

**T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı**

**KİŞİYE ÖZEL SAĞLIKLI VE ZİNDELİKLİ YAŞAM
EĞİTMENLİĞİ KURS PROGRAMI**

**ANKARA
2012**



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

SAYI: 2	TARİH: 15.02.2012	KONU: Kişiyeye Özel Sağlık ve Zindelikli Yaşam Eğitimcileri Kurs Programı
ÖNCEKİ KARARIN		
SAYI:	TARİH:	

Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün 08.07.2011 tarihli ve 8074 sayılı teklif yazısı üzerine Kurulumuzda görüşülen **Kişiyeye Özel Sağlık ve Zindelikli Yaşam Eğitimcileri Kurs Programının** ekli örneğine göre kabulü kararlaştırıldı.



Ömer DİNÇER
Milli Eğitim Bakanı



Prof. Dr. Emin KARİP
Kurul Başkanı



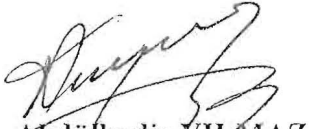
Dr. Hüseyin ŞİRİN
ÜYE



Prof. Dr. Mehmet BAYYİĞİT
ÜYE



Doç. Dr. Hatice DURAN YILDIZ
ÜYE



Abdülkadir YILMAZ
ÜYE



Prof. Dr. Cengiz ALACACI
ÜYE



İbrahim BÜKEL
ÜYE

Aslıdır.



- KURUMUN ADRESİ** :
- KURUCUSUNUN ADI** :
- PROGRAMIN ADI** : Kişiyeye Özel Sağlıklı ve Zindelikli Yaşam Eğitmenliği Kurs Programı
- PROGRAMIN DAYANAĞI** : 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu, Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği, Özel Kurslar Yönetmeliği ile 05.05.2005 tarih ve 24 sayılı Kurul Kararı'yla kabul edilen " Özel Kurslar Çerçeve Programı"
- PROGRAMIN SEVİYESİ** : Bu program 18 yaşını bitirmiş, en az ortaöğretim mezunu olan bireyler için hazırlanmıştır.
- PROGRAMIN AMAÇLARI** : Bu Program ile kursiyerlerin;
1. Temel egzersiz fizyolojisi konusunda bilgi sahibi olmaları,
 2. Temel anatomi bilgisine sahip olmaları,
 3. Biyomekanik ve uygulamalı kineziyoloji ile ilgili belli başlı kavram ve terimleri tanımaları,
 4. Doğru beslenme bilgisine sahip olmaları,
 5. Kurallarına uygun sağlık taraması yapma ile ilgili temel becerileri edinmeleri,
 6. Gereksinim ya da opsiyonel değerlendirme bileşenleri ile ilgili deneyim kazanmaları,
 7. Kardiyorespiratuar testler ve değerlendirme ile ilgili deneyim kazanmaları,
 8. Beden kompozisyonu ve değerlendirme ile ilgili deneyim kazanmaları,
 9. Esneklik testleri ve değerlendirme ile ilgili deneyim kazanmaları,
 10. Kassal kuvvet-dayanıklılık testlerini doğru uygulayıp değerlendirebilmeleri,
 11. Kardiyorespiratuar fitness ve egzersiz uygulamalarını doğru yöntemlerle gerçekleştirebilmeleri,
 12. Kassal kuvvet ve dayanıklılık uygulamalarını doğru yöntemlerle gerçekleştirebilmeleri,
 13. Kuvvet antrenman programlarını tasarlayarak uygulayabilmeleri,
 14. Esneklik konusunda doğru bilgiye sahip olmaları ve uygulama becerisi kazanmaları,
 15. Sağlıklı bireyler için doğru program hazırlama konusunda bilgi sahibi olmaları,
 16. Özel popülasyon ve sağlık sorunları uygulamalarını kavramaları,
 17. Kas ve iskelet yaralanmalarında yapılacak ilk müdahaleler konusunda bilgi ve deneyim sahibi olmaları,
 18. Bağlılık ve motivasyon ilkeleri hakkında bilgi edinmeleri,
 19. İletişim ve özel öğretim yöntem ve tekniklerini kullanmaları,
 20. Davranış değişiminin temelleri ve sağlık psikolojisi konularında temel bilgiye sahibi olmaları,
 21. Acil prosedürler konusunda bilgi sahibi olmaları,



