

REKREASYON SPORİF UZMANLIK (VÜCUT GELİŞTİRME) DERSİ YETERLİLİK SINAVI



UYGULAMA SINAVI

(50 PUAN)



TEORİK SINAV

(50 PUAN)

TEORİK SINAV İÇERİĞİ

Fizyolojik Temel Kavramlar

Enerji Sistemleri; ATP-CP, Glikolitik vb sistemler

Kaslar ve Egzersiz; Kas lifi tipleri ve özellikleri, kas kasılması ve çeşitleri, kasların mekanik özellikleri, motor ünite, düz ve çizgili kaslar.

Kasal Hipertrofi Mekanizmaları; Miyofibril ve sarkoplazmik hipertrofi, hiperplazi, uydu hücreleri

Sürentrenman; Kavramı, belirlenmesi, önlenmesi

Vücut Kompozisyonu Ölçüm Yöntemleri; Kaliper, bioelektrik impedans vb.

Beslenme ve Ergojenik Destekler; Temel anlamda

VÜCUT GELİŞTİRMEDE KULLANILAN ANATOMİK (YER VE YÖN BİLDİREN) KAVRAMLAR

Hareket Terminolojisi; Abdüksiyon, supinasyon, distal, fleksiyon, sagittal vb. terimler

Vücut Tipleri ve Özellikleri; Endomorf, ektomorf, mezomorf

ANTRENMAN BİLİMİ

Antrenmanın Temelleri; Uyum (Adaptasyon), süper kompanzasyon (fazladan tamlama)

Temel Motorik Özellikler; Kuvvet, sürat, dayanıklılık vb.

Antrenmanın Değişkenleri; Yük (şiddet), hacim, sıklık, egzersiz seçimi, dinlenme aralıkları, tekrar süresi, egzersiz sırası, hareket aralığı vb.

Temel Setleme Yöntemleri; Süperset, drop set, piramidal , alman hacim, kan akışı kısıtlama vb. yöntemler

Antrenman Döngüleri; Makro, mikro, mezo.

FİZİKSEL UYGUNLUK,

Personal Trainer; Nedir?

WELLNESS; Sağlık unsurları ile ilgili genel olarak, omurga rahatsızlıkları vb.

Risk Faktörleri; Yeni başlayanlarda dikkat edilmesi gerekenler

UYGULAMA SINAVI İÇERİĞİ



Sorulan egzersizlerin doğru formlarının gösterilmesi



Egzersizlerin uygulanması esnasında aktif olan agonist, antagonist, sinerjist ve stabilizer

kas gruplarının belirtilmesi.

Kaynaklar;

Kasal Hipertrofinin Dinamikleri – Kaan Gürbey Aktüre

Kaslar Kitabı – Ercan Tanyeli

Dönemleme – Tudor Bompa

Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü – Mehmet Günay