğunu belgeleyen antrenörlerin katılabildiği eğitim programını kapsar.
- c) III. Kademe (Kıdemli Antrenör)** : II. kademe antrenör belgesine sahip ve II. kademe en az 2 yıl çalışmış olduğunu belgeleyen ve bu süre içerisinde, sporla ilgili en az 2 bilimsel seminer görmüş antrenörlerin katılabildiği eğitim programını kapsar.
- d) IV. Kademe (Baş antrenör)** : III. kademe antrenör belgesine sahip ve III. kademe en az 3 yıl çalışmış olduğunu belgeleyen ve bu süre içerisinde, sporla ilgili en az 3 bilimsel seminer görmüş antrenörlerin katılabildiği eğitim programını kapsar.
- e) V. Kademe (Teknik Direktör)** : IV. kademe antrenör belgesine sahip ve IV. kademe en az iki yıl çalışmış olduğunu belgeleyen ve bu süre içerisinde sporla ilgili en az beş bilimsel seminer görmüş antrenörlerin katılabildiği eğitim programını kapsar.

Ülkemizde yapılan seminer, kongre ve sempozyum gibi antrenman bilimini destekleyen toplantılara katılım belgelemek kaydıyla geçerlidir.



- (2) Antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş ve terfi işlemleri prosedür ile düzenlenir.
(3) Kademeler arası geçiş ve terfi işlemlerinde, antrenör vize seminerine katılmak zorunludur.

Uluslararası Müsabakalarda Dereceye Giren Sporcular İle Görev Alan Antrenörler

Madde 25- (1) Takım ve/veya ferdi spor branşlarında;

a) Büyükler Dünya Şampiyonasında en az 2 defa Dünya Şampiyonu olan sporcular en az bir bilimsel spor aktivitesine katılmak şartıyla, ilgili branşında **I, II ve III. kademe** antrenör yetiştirme kursundan **muaf** tutularak **IV. kademe** baş antrenör yetiştirme kursuna,

b) Büyükler Dünya Şampiyonası, Avrupa Şampiyonası, Akdeniz Oyunları, **ilk üç dereceye giren** sporcular, **I. kademe** antrenör yetiştirme kursundan **muaf** tutularak **II. kademe** antrenör yetiştirme kursuna katılırlar.

c) Dünya Şampiyonalarında Büyükler ve Toplam Takım sıralamasında takımı ilk üçe (3) giren ya da en az 7 kendi sporcusu ilk üç dereceye giren antrenörler; **III ve IV. kademe** antrenör kurslarından **muaf** tutularak **V. kademe** teknik direktör yetiştirme kursuna katılırlar. Bu haktan yararlanan IV. kademe baş antrenör belgesine sahip olan antrenörler, V. kademe teknik direktör yetiştirme kursunun özel eğitim derslerinden muaf tutulurlar.

d) Avrupa Şampiyonalarında Büyükler ve Toplam Takım sıralamasında takımı ilk üçe(3) giren ya da en az 5 kendi sporcusu ilk üç dereceye giren antrenörler **III. kademe** antrenör kursundan **muaf** tutularak **IV. kademe** baş antrenör yetiştirme kursuna katılırlar.

Yukarıda belirtilen şartları taşıyan **antrenörler** için seminer ve çalışma süresi şartı aranmaz.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Hüküm Bulunmayan Haller

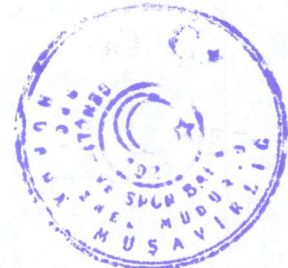
Madde 26- (1) Bu Talimatın uygulanması sırasında ortaya çıkan sorunlarda ve bu Talimatta hüküm bulunmayan hallerde, sorunların çözümü Yönetim Kurulu'nun alacağı kararlar doğrultusunda sağlanır.

Yürürlük

Madde 27 – (1) Bu Talimat, Genel Müdürlüğün resmi internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 28– (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanı yürütür.



EK-1

ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMI

DERSİN ADI	I. KADEME	II. KADEME	III. KADEME	IV. KADEME	V. KADEME
A.TEMEL EĞİTİM PROGRAMI	SAAT	SAAT	SAAT	SAAT	SAAT
SPOR ANATOMİSİ	4	6	6	-	-
SPOR FİZYOLOJİSİ	4	8	6	20 (Z)	-
GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ	10	14	16	20 (Z)	-
SPOR VE BESLENME	4	4	4	-	-
SPOR SOSYOLOJİSİ	-	4	4	-	-
SPOR PSİKOLOJİSİ	4	6	8	10 (Z)	10 (Z)
SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON	2	2	5 (Z)	5 (Z)	5 (Z)
SPORCU SAĞLIĞI	4	4	2	-	-
BİOMEKANİK	-	-	4	10 (S)	10 (S)
SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	4	4	-	-	-
SPORDA GENEL TEKNİK TAKTİK ÖĞRETİM İLKELERİ	-	-	4	10 (S)	-
BECERİ ÖĞRENİMİ	4	4	4	2(Z)	-
PSİKOMOTOR GELİŞİM	6	8	-	-	-
SPORDA PSİKOLOJİK YARDIM BECERİLERİ	-	-	-	-	10 (S)
SPORDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	2	2	-	-	-
SPORUN SOSYAL PSİKOLOJİSİ	-	-	-	10 (S)	-
SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN TEKNİKLERİ	-	-	-	-	10 (S)
YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ	2	-	-	10 (S)	10 (S)
MÜSABAKA ANALİZLERİ VE İSTATİSTİK	-	-	-	10 (S)	-
MOTİVASYON TEKNİKLERİ VE HEDEF BELİRLEME	-	-	-	10 (S)	-
BESLENME KAYNAKLI ERGOJENİK YARDIM	-	-	-	10 (S)	10 (S)
SPOR PAZARLAMASI	-	-	-	-	10 (S)
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ VE İLKELERİ	-	-	-	10 (S)	-
B.ÖZEL EĞİTİM PROGRAMI					
ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI	-	-	-	20 (Z)	-
ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI	-	-	-	-	10 (S)
MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ	-	-	-	-	10 (S)
ANTRENÖRLÜK UYGULAMASINDA YENİ ARAYIŞ VE GELİŞMELER	-	-	-	-	10 (Z)
ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	10	10	12	20 (Z)	20 (Z)
SPOR DALI GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME	-	4	-	-	-
SPOR DALI OYUN KURALLARI	2	-	-	-	-
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK	32	50	50	-	-
ÜST DÜZEY TEKNİK ANTRENMAN	-	-	-	-	20 (Z)
ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN	-	-	-	-	30 (Z)
ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK	-	-	-	60 (Z)	-
KURS BİTİRME PROJESİ	-	-	-	P	P
TOPLAM	94	130	125	157 (z) 40 (s)	95 (Z) 80 (S)
	12	16	16	21	29

Spor branşları itibariyle kurslar planlanmadan önce Federasyon Başkanlığı 4 ve 5'inci kademede yer alan seçmeli derslerden en az 4 tanesini belirler.

Z = Zorunlu dersler

S = Seçmeli dersler