22. Yasal öneriler ve profesyonel sorumluluklar konusunda bilgi sahibi olmaları beklenmektedir.

PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Bu program ile katılımcıların, insanların sağlıklı ve zindelikli yaşam sürmelerine katkı sağlamaları, bu amaçla bilimsel kriterlere uygun egzersiz programı hazırlayabilmeleri amaçlanmaktadır. Programı başarı ile bitiren katılımcılar; spor merkezlerinde, fitness ve wellness salonlarında, insanların sağlıklı bir yaşam için spor ve egzersiz yapabilmeleri amacıyla kurulmuş her türlü merkezin yanı sıra özel ve bireysel olarak çalışabileceklerdir.
2. Programın içeriği teorik ve uygulamalı olarak ele alınacaktır.
3. Konular işlenirken verilecek teorik bilgiler uygulamaya yardımcı ve hayata yönelik olacaktır.
4. Eğitiminin hazırladığı ders notlarından ve programın sonunda listesi verilen ders araç ve gereçlerinden faydalanılacaktır.
Konular sağlıklı ve zindelikli yaşama önem veren bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda ele alınacaktır.
5. Ders ile ilgili bütün hazırlıklar önceden yapılacak, kursiyerlerin derste öğrenmeleri için gerekli tüm şartlar oluşturulacaktır.
6. Programın konuları birbirleriyle bağlantılıdır. Bu nedenle konuların işlenişinde programdaki süre takip edilmelidir.
7. Program uygulanırken anlatım, gösterip – yaptırma, yaparak - yaşayarak gibi yöntemler ile soru cevap, gösteri, grup çalışmaları gibi tekniklerden yararlanılacaktır.
8. Kursta beden eğitimi ve spor alanında üniversitelerde öğretim üyesi/görevlisi olarak çalışanlar/ çalışmakta olanlar (tercihen uluslararası deneyimi sahip ve bu konuda uzmanlık belgesi olan) görev alacaktır.
9. Konuların işlenişi esnasında anlatarak, göstererek, yaparak-yaşayarak soru-cevap metod ve teknikleri kullanılacaktır.
10. Kurs sonunda yapılacak yazılı sınav ile uygulama sınavında başarılı olan kursiyerlere “Kişiyi Özel Sağlıklı ve Zindelikli Yaşam Eğitmenliği Kurs Bitirme Belgesi” verilir. Yazılı sınavda başarılı olup da uygulamalı sınavda başarısız olan kursiyerlere ikinci bir uygulama sınavı hakkı verilir.

PROGRAMIN SÜRESİ

Haftalık Süre: Günde 4 saat x 5 gün=20 ders saati
Toplam Süre: 20 saat x 6 hafta=120 ders saati

PROGRAM İÇERİĞİNİN TOPLAM KURS SÜRESİNE GÖRE HAFTALIK DAĞILIMI

1. HAFTA

- A. ANATOMİ: Temel anatomi, iskelet, kas, kardiyovasküler, solunum ve sinir sistemleri hakkında genel bilgi verilecektir.
1. Temel Anatomi Terminolojisi
 2. İskelet Sistemi
 3. Kas Sistemi
 4. Kardiyovasküler Sistem
 5. Solunum Sistemi
 6. Sinir Sistemi



- B. BİYOMEKANİK VE UYGULAMALI KİNEZİYOLOJİ: Vücudun mekanik işlevselliği, duruş bozukları ve egzersiz analizleri üzerinde durulacaktır.
1. Biyomekanik
 2. Hareketi Etkileyen Fizik Yasaları
 3. Denge ve Düzenlenme (Alignment)
 4. Postür ve Kas Dengesizliği
 5. İnsan Hareket Terminolojisi
 6. Pelvis ve Alt Ekstremitenin Kasları ve Hareketleri
 7. Kalça Eklemine Etkileyen Kaslar
 8. Diz ve Ayak Eklemine Etkileyen Kaslar
 9. Gövde Üst Bölüm Kasları
 - a. Göğüs
 - b. Omuz
 - c. Sırt
 - ç. Üst arka ve ön kol
 10. Hareketler, Fonksiyonlar ve Egzersizler
 11. Egzersiz Tasarımı, Uygulama ve Düzeltme
- C. EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ: Vücudumuzun fizyolojik olarak genel işleyişi ve temel fizyolojik tanımlarla ilgili bilgi verilecektir.
1. Dengeli Fiziksel Uygunluk
 2. Tanımlar
 3. Kalp-Solunum Sistemi (Kalp-Dolaşım) Fizyolojisi
 4. Hücrelerde Enerji Üretimi
 5. Egzersizde Kalp-Solunum/Kalp-Dolaşım Sistemi Uyumu
 6. Kalp-Dolaşım Sistemi Uygunluğu İçin Kılavuz

2.HAFTA

A. EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ:

1. Sinir Kas Sisteminin Anatomi ve Fizyolojisinin Temelleri
2. Kuvvet Antrenmanına Uyum
3. Kuvvet Antrenmanı İçin Kılavuz
4. Esneklik Antrenmanı

B. BESLENME: Genel olarak beslenme, günlük besin alım değerleri, egzersiz yapanlar için gerekli besin ve sıvı ihtiyaçları üzerinde durulacaktır.

1. Doğru Besin Seçimi
2. Besinler
3. Önerilen Diyetsel Miktar (RDA)
4. Beslenme Rehberi
5. Besin Piramidim
6. Yol Gösterme Sistemi
7. Vejetaryenler
8. Fiziksel Olarak Aktif Yetişkinlerde Besin İhtiyacı
9. Karbonhidratlar
10. Protein
11. Yağ
12. Kalp Hastalığı
13. Vitamin ve Mineraller
14. Mineraller
15. Sıvı ve Hidrasyon/Sıvı Alımı
16. Sporda Beslenme Hikâyeleri



C. SAĞLIK TARAMASI: ACSM formları, sağlık problemleri hakkında ön bilgi verilecek; kişinin aktivite yoğunluğunun tespiti ile ilgili uygulama yapılacaktır.

1. Sağlık Taramasının Amacı
2. Sağlık Taraması Formları
3. Sağlık Taramasında Bedensel Değerlendirme
4. Fiziksel Aktiviteyi Sınırlayan Hastalık Süreçleri
5. İlaçlar
6. Kişinin Yaşam Tarzı, Beklenti ve Öncelikleri
7. Fiziksel Tarama
8. Sonuç

Ç. UYGULAMA

D. TESTLER VE DEĞERLENDİRME: Amaca yönelik testler belirlenerek uygulama yapılacaktır.

1. Gereksinim ya da Opsiyonel Değerlendirme Bileşenleri
2. Kardiorespiratuar Testler ve Değerlendirme
3. Beden Kompozisyonu ve Değerlendirme

E. UYGULAMA

3.HAFTA

A. TESTLER VE DEĞERLENDİRME: Amaca yönelik testler belirlenerek uygulama yapılacaktır.

1. Esneklik Testleri ve Değerlendirme
2. Kassel Kuvvet-Dayanıklılık Testleri ve Değerlendirme

B. UYGULAMA

C. KARDİYOESPİRATUAR FITNESS VE EGZERSİZ: Kardiorespiratuar egzersizin vücuda faydaları, egzersiz çeşitleri ve gelişimin izlenmesi üzerinde durulacaktır.

1. Kardiorespiratuar Fitness'in Faydaları
2. Aerobik Egzersiz Programının Bileşenleri
3. Antrenman Yöntemleri
4. Kardiorespiratuar Aktivite İçin Tavsiyeler
5. Kardiorespiratuar Egzersizin Takibi
6. Özel Durumlar ve Güvenlik

C. KASSAL KUVVET VE DAYANIKLILIK: Kişiyeye özel kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları oluşturma prensipleri hakkında bilgi verilecektir.

