

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu Talimatın amacı, vücut geliştirme fitness ve bilek güreşi 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 Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

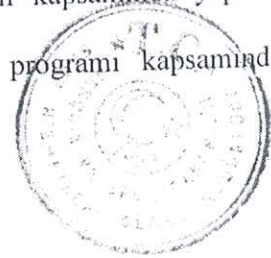
Dayanak

MADDE 3 - (1) Bu Talimat 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 - (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesindeki 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 kurulu: Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- g) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- ğ) Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitimini sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- h) Federasyon: Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Başkanlığını,
- ı) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- i) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- j) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- k) Talimat: Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- l) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- m) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,



- n) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
ö) Yönetim kurulu: Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Yönetim Kurulunu,
p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini,
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 ve Bakanlığın 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) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak.

b) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

c) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.

ç)Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya suçtan dolayı 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 malvarlığı 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.

d) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

e) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun Disiplin Talimatına göre son üç yıl içinde olmak şartıyla bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.

f) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) Birinci fıkranın (e) bendinde yer alan hüküm; dopingle mücadele kural ihlali sebebiyle iki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezası alanlar yönünden ceza alınan süre boyunca bu Talimat kapsamında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılmama şeklinde uygulanır.



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

- a) Vücut geliştirme fitness ve bilek güreşi spor dallarında başvuru yaptığı branşta milli sporcu olmak,
- b) Vücut geliştirme fitness ve bilek güreşi spor dallarında başvuru yaptığı branşta lisanslı sporcu olmak,
- c) Vücut geliştirme fitness ve bilek güreşi spor dallarında başvuru yaptığı branşta ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
- ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında vücut geliştirme fitness ve bilek güreşi spor dallarından başvuru yaptığı branşta ders almış olmak,
- d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,
- e) 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 ekte 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 de 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.

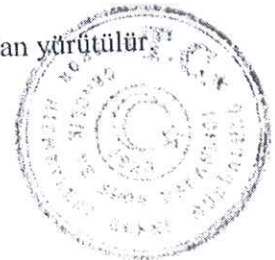
Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

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) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademede uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademede uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, mevzuatında 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 kademede 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

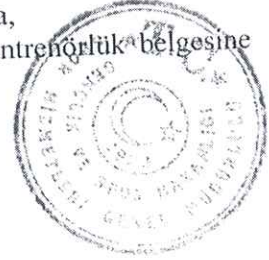
MADDE 16 - (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademede uygulama eğitimine ve daha alt kademede uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademede uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademede 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 eğitimdir.

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 Federasyona bağlı bir spor dalı olmayıp en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler Federasyona bağlı ve eğitim alındığı belgelenen 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 spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunu olanlar; mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı spor dallarında, kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük temel eğitimi 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 Federasyona bağlı bir spor dalını tercih etmeleri ve 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 spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler Federasyona bağlı ve eğitim alındığı belgelenen 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 spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı spor dallarında temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muaftır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, 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 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.

Antrenörlük belgesinin iptali

MADDE 22 - (1) Antrenörlük belgesinin 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.

Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyetleri

MADDE 24 - (1) Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin geçici 2 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 25 - (1) 05/06/2018 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Antrenör Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

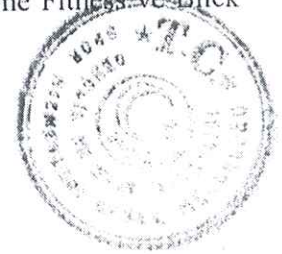
(2) 29/02/2008 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness Federasyonu Antrenör Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 26 - (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 27 - (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Başkanı yürütür.

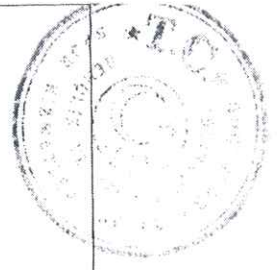


Ek:

