

7FEDERASYONUMUZUN STRATEJİK PLANI

DÜNYA'DA VÜCUT GELİŞTİRME-FİTNESS

VÜCUT GELİŞTİRMENİN TANIMI VE DÜNYA TARİHÇESİ

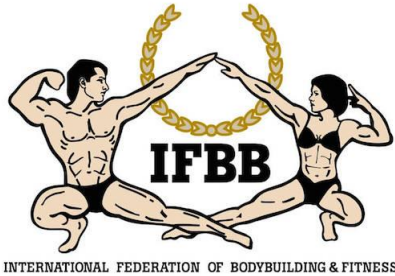
Vücut Geliştirme - Bodybuilding; belirli alet ve makinelerle, önceden düzenlenmiş çalışma programlarını uygulamak suretiyle, kasları ve vücudun sistemlerini kuvvetlendirme ve geliştirmeye yarayan, kişiyi her yaşta sağlıklı, zinde ve formda tutarak estetik kazandıran, bilimsel temellere dayalı bir spor dalıdır.

Dünyada Vücut Geliştirmenin, bilinçli olarak ilk ortaya çıkışı 19. yüzyıla rastlamaktadır. 19.yüzyılın başında, çok iri bir vücuda sahip olan Luis CRY ile 1920'lerde çok gösterişli, kaliteli ve orantılı kas yapısıyla tanınan Sigmund KLEİN'in adı geçmektedir. 1940 yılında ise ilk organize vücut geliştirme yarışması düzenlenerek, John GRIMEK isimli yarışmacı, ilk şampiyon vücutçu ünvanını almıştır. 1943 yılında ise Clarence ROSS isimli vücutçu, gelişmiş ve estetik vücut hatları ile MR. Amerika ünvanını kazanmıştır.

Dünyada Vücut Geliştirme 1946 yılında Ben ve Joe WEİDER tarafından kurulan International Federation of Body Building (IFBB) ile resmi kimlik kazanmıştır. Reg PARK, 1951 ve 1958 yıllarında Mr. WORLD seçilip, 1965 yılına kadar vücut geliştirme dünyasının lideri olmuştur. Başta Larry SCOTT, daha sonra Frank ZANE gibi süper estetik vücutçular, tüm dünyada vücut geliştirme sporunun sembolü haline gelmiştir.

1966 yılında Arnold Schwarzenegger dönemi başlamış olup, bu tarihten itibaren katıldığı tüm yarışmaları kazanarak, sayısız unvan sahibi olmuştur. 1971 yılında, IFBB Uluslararası Olimpik Olmayan Spor Federasyonları Genel Birliği (GAISF) bağlanarak, Dünya spor otoriteleri tarafından tanınmıştır. Zaman içerisinde gelişen fitness branşı, yarışma kategorileri belirlenerek IFBB nin yarışma ve faaliyet takviminde yer almaya başladı.

IFBB başkanı Ben Weider tarafından, vücut geliştirme sporunun Olimpiyat Programına dahil edilmesi amacı ile 1998 yılında, IOC müracaat edildi. Yaklaşık dört yıl süren geçici tanınma hakkı 2001 yılında geri alınmıştır. IFBB 2004 Yılından sonra Dünya Anti-Doping Kurallarını Kabul ederek kendi kural ve düzenlemeleri ile tüzel kimlik kazanmıştır. 2006 Yılında İspanyada yaşayan Dr. Rafael Santonja başkan olarak seçilmiş, IFBB genel merkezi [Madrid](#) , [İspanya](#) taşınmıştır.



TÜRKİYE'DE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS

VÜCUT GELİŞTİRMENİN TÜRKİYE TARİHÇESİ

4. Murat ve Abdülaziz zamanlarında yeniçeri ocaklarında, bazı ağırlıklı çalışma aletleri ile egzersizler yapıldığı bilinmektedir. Cihan Şampiyonu Kara Ahmet ile birçok eski güreşçimizin çeşitli ağırlıklar kullanmak suretiyle çalışmalar yaptıkları söylenmektedir. Daha sonra, Faik Hoca, Rıza Bey, Ali Seyfi, Filozof Rıza Tevfik, Ömer Seyfettin, Mehmet Akif Ersoy vb. gibi bir çok ünlünün, çeşitli ağırlıklarla kuvvetlendirici ve vücut geliştirici çalışmalar yaptıkları bilinmektedir. 1924 Paris Olimpiyatlarına katılan meşhur Güreşçi Cemal ERCAM ileri yaşlara kadar vücut geliştirme sporuyla ilgilenmiş hatta, yarışmalara dahi katılmıştır.

Türkiye 1952 yılında FICH'e üye olmuştur. Bu durum Halter Federasyonunun kurulması ile gerçekleşmiştir. Uluslararası Vücut Geliştirme ve Halter Federasyonu anlamına gelen FICH'deki 'C' harfi (Kültürist) vücutçu anlamına gelmektedir. Vücut geliştirme uzun yıllar dünyada ve ülkemizde Halter sporu ile birlikte yürütülmüştür. Ülkemizde 1968-1969 yıllarında ilk Vücut geliştirme yarışmaları düzenlenmiştir. Fakat 1969 Yılında İstanbul'da yapılan Türkiye Şampiyonası, Vücut Geliştirme branşın da yeni bir çağ açmıştır. Vücut Geliştirme branşı, 1975 yılına kadar Halter Federasyonu bünyesinde faaliyet göstermiştir.