1. Kuvvetin Yararları
2. Kuvvet Oluşturma
3. Kuvvet Faktörleri
4. Kuvvet/Dayanıklılık İlişkileri
5. Kuvvet Antrenmanı Aleti
6. Kuvvet – Antrenman Prensipleri
7. Kuvvet Programına Yönelik Düşünceler
8. Ergojenik Yardımlar ve Katkı Maddeleri
9. Kuvvet Platoları
10. Antrenman Motivasyonu



- Ç. KUVVET ANTRENMANI PROGRAMLARININ TASARLANMASI: Kişiyeye özel kuvvet ve dayanıklılık antrenman programlarının tasarlanması ile ilgili bilgi verilerek uygulama yaptırılacaktır.
1. Ağırlık Antrenman Programının Tasarlanması
 2. Beş Farklı Alanda Program Tasarımı
 3. Doğru Yoğunluk

D. UYGULAMA

4.HAFTA

- A. KUVVET ANTRENMANI PROGRAMLARININ TASARLANMASI: Kişiyeye özel kuvvet ve dayanıklılık antrenman programlarının tasarlanması ile ilgili bilgi verilerek uygulama yaptırılacaktır.
1. Kuvvet Antrenman Programını Değiştirmek İçin Doğru Zaman
 2. Bir Çalışma Kesitinden Örnekler
 3. Periyotlama

B. UYGULAMA

C. ESNEKLİK: (Esnekliğin önemi ve uygulama yeteneği)

1. Esneklik: Tanım
2. Germe Mekanizması
3. Germe Refleksi
4. Germe Çeşitleri
5. Esnekliği Etkileyen Etkiler
6. Germe İlkeleri
7. Esneklik Egzersizleri

Ç. UYGULAMA

D. SAĞLIKLI BİREYLER İÇİN PROGRAM HAZIRLAMA: Sağlıklı bireyler için kardiorespiratuar, kuvvet ve esneklik programlarının hazırlanması ile ilgili bilgi verilecektir.

1. Sağlıklı Bireyler İçin Program Hazırlama
2. Hastalıkların Önlenmesi, Fiziksel Uygunluk ve Sağlığın Korunması İçin Egzersiz
3. 1. Adım: Sağlık Taraması
4. 2. Adım: Fiziksel Uygunluk Testleri
5. 3. Adım: Aerobik Egzersiz Türünün Seçimi
6. 4. Adım: Fiziksel Uygunluk İçin Antrenman Programı Hazırlama
7. İyi Bir Egzersiz Programının Özellikleri
8. Artış Aşamaları ve Re-Test

E. UYGULAMA

F. ÖZEL POPÜLASYON VE SAĞLIK SORUNLARI: Özel popülasyon ve sağlık sorunları belirlenen kişilere, doktor önerileri doğrultusunda program hazırlanması ile ilgili bilgi verilerek uygulama yaptırılacaktır.

1. Kardiyovasküler Hastalıklar
2. Hipertansiyon
3. Felç (İnme)
4. Periferik Damar Hastalığı (Pdh)
5. Diyabet
6. Astım
7. Bronşit ve Amfizem



8. Kanser

G. UYGULAMA

5.HAFTA

A. ÖZEL POPÜLASYON VE SAĞLIK SORUNLARI

1. Osteoporoz
2. Bel Ağrısı
3. Artrit (Eklem İltihabı)
4. Yaşlı Yetişkinler
5. Vücut Ağırlık Kontrolü (Yönetimi)
6. Çocuklar ve Egzersiz
7. Egzersiz ve Hamilelik

B. MÜŞTERİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMLARINA KATILIMA

MOTİVE ETME: Kişinin aktiviteye devamlılığını sağlayıcı motivasyon teknikleri hakkında bilgi verilecektir.

1. Müşterileri Fiziksel Aktivite Programlarına Katılıma Motive Etme Sorunu
2. Motivasyonu Anlamak

C. İLETİŞİM VE ÖĞRETME TEKNİKLERİ: İletişim teknikleri hakkında bilgi verilecektir.

1. Eğitimci/Müşteri İlişkisinin Basamakları
2. Uyumlu İlişki Aşaması
3. Araştırma Aşaması
4. Planlama Aşaması
5. Hareket Aşaması
6. Öğrenme Aşamaları

D. DAVRANIŞ DEĞİŞİMİNİN TEMELLERİ VE SAĞLIK PSİKOLOJİSİ

1. Davranış Belirleyicileri
2. Davranış Değişikliği Prensipleri
3. Davranış Değişikliği
4. Davranış Değişikliğini Gerçekleştirme
5. Temel Öğrenim Metodu
6. Ne Zaman Yardım İsteriz?

D. KAS SAKATLANMALARI : Kas sakatlıkları hakkında ön bilgi verilecektir.

1. Doku Tipleri
2. Yaralanmalarda Doku Reaksiyonu – Enflamasyon ve İyileşme Süreci
3. Kas iskelet Yaralanmalarında Akut Tedavi

6.HAFTA

A. KAS SAKATLANMALARI

1. Egzersiz Teknikleri ve Önceden Var Olan Eklem Yaralanmaları
2. Önceden Var Olan Sakatlıklar ve Egzersiz Seçimi
3. Kişisel Antrenörler İçin Kayıt Tutma

B. ACİL PROSEDÜRLER: Acil durumlarda ilk yardım ekibi gelinceye kadar uygulanacak prosedür üzerinde durulacaktır.

1. Acil Ekipman ve Acil Sağlık Hizmetleri
2. Acil Durumun Değerlendirilmesi
3. Sık Görülen Acil Hastalıklar ve Yaralanmalar
4. Kanla Geçen Patojenlere Karşı Korunma

C. UYGULAMA



- Ç. YASAL ÖNERİLER VE PROFESYONEL SORUMLULUKLAR: Yasal yükümlülükler hakkında bilgi verilecektir.
1. Bağımsız Sözleşmeciler ve Personel
 2. Sözleşmeler
 3. İş Yapısı
 4. Uygulama Kapsamı
 5. Yasal Yükümlülükler
 6. Yasal Görüşmeler ve Savunmalar
 7. Sorumluluk Sigortası
 8. Diğer İş Alanlarıyla İlgili Yasal Etkiler

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Kurs sonunda MEB Özel Kurslar Yönetmeliğinin ilgili maddeleri çerçevesinde teorik ve uygulamalı sınav yapılır. Sınavların her birinin değerlendirmesi, aşağıda belirtilen puanlama esaslarına göre gerçekleştirilir. Sınavlar sonucunda başarılı olanlara Kurs Bitirme Belgesi düzenlenir. Uygulama sınavında başarısız olanlara bir sınav hakkı daha tanınır.

<u>PUAN</u>	<u>NOT</u>	<u>DERECE</u>
0-44	D	Başarısız
45-69	C	Orta
70-84	B	İyi
85-100	A	Pekiyi

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK EĞİTİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

1. Eğitim Personelince Hazırlanacak Ders Notları
2. 3 Aylık Çalışma Kılavuzu
3. Bench-Press Makinesi (Göğüs Pres Makinesi)
4. Lat-Pull-Down Makinesi (Sırta Çekiş Makinesi)
5. Seated-Row Makinesi (Oturarak Sırta Çekiş Makinesi)
6. Shoulder Press Makinesi (Omuz Pres Makinesi)
7. Leg Press Makinesi (Bacak Pres Makinesi)
8. Leg Extension Makinesi (Ön Bacak Açma Makinesi)
9. Leg Curl Makinesi (Arka Bacak Açma Makinesi)
10. Cable Cross Makinesi
11. Dumbbell/Barbell (Bar)
12. Koşu Bandı
13. Bisiklet
14. Egzersiz Minderi
15. Step Platformu
16. Denge Topu
17. Sağlık Topu
18. Skinfold Callipers
19. Kalp Atım Sayısı Monitörü
20. Tartı
21. Mezura
22. Tansiyon Ölçüm Aleti