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	<ul style="list-style-type: none">-Direnç Antrenmanlarının Felsefesi-Kas Kuvvetinin Direnç Antrenmanı Hedef Belirleme-Egzersiz Seçimi ve Sırası Yükleme Yöntemleri-Kardiyovasküler Fitness antrenmanı-Submaksimal Aerobik Kardiyö Egzersiz Yoğunluğu Belirleme Yöntemleri-Merkez Sütun Core Antrenman Yaklaşımları-Merkez Sütun Bölge Kas Davranışları-Merkez Sütun Dayanıklılık-Değerlendirme-Merkez Sütun Stabilité Egzersizleri-Merkez Sütun egzersiz Progresyonu-Fitness Ekipman Tanımları ve Uygulamaları-Fitness Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri-Postür ve Egzersizlere Giriş-Risk Faktörleri Değerlendirmeleri	<ul style="list-style-type: none">-Egzersiz Seçimi ve Sırası-Yüklenme yöntemleri (Çeşitleri)Fonksiyonel antrenmanFonksiyonel antrenman temelleri-Fonksiyonel antrenman program tasarımı-Ekipman kullanımı-Supilement nedir ve kullanımı-Kardiyovasküler Fitness Antrenmanı-Submaksimal Aerobik Egzersizler-Kardiyö Egzersiz Yoğunluğu Belirleme Yöntemleri-Merkez Sütun Core Antrenman Yaklaşımı-Merkez Sütun Bölge Kas Davranışları-Merkez Sütun Dayanıklılık-Değerlendirme-Merkez Sütun Stabilité Egzersizleri-Merkez Sütun egzersiz Progresyonu-Grup Fitness	<p>Egzersiz seçiminde nelere dikkat edilmeli ve yüklenme şekli</p> <ul style="list-style-type: none">-Scapular ölçme ve değerlendirme-Mekanik bel ağrısının tanımı ve patomekanikliği-mekanik bel ağrısının nedenleri ve çeşitleri-mekanik bel ağrısında uğunacak testler-Elit sporcularda sakatlık riski azaltmaya yönelik test bataryası-Esneklik ve mobilite çalışmaları-Fitness da iletişim teknikleri	<p>100 saat</p>	<p>100 saat</p>	<p>100 saat</p>
Üst Düzey Teknik Taktik	<p>64 saat</p>	<p>100 saat</p>	<p>100 saat</p>	<p>Metabolik rahatsızlıklarda egzersiz</p> <ul style="list-style-type: none">-Periyotlama-Fasya nedir-fasyal disfonksiyonlarda tetik nokta düzeltici egzersizleri-Dinamik ısınma-Mekanik bel problemlerinde düzeltici egzersiz düzenleme-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 115 saat	*Myostatin ve Yaşlanma Kaatısu Antrenmanları *Mitogen Activated Xtreme Antrenmanı *Reaktif Pump Antrenmanı *Stres Fizyolojisi 50 saat
Üst Düzey Taktik Antreman					*Hipertrofi ve Beslenme ilişkisi - Hipertrofi Periyotlama - Hipertrofi Mekanizması ve Çeşitleri -Ekzantirik Antrenmanlar 40 saat
Üst Düzey Teknik Antrenman				-Sedanter bireylerin Sağlık problemlerine yönelik fitness değerlendirmesi ve programlama, hipertrofi yarısına hazırlığı ve som dönem beslenme stratejileri -Yarışma dönemi hazırlık stratejileri 2,5 saat	
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması					
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					-Hipertrofi Bilimsel Yaklaşımlar -Moleküler Süreçler -Genetik ve Hipertrofi 20 saat
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri					*Vücut Tipi Göre Antrenman Teknikleri ve Beslenme *Yarışma Kategorileri ve Puanlama - Hipertrofiye Periyotlama - Atröfi ve Sarkopeni -Toparlanma (Rejenerasyon) 10 saat