Dünya genelinde, Vücut Geliştirme International Federation of Body Building IFBB ile teşkilatlanıp, halter sporuna nazaran daha popüler hale gelerek, geniş kitlelere yayılınca, 'C' harfi FICH Organizasyonundan çıkarılmıştır.

Bu devrede İstanbul'da Zeki YÖNET tarafından kurulan Vücutçular Derneği ile, Ankara'da Mehmet KÜÇÜKLER ve Mehmet AŞKUN tarafından kurulan Vücut Geliştirme dernekleri ile faaliyetler sürdürülmüş ve özel olanaklarla yarışmalar düzenlenip, spor yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır. Bu dönemde birçok sporcumuzun özel çabaları, kazanılan şampiyonluklar ve yapılan fedakarlıklar, vücut geliştirme sporunun gelişmesinde etkili olmuştur. 1970 yılında Belgrad'da yapılan Dünya Şampiyonasında ilk altın madalyayı ülkemize kazandıran Ahmet Enünlü, 1970 yılından 1997 yılına kadar 8 kez Dünya Şampiyonu olmuştur.

1984 yılında Vücut Geliştirme faaliyetleri, Cimnastik Federasyonunun denetimine verilmiştir. 1991 yılına yani federasyon kurulana kadar 90 civarı uluslararası başarı ve madalya kazanılmıştır.

1991 yılında Türkiye Vücut Geliştirme Federasyonu kurulmuş olup, International Federation of Body Building (IFBB) ve European Federation of Body Building (EFBB)) üyesi olunmuştur.

1997 yılında IFBB ve EFBB Fitness branşının eklenmesi ile Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu olarak ismi değiştirilmiştir. 2002 yılında Bilek Güreşi branşı ve 2023 yılında Bedensel Engelliler Bilek Güreşi Branşı federasyonumuza bağlanmıştır. Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu tarafından Çocuklarda; Kız-Erkek Çocuk Fitness, Genç Erkekler, Büyük Erkekler ve Master Erkeklerde; Vücut Geliştirme, Klasik Vücut Geliştirme, Fizik, Kaslı Fizik, Klasik Fizik, Fitness ve Bilek Güreşi Genç Bayanlar ve Büyük Bayanlarda; Body Fitness; Bikini Fitness, Wellness, Fizik, Fitness ve Bilek Güreşi Olmak üzere; Vücut Geliştirmede Toplam 78 sıklette, Bilek Güreşinde ise sağ ve sol kol olmak üzere Toplam 106 sıklette yarışmalar yapılmaktadır.

DÜNYA'DA BİLEK GÜREŞİ

BİLEK GÜREŞİ SPORUNUN DÜNYA TARİHÇESİ

Aslında dünyanın en eski ve amatörce olan şekliyle bile en yaygın sporlarından biri olan bilek güreşinin ilk resmi turnuvası 1952 yılında California' nın Petaluma şehrinde yapılmıştır. Ardından Kuzey California ve California eyalet şampiyonaları düzenlenerek, Bilek Güreşi daha da yaygın hale gelmeye başlamıştır.

Bilek güreşinin teşkilatlanmasında öncülük yapan ülke Amerika'dır. 1977 yılında Dünya Bilek Güreşi Federasyonu (World Armwrestling Federation WAF) kurulmuş ilk Dünya şampiyonaları düzenlenmeye başlamıştır. Başlarda Amerika , Kanada , Hindistan , ve birkaç Güney Amerika ülkesinin katılımıyla gerçekleşmiştir.

Zaman içerisinde bilek güreşinin kuralları ve kategorileri konusunda birlik sağlanmıştır. 1984 yılında Sylvester Stallone'un başrolünü oynadığı "Over The Top" filmi ile tüm Dünya da bilek güreşinin tanıtımı yapılmıştır. Bu Film için düzenlenen şampiyonada, filmde konusu geçen tır ödül olarak verilmiştir. Bu tırı Dünyanın ünlü bilek güreşi efsanesi John Brzenk kazanmıştır. Bugün ise WAF'a üye ülkelerin sayısı 80'i aşmış olup her geçen günde artmaktadır. Olimpik bir branş olma yönünde, WADA , AHİM , ADAMS, GAISF, Paralympic Comitee'ye üyelik adımlarını sırayla gerçekleştiren WAF , işitme engelliler , görme engelliler , bedensel engelliler, yıldızlar, gençlerU18, gençlerU21, Büyükler, Master kategorilerinde bay-bayan sağ ve sol kol müsabakaları düzenlemektedir.



TÜRKİYE'DE BİLEK GÜREŞİ

BİLEK GÜREŞİ SPORUNUN TÜRKİYE TARİHÇESİ

Otuz ikinci Osmanlı Padişahı olan Sultan Abdülaziz, güreşe, cirite, ava ve bilek güreşine çok meraklıydı. Sultan Abdülaziz mermer ve üzeri ceylan derisi kaplı masasında bilek güreşi yapardı. Sultan döneminde bilek güreşi müsabakaları tertip edilirdi. Bilek Güreşi bilinen bu yönü ile Osmanlı döneminde yapılan ata sporlarımızdan bir tanesi olarak ön plana çıkmaktadır.

1970 li yıllarda Turan ENGİNSOY, Hilmi YILDIRIM, Nurettin YÜKSEL gibi çevrelerinde bileğinin gücüyle tanınan öne çıkmış sporcuların gayretleriyle turnuvalar düzenlenmeye başlanmış. İleriki yıllarda tanınarak gazetelere manşet olan, kazanana boğa ödülünün verildiği Ahmet ENÜNLÜ gibi ünlü isimlerin de katıldığı bu turnuvalar 80'li yıllara kadar devam etmiştir. Türk spor ajansı sahibi Erdoğan ARIPINAR tarafından ilk resmi girişimler başlatılmış, 1987 yılında İngiltere'de düzenlenen WAF Dünya şampiyonasına katılım ve üyelik sağlanarak, Türkiye'de bilek güreşi sporunun temelleri atılarak Türkiye Bilek Güreşi organizasyonu kurulmuştur.

1988 yılında BP SüperV'nin sponsor olarak desteklediği ülkemizin 7 bölgesinde seçmeler yapılmış, ardından ilk Türkiye şampiyonası düzenlenmiştir. İlk milli takımımız, 1988 yılında İsveç'te düzenlenen Dünya Şampiyonasına katılım sağlamıştır. Tarihimizde ilk madalya, İsveç'te 90 kiloda Dünya 3.'sü olan Turan ENGİNSOY tarafından, ilk altın madalya ise 1991 yılında İsrail'de 70 kiloda yarışan Haydar GİLDİL tarafından kazanılmıştır. 1993 yılından sonra, Türkiye Bilek Güreşi organizasyonu faaliyetlerine ara vermiştir. Bu dönemde Bilek Güreşi, Niyazi Kurt, Nurettin Yüksel, Haydar Gildil, Engin Terzi, Dursun Önder, Atila Koçak, Ferhat Atılı isimli sporcular tarafından, İstanbul(Pendik), Kocaeli ve Yalova illerinde her yıl müsabakalar düzenlenerek ayakta tutulmaya çalışılmıştır.

1997 yılında, aynı zamanda sporcu olan Nurettin Yüksel, Haydar Gildil, Niyazi Kurt, Alper Coşar tarafından Türkiye Kol Sporları organizasyonu kurularak, WAF yetkilileri ile görüşmeler yapılmış, 1997 yılında Belediyelerden elde edilen sponsorluklarla, Hindistan'da düzenlenen Dünya Bilek Güreşi Şampiyonasına katılım sağlanmıştır.

Bu şampiyonada ilk kez düzenlenen, açık sıklet Bedensel Engelliler kategorisinde, Nurettin Yüksel Dünya Şampiyonu olurken, Niyazi Kurt 80 kg' da Büyükler Kategorisinde Dünya 2.'si olmuştur. 1998 yılında, camiamızın ileri gelenlerinden Rüstem Şahin'in büyük gayretleriyle, devletimiz tarafından tanınan ve federasyonu kurulan bilek güreşi, resmi hale gelerek önce HİS federasyonuna, ardından Bezbol-Bocce-Bowling Federasyonuna ve son olarak ta 2002 yılında Vücut Geliştirme-Fitness Federasyonuna bağlanmıştır.

İlk resmi Türkiye Bilek Güreşi Şampiyonası,1998 yılında Yalova ilimizde yapılmıştır. 1998 yılından günümüze kadar sürekli büyüyerek gelişen Bilek Güreşi branşı günümüzde, aşağıda belirtilen sıklet ve kategorilerde müsabakaları düzenlenerek, on binlerce sporcuya ulaşmıştır:

18-40 Yaş Büyükler Erkek -Kadın Türkiye şampiyonası

18-21 Yaş Gençler Erkek- Kadın Türkiye şampiyonası

16-18 Yaş Gençler Erkek- Kadın Türkiye şampiyonası

Üniversiteler Arası Erkek-Kadın Türkiye Şampiyonası

Bedensel Engelliler Erkek-Kadın Türkiye Şampiyonası

Gençler Erkek-Kadın Okullar Arası Grup ve Türkiye Şampiyonası (Lise Düzeyinde 9 ve 10. Sınıflar)

Gençler Erkek-Kadın Okullar Arası Grup ve Türkiye Şampiyonası (Lise Düzeyinde 11 ve 12. Sınıflar)

Yıldızlar Erkek-Kadın Okullar Arası Grup ve Türkiye Şampiyonaları (Ortaokul 7 ve 8. Sınıflar)

NEDEN VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS

Vücut geliştirme, kuvvet ve kas gelişiminde bütün spor dallarının temelinde yer alır. Vücut Geliştirme ve Fitness, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine sayısız fayda sağlar. İçinde doğru egzersizi, doğru dinlenmeyi, doğru beslenmeyi barındıran, kişiye irade, azim, kuvvet ve estetik bir görünüm kazandıran spor dalıdır.

Dünya sağlık örgütünün 2019 yılında hazırladığı raporda 13000 hastalıktan bahsedilmektedir. 1970 den günümüze ulusal sağlık harcamaları 7,5 kat, Reçeteli ilaçlar ise 10 kat artış göstermiştir. Türkiye İstatistik Kurumuna göre 2019 yılında Türkiye’de 4.07 milyar kutu ilaç tüketilmiştir . 2018 yılında Sağlık harcamaları 165 milyar 234 milyon TL'ye ulaşmıştır .Bu paranın büyük bir kısmı kronik hastalıklara harcanmaktadır bu hastalıkların önlenmesinde fitness önleyici ve koruyucu bir yere sahiptir .

Hareketsizliğin Maliyeti

Fiziksel inaktivite, günümüzde halk sağlığını tehdit eden başlıca problemlerdendir. Dünyadaki ölümlerin %6-10’unun temelinde, hareketsiz bir yaşam stiline ve fiziksel egzersiz yapmamanın yarattığı sağlık sorunları yatmaktadır. Bu, inaktivitenin her yıl ortalama 3.2 milyon kişinin ölümüne sebep olduğunu göstermektedir. Buna rağmen dünyada, insanların ortalama %31’i halen sağlık için tavsiye edilen minimum fiziksel aktivite gereksinimini karşılayamamaktadır. Fiziksel iş yükü gereksiniminin düşük olduğu gelişmiş toplumlarda bu oranın daha da yüksek olduğu öngörülmektedir.

İnaktivitenin sebep olduğu sağlık sorunlarını, kişilere ve kurumlara yüksek mali yükler yaratmaktadır. 2006-2011 yılları arasında sağlık harcamalarının %11.1’i fiziksel inaktiviteden kaynaklıdır. Bu, 131 milyar dolarlık harcama demektir. Hastalıkların sebeplerine ve tedavi masraflarına göz atalım. Kronik hastalıklar hem masraflıdır hem de yaygın; ancak pek çoğu da önlenabilir niteliktedir.

Dolayısıyla medikal fitness ve önleyici sağlık hizmetleri bu konuda önemli bir yere sahiptir. 2012 yılı itibariyle dünyada yetişkinlerin yarısı kronik bir hastalığa sahiptir. Bu kişilerden dörtte biri ise iki veya daha fazla kronik hastalık taşıyordu. 2010 yılındaki her on ölümden yedisi ise kronik hastalıktan kaynaklıydı (kaza sonucu yaralanmalar, influenza, pnömani ve intihar vakaları hariç). İlk 2 sırada ise ölüm sebeplerinin %48’ini oluşturan kalp hastalıkları ve kanser yer almaktaydı. Ancak davranışlarımızı değiştirerek bu oranları düşürebiliriz. Kronik hastalık kaynaklı ölümleri azaltmak için kalp hastalığı ve kanser riskini düşürebilecek bazı örneklerle bakacağız.

Egzersiz İlaçtır

“Aktif olmak genel olarak ölüm riskini azaltmak ve fonksiyonel ömrü uzatmak için en iyi en kolay ve en ucuz yoldur.

Dr. Frank Booth

University of Missouri, Department of Biomedical Sciences

Bütün bu sağlık sorunlarının önlenmesi ve kişilerin hareket kalitelerine bağlı yaşam kalitelerinin yükseltilmesi için fiziksel egzersiz ve diğer bir tanımla fitness olmazsa olmazlardandır. Fitness; genel ölüm oranını, kalp-damar hastalıkları ve kanser riskini azaltır. Ayrıca, hücre yenilenmesini tetikleyerek bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, hastalıklara yakalanma riskini azaltır ve yaşlanmayı yavaşlatır. Bu farkındalığın artması ile fitness ve egzersize olan ilgi her geöen gün artmaktadır. Dünyada sağlık kulübü kullanıcıları 2008-2017 yılları arasında %31, sağlık kulübü üyeleri %33 ve üye olmayan sağlık kulübü kullanıcıları %19 büyümüştür. Bu, fitness endüstrisinin büyümesi için de bir fırsat yaratmıştır. Ticari sağlık tesislerinin sayısı da 2008-2017 yılları arasında %38,4 artmıştır.

Halk Sağlığı İçin Sinerjist Bağışıklık Bilinci ve fitness

Yeni tip koronavirüs salgınının 2022'ye kadar süreceği ve insanlığın gelecekte de bu tarz öngörölmekte virüslerle karşılaşabileceği düşünölmektedir. (Kissler ve ark. 2020; Maria S. Salvato, 2017) Salgın hastalıkların, hem birey hem de toplum üzerindeki yıkıcı etkilerini azaltmak için bireylerin mevcut bağışık sistemi toleranslarının geliştirmek büyük önem arz etmektedir (Schneider & Ayres, 2008; Jamieson ve ark. 2013). Bağışıklık sistemimiz 20'li yaşlardan sonra her yıl %2 ila %3 oranında azalmaya başlamaktadır. Bu bakımdan ilerleyen yaşlarda daha fazla hastalıklara yakalanmaya başlarız. Ancak yapılan egzersizin, bağışıklık sistemini güçlendirerek kanser hastalıklarına dahi fayda sağlayabildiği görölmektedir. 2018 yılında 390 kişiyle yapılan bir çalışma ise sadece 8 hafta boyunca orta şiddette yapılan egzersizin, kişilerdeki akut solunum yolu enfeksiyon riskini %14, hastalandıkları zaman ise hasta olduğu gün sayısında %23 oranında düşüşler sağladığını göstermiştir. 2018 yılında Çin'de 1413 kişiyle yapılan bir çalışma ise haftada en az 3 gün egzersiz yapan bireylerin soğuk algınlığına yakalanma riskinin %26 azaldığı görölmüştür.

NEDEN BİLEK GÜREŞİ

Bilek güreşi her yaşta başlanabilecek bir spor dalıdır.

Bilek güreşi, fiziksel gücünü göstermek isteyen kişilerin güç denemelerini seviyeli rekabet ortamında yapabileceği ender bir branştır. Saha, malzeme gerektirmeyen, maddi külfeti olmayan, insanlarda kas koordinasyonu ve kas gelişimi sağlayan, kalp ve dolaşım sistemini çalıştıran, kuvvet, kuvvette devamlılık ve patlayıcı kuvvet parametrelerinin kullanıldığı, grup antrenmanlarında yenilse dahi farklı kişilerle gücünü bir çok kez deneme imkanı bulduğu, zevkli bir o kadar da heyecanlı bir spor dalıdır.

Atalarımızın gençleri alan geniş olunca güreş tutturun,

eğer alan biraz daha küçükse Bilek Güreşi tutturun bir geleneğe sahip olması, toplumsal değerlerimizi yansıtır.

Bilek güreşinde yenilen sporcunun asla rencide olmadığı hatta yenilenin yenen sporcuyu taktir ve tebrik etmesi " Bükemediğin bileği öpeceksin" ata sözümüz ile kültürel hafızamıza çok öncelenden kazanmıştır.

Fair play çeröevesinde yarışmaların yapıldığı, yenme ve yenilmenin sonunda mutlaka köklü dostlukların kurulduğu, elle temas yapılan bir branş olduğundan sosyalleşme ve arkadaş edinme, kalıcı dostlukların ve bağların kurulduğu bir aile ortamı sunan spor dalıdır. Bilek güreşi, spora başlama yaşını geöirmiş veya yaptığı başka bir branşta başarılı olamamış, dezavantajlı grup olarak değerlendirdiğimiz hedefi olmayan, bağımlılık ve kötü arkadaş gruplarının adayları olan gençlerimize yeni hedefler sunmaktadır. Bu anlamda gençlerimize hayata yeni bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Düzenli antrenman yapmayı, kendine güven ve en önemlisi aidiyet duygusunu geliştirir.

Gençlerimiz artık olumsuz örnekler yerine, kendilerini evinde hissettikleri bilek güreşi ailesinde, başarılı olmuş sporcuları örnek alarak, kötü alışkanlıklar, kötü arkadaş ortamları, bağımlılıklar gibi gençlerimizi çevreleyen tuzaklarda kaybolma tehlikesinden, yeni hedefleri olan bir genç haline gelmesinde etkilidir. Bilek güreşi branşından Milli olan, beden eğitimi bölümlerini kazanan, hayata farklı bakış açısı getiren gençlerimiz, bu branşa başlayan yeni sporcularımıza çok güzel örnekler teşkil etmektedir.

Bilek güreşi branşı kişiye, anatomik avantajlar ve sıkı çalışma programı ile, başarıyı kısa sürede yakalama fırsatı sunan, sağ kolu güçsüzse, sol kolda kendini deneme fırsatı bulabileceği bir branştır.

Farklı yaş ve kilo kategorileri ile adaletli eşleşme fırsatı sunduğu için ayrıca tercih sebebidir.

Dünyada "Türk Gibi Güçlü" sözünün ispatı olarak görüldüğü ve gençler arasında güç denemesi yapıldığı için çok hızlı yayılan bir branştır.

Bilek güreşi yapan tıp fakültesi öğrencisinden, doktoruna, hukuk fakültesi öğrencisinden, hakimine, emniyet müdürüne kadar çok çeşitli alanlardaki insanların ortak buluşma noktasıdır. Hem spor hem okulun aynı anda yürümeyeceği tezini çürüten bir spor dalıdır.

Yukarıda sayılan tercih sebeplerini göz önünde bulundurduğumuzda, Milli ve manevi değerlerine sahip," Kuvvetli mümin zayıf müminden daha hayırlıdır" hadisi şerifine nail olabilecek bir gençlik yetiştirmenin adıdır BİLEK GÜREŞİ.

TEMEL İLKELERİMİZ VE DEĞERLERİMİZ

Adalet

Objektif kriterleri baz alarak, adalet prensibinden taviz vermeyeceğiz.

Dürüstlük

Gerçekleri görmekten ve ifade etmekten sakınmayacağız.

Şeffaflık

Ulaşılabilir ve sorgulanabilir olmak için şeffaf olmaya devam edeceğiz.

Bilimsellik

Bilimin ışığından ve imkanlarından faydalanmaya devam edeceğiz.

Kaynakları Kullanmak

Kaynakları hedeflerimiz doğrultusunda en verimli şekilde değerlendireceğiz.

Profesyonellik ve Mükemmeliyet

Federasyon çalışanları sürekli gelişim ilkesiyle hizmet sunumunu sağlayacak olup, geri

bildirimler yolu ile eksiklerimizi tamamlayıp kendimizi geliştireceğiz.

Katılımcılık

Kalite odaklı yaklaşım çerçevesinde güçlü bir federasyon yapısı için, tüm paydaşların fikirlerini önemseyeceğiz ve değerlendireceğiz.

Ahlak

Başarı kadar ahlakta önemlidir. Camiamızda spor ahlakına uygun olmayan hiçbir uygulamaya ve ilişkiye müsaade edilmez.

Milli Değerler

Camiamızda milli ve manevi değerleri küçültücü hiçbir söz, hal ve hareket, gerekçesi ne olursa olsun hoş görülmez ve kabul edilemez.

Ayrımcılık

Camiamızda bölgesel, cinsel, siyasi, etnik, dini ve mezhebi hiçbir ayrımcılığa müsaade edilmez.

Şiddet

Hiç kimse bir diğer kişiye şiddet uygulama hakkına sahip olamaz.

STRATEJİK PLANLAMA SÜRECİ

STRATEJİK PLANLANIN HAZIRLANMASINDA İZLENEN YOL

- Stratejik Plan hazırlanırken, 2020-2024 yılları geriye doğru incelenerek kapsamlı bir değerlendirme yapıldı.
- İnceleme sonucunda; Federasyonumuzun güçlü ve zayıf yanlarını analiz edip sonra önümüzdeki fırsatlar belirlendi.
- Hazırlık aşamasında, Federasyonumuzun her kademesinde görev yapanların görüşleri alındı.
- Tüm bu çalışmaların sonunda, 2024-2028 stratejik planımız hazırlandı.

STRATEJİK PLANIN TAKİBİ

- Plan yayınlanarak duyurulduktan sonra, yapılan çalışmalar ilgili kurul tarafından takip edilerek, alınan sonuçlar rapor haline getirilip genel değerlendirilmesi yapılacaktır.
- 2024 sonrası için hazırlanacak yeni Stratejik Planımız, 2023 yılı başında tüm kurullarımızın da katıldığı hakem ve antrenör vize seminerinde alınan görüşler doğrultusunda.

STRATEJİK PLANLAMA SÜRECİNDE ÇALIŞMA PRENSİPLERİ

- Tüm Federasyon kurulları arasında iyi iletişim kurmak,
- Federasyonumuz branşları ile ilgili tüm yenilikleri takip etmek,
- Sonuçları rapor haline getirmek,

2024-2028 Hedeflerimiz

- Faal sporcu ve il hedefi
- Antrenör hedefi
- Hakem hedefi
- Madalya hedefi
- Eğitim hedefleri
- Altyapı hedefleri
- Sportif Faaliyet hedefleri
- Branşların tanıtım ve tabana yayılması ile ilgili hedefler
- Kurumsallaşma hedefleri
- Mali hedefler
- Performans odaklı etkinlik ve verimli çalışma hedefleri
- Doping mücadele hedefleri

FAAL SPORCU VE İL HEDEFİ

2024 yılı verilerine göre Faal sporcu sayımız, 76179 olarak gözlemlenmiştir.

Faal sporcu sayısı 2025 yılında %10 arttırılması hedeflenmektedir. 2026-2027-2028 yıllarında aynı oranlarda artış sağlanması hedeflenmektedir.

2024 yılı verilerine göre Faal kulüp sayımız,2328 olarak gözlemlenmiştir.

Faal kulüp sayısı 2025 yılında arttırılması hedeflenmektedir. 2026-2027-2028 yıllarında aynı oranlarda artış sağlanması hedeflenmektedir.

Faal Olmayan illerde faaliyet düzenleyerek, branşların tanıtılması ve antrenör kursları açılarak bu illerde sporcu yetiştirilmesi hedeflenmektedir.

Antrenör Hedefi

2024 yılı verilerine göre;

1.Kademe	2.Kademe	3.Kademe	4.Kademe	5.Kademe
19035	6109	1808	76	78

şeklinde gerçekleşmiştir. 2020 yılı itibariyle antrenör kurslarının Spor Genel Müdürlüğü tarafından yapıldığından, önceki yıllara oranla daha az antrenör yetiştirilmiştir. Ancak sistemin tanınması ile tüm kademelerde faal olmayan illerde gözetilerek antrenör sayısının %5 arttırılması hedeflenmektedir.