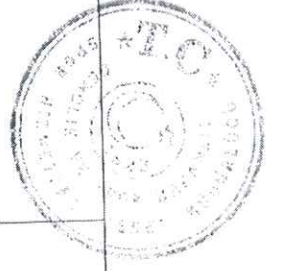
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları					<ul style="list-style-type: none"> *Myostatin ve Yaşlanma Kaatsu Antrenmanları *Mitogen Activated Xtreme Antrenmanı *Reaktif Pump Antrenmanı -İleri Düzey Hipertrofi Antrenman Teknikleri -Ekzantirik Antrenmanlar 	20 saat
Spor Dalı Oyun Kuralları	<ul style="list-style-type: none"> -Oyun Kuralları -Hakem olabileme şartları -Yarışma kategori ve sıklıkları -Yarışma kuralları ve puanlama 					4 saat
Özel Antrenman Teknikleri	<ul style="list-style-type: none"> -Kas Hipertrofisi -Kas Hipertrofisini Anlamak -Kas Hipertrofisinin Fizyolojik Temelleri -Kas hipertrofisinin Muhtemel Mekanizmaları -Kas Hipertrofisi Uydu Hücre Aktivitesi -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin Yanıtları -Direniç Antrenmanı Akut Değişiklikler 	<ul style="list-style-type: none"> -Kas Hipertrofisi -Kas Hipertrofisi çeşitleri -Antrenman teknikleri -Kas Hipertrofisinin Fizyolojik Temelleri -Kas Hipertrofisinin Muhtemel Mekanizmaları -Kas Hipertrofisi ve Uydu Hücre Aktivitesi -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin Yanıtları -Direniç Antrenmanı Akut Değişiklikler 	<ul style="list-style-type: none"> -Atrofi,sarkopenia ve uyumsuzluk hipotezi -Kanıtta dayalı antrenman teknikleri -fonksiyonel antrenman ekleme-eklem yaklaşımı -myofasyal release -hareket paternlerine göre programı dizaynı 	Forward head Anterior pelvic tilt Diz valgusu Over pronasyon da düzeltici egzersiz programlama	<ul style="list-style-type: none"> -Kas Hipertrofisi -Kas Hipertrofisi Muhtemel Endokrin Yanıtları -Direniç Antrenmanı Akut Değişiklikler 	20 saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme						20 saat
Doping ve Zararları						20 saat
TOPLAM DERS SAATI						164 SAAT



Federasyon Bunesinde Bulunan ve Mnsabakası Yapılan Bilek Guresi Spor Dalı Antrenör Eğitimi Mfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İeriđi ve Saati	2 nci Kademe Ders İeriđi ve Saati	3 üncü Kademe Ders İeriđi ve Saati	4 üncü Kademe Ders İeriđi ve Saati	5 inci Kademe Ders İeriđi ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	Bilek Guresine bařlangıçta pozisyon alma -Bilek Guresinde temel teknikler (Hook ve Toproll teknikleri) 32 Saat	Geliřmiř hook ve toproll teknikleri uygulaması - Shoulder Press tekniđi - Bađ kullanma tekniđi 50 Saat	Üst seviye Hook, Toproll ve Shoulder Press teknikleri - Side pressure tekniđi 50 Saat		
Üst Düzey Teknik Taktik				Profesyonel seviyede Hook, Toproll, Shoulder Press ve Side Pressure teknikleri - Rakibe ve rakibin tekniđine 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 bağsız devam etme (kayış ile) 30 saat
Üst Düzey Teknik Antrenman					-Maç ierisinde teknik deđiřtirme - Hook'tan Toproll'a - Hook'tan Shoulder Press'e - Toproll'dan Shoulder Press'e 20 Saat

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



Özel Antrenman Bilgisi	Bilek Güreşi sporunda kullanılan kas grupları ve bunların BAŞLANGIÇ seviyesindeki antrenman şekilleri - Bilek Parmak Brachiradialis Pronator Teres Supinator Pazu Tricep Omuz Kanat Göğüs	Bilek Güreşi sporunda kullanılan kas grupları ve bunların ORTA seviyedeki antrenman şekilleri - Bilek Parmak Brachiradialis Pronator Teres Supinator Pazu Tricep Omuz Kanat Göğüs	Bilek Güreşi sporunda kullanılan 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	10 Saat	10 Saat	12 Saat	20 Saat	20 Saat
	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	- Ölçme ve Değerlendirme nedir. - El büyüklüğü ve kol uzunluğu değerlendirmeleri. - Boy ve kilo değerlendirmeleri. - Yaş grubu değerlendirmeleri. - Bilek Güreşi Ölçme Değerlendirme Yöntemleri, 4 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	- Ölçme ve Değerlendirme nedir. - El büyüklüğü ve kol uzunluğu değerlendirmeleri. - Boy ve kilo değerlendirmeleri. - Yaş grubu değerlendirmeleri. - Bilek Güreşi Ölçme Değerlendirme Yöntemleri, 4 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	Doping ve Zararları	Doping ve Zararları	Doping ve Zararları
Doping ve Zararları	2 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat
TOPLAM DERS SAATI	46 SAAT	68 SAAT	66 SAAT	104 SAAT	104 SAAT	66 SAAT	66 SAAT	104 SAAT	104 SAAT	104 SAAT