Hakem Hedefi

Bilek güreşi branşının okul sporları faaliyet takviminde yer alması ve 81 ilde müsabaka düzenlenmesi nedeniyle oluşan hakem ihtiyacını karşılamak üzere hakem sayısının %10 arttırılması hedeflenmektedir.

Vücut Geliştirme Fitness branşında %10 artış hedeflenerek 2025-2026-2027-2028 yıllarında tüm kademelerdeki hakem sayılarının %10 arttırılması hedeflenmektedir.

MADALYA HEDEFİ

2024 yılı verilerine göre;

Altın Madalya	Gümüş Madalya	Bronz Madalya
82	57	74

olmak üzere toplam 213 madalya kazanılmıştır.

2025-2026-2027 yıllarında kazanılan madalya sayılarında 10 % oranda artış hedeflenmektedir.

Eğitim Hedefleri

- Federasyonumuzu 2025-2026-2027-2028 yıllarında geliştirmeye yönelik hedeflerin gerçekleştirebilmesi, planlanmış sürekli ve etkin eğitim yoluyla mümkündür.

- Eğitimler için gerekli teknik altyapı ve müfredat konusunda üniversiteler ve ilgili uluslararası kuruluşlarla aktif işbirliğine girmek,

- Eğitim kalitesini arttırmak için uluslararası akreditasyon kuruluşlarıyla ortak çalışma yapmak,
- Antrenör ve Hakemlerimizin uluslararası antrenörlük kurslarına katılımını sağlamak,
- Her kademedeki yeni antrenörler yetiştirmek,
- 1. ve 2. kademe antrenör kurslarımızda ücreti sponsorlar tarafından karşılanan Federasyonumuz müfredat programını içeren kaynak kitap hazırlanarak ücretsiz dağıtmak,
- Okullarla, vakıflarla ve işadamları/şirketlerle anlaşmalar yaparak başarılı sporcu öğrencilerimize burs verilmesini ve kontenjan ayrılmasını sağlamak,
- Federasyonumuz branşlarıyla ilgili yarışma kuralları ve puanlama esaslarını içeren videolar hazırlatılarak Federasyon web sayfasında yayınlanması ve tüm hakem-antrenörlere ulaşmasını sağlamak,
- Her yıl sene başında düzenlenen antrenör-hakem vize seminerlerine uluslararası federasyonların başhakemlerini ve ünlü antrenörleri davet ederek, değişen müsabaka kuralları ve sporda gelişen yeni uygulamalar hakkında bilgilerini paylaşmalarını sağlamak,
- Federasyonumuz branşlarıyla ilgili her türlü online seminer vermek,

ALTYAPI HEDEFLERİ

Federasyonumuz branşlarında faaliyet gösteren faal kulüplerin alt yapılarında yetişen sporcularımızla, Federasyonumuz teknik ve eğitim kurullarında görev yapan üst düzey antrenörlerimizle ilgili branşlarda ulusal ve uluslararası üne sahip sporcularımızı buluşturarak beslenme, antrenman, teknik konularda ipuçları ve deneyimlerinin paylaşımını sağlamak,

Okullara ve kulüplere, Federasyonumuz branşlarıyla ilgili aynı malzeme yardımı yapmak,

Faal olmayan illerde mevcut kulüp yetkilileriyle görüşerek Federasyonumuz branşlarında faaliyet göstermek üzere tescil edilmelerini sağlamak,

Alt yapı yaş grupları kız ve erkek kategorilerinde sık sık müsabaka düzenlemek,

Sportif faaliyet hedefleri

Federasyonumuz her yıl Bilek Güreşi branşında 1, Vücut Geliştirme ve Fitness branşlarında 2 kez Milli Takım Seçme müsabakası düzenlemektedir. Yetenekli sporcuların ortaya çıkması ve mevcut sporcuların da tecrübe kazanması için belirli aralıklarla müsabaka düzenlenmesi gerekmektedir.

Federasyonumuz branşlarında Milli Takım Seçme müsabakaları haricinde Ulusal Bayramlarda müsabaka düzenlemek,

İl Şampiyonaları düzenlemek,

Bölge Şampiyonaları düzenlemek,

Kulüpler arası Şampiyonalar düzenlemek,

BRANŞLARIN TANITIM VE TABANA DAĞITILMASI İLE İLGİLİ HEDEFLER

Federasyonumuz branşlarında faal olmayan illerde, Federasyonumuzun tanıtımına yönelik seminer, konferans vb. faaliyetler düzenleyerek bilinirliği arttırmak,

Milli Eğitim Bakanlığı'ndan izin almak kaydıyla, ilkokul ve Ortaokul Beden Eğitimi Öğretmenleriyle iletişime geçilerek branőlarımızda uluslararası başarılarla sahip sporcular ve antrenörlerle Federasyonumuzu tanıtıcı faaliyetler düzenlemek,

Çađdaő iletişim teknolojilerini etkin ve yaygın şekilde kullanarak Federasyonumuz, branőlarımız ve başarılı sporcularımızın tanıtımını yapmak,

Türkiye genelinde 20.000'i bulan özel spor salonlarımızda sadece kas gelişimi yapılmadığı, bu salonların form tutmak, kilo vermek, kilo almak, fiziksel rehabilitasyon, duruő bozukluğu tedavileri vb. sağlık amacıyla sektöre destek veren işletmeler olduğunu tanıtmak

KURUMSALLAŞMA HEDEFLERİ

Federasyonun var olan kurumsal yapısının dinamikleri arasında sağlanacak ortak akıl ile değişen yönetim anlayıőı çerçevesinde yeniden yapılandırmasını sağlamak

Federasyon internet sitesinin; alt yapısı güçlendirerek güncel bilgiler ile eriőimin hızlı ve kolay hale getirilmesini sağlamak.

Online bilgi edinme sistemi kurmak.

Tüm kullanıcıların eriőimine açık, sürekli online eğitim sağlamak.

Federasyonun mevcut Talimatlarını güncellemek, eksik talimatları tamamlamak.

Kurulacak olan Spor Bilgi Sisteminde tüm ulusal ve uluslararası müsabaka sonuçları ile eğitimci, antrenörler, hakemler, kulüpler ve ticari işletmeler kayıt altına alınarak vize ve yetki belgesi takipleri yapılacaktır.

Branşlarımızı ve sporcuları olumlu ve güçlü yönleriyle halka daha etkin şekilde tanıtmak, yerel ulusal medya ile ilişkileri güçlendirmek.

MALİ HEDEFLER

-Kapsamlı bir kurumsal sponsorluk stratejisi ve etkinleőtirme planı oluşturmak,

-Ticari işletmeler ve kişilerle iletişim kurarak Milli Takımlarımıza sponsor sağlamak,

-Sektöre hizmet veren tüm kurumları (ekipman üreticileri, besin-gıda takviyesi üreticileri, tekstil üreticileri, yazılım şirketleri vb.) bir araya getirerek içinde çeőtli müsabakaların da yapıldığı spor fuarı düzenlemek,

-Müsabakalara ayni ve nakdi destek veren sponsorlar sağlamak,

-Eğitim faaliyetlerimize (yer tahsisi, kaynak kitap sağlanması vb.) sponsor sağlamak,

-Ulusal müsabakalar sırasında faaliyet boyunca uygun alanları ücret karőtılıđında kiraya vererek gelir elde etmek,

-Antrenör ve eğitimci kişisel gelişimlerini tamamlaması amacıyla seminerler düzenlemek,

Performans odaklı etkinlik ve verimli çalışma hedefleri

-Başta Federasyon Yönetim Kurulu olmak üzere, tüm kurulların ortak akıl oluşturmasını ve sporcularımızın çalışmalarında başarıya odaklanmasını sağlamak, planlı, bilimsel, verimli ve disiplinli çalışma ilkeleriyle hareket etme beceri ve alışkanlıklarını geliştirerek her açıdan performansımıza olumlu etki yapmasını sağlamak,

-Sporcularımızın uluslararası müsabakalarda kazanacağı bireysel ve takım başarılarında, Federasyon'un tüm kademelerinde görev yapan bireylerin emeği olduğu duygusunu hissettirerek moral ve motivasyon yönünden güçlenmemizi sağlamak.

DOPİNGLE MÜCADELE HEDEFLERİ

- Her yıl Türkiye Doping Mücadele Komisyonu tarafından yayınlanan güncel yasaklı maddeler listesini Federasyon web sayfasından duyurmak,
- Kulüp yetkilileri, il temsilcileri, sporcular, antrenör ve hakemlerin katılımının sağlanacağı seminerler düzenlemek,
- Yarışmalara ferdi lisansla katılım yerine kulüp lisansı ile katılım sağlamak,
- Doping mücadelesinde kulüpleri ve kulüp antrenörlerini de devreye sokarak (Sporcu-kulüp yöneticisi ve antrenör arasında imzalanan taahhütname hazırlanması) sporcu yarışma kayıtlarının sağlanması,
- Müsabakalarda başarı elde eden ve doping testine alınan sporcuların madalya, kupa ve sertifikalarının test sonuçları açıklanıncaya kadar Federasyon bünyesinde muhafaza etmek,
- Doping ve zararları hakkında broşür hazırlamak, tüm kulüp ve ticari işletmelerde üyelere sunulmasını sağlamak,

BAŞARI YOLUNDAKİ HEDEFLERİMİZİ GERÇEKLEŞTİRME STRATEJİLERİMİZ

- Faal olmayan illerde faaliyetler düzenleyerek branşlarımızı tanıtacağız.

İl şampiyonaları düzenlenmesini sağlayacağız. İl temsilcileri aracılığıyla yeni kulüplerin kurulmasını ya da mevcut kulüpler bünyesinde branşlarımızın tescil edilmesini sağlayacağız.

- Ülke genelinde çok yaygın olan, Federasyonumuz branşlarında faaliyet gösteren özel beden eğitimi tesislerinde çalışmak üzere, daha bilinçli, konusunda uzman antrenörler yetiştireceğiz. Bu sayede sektörde çalışan tüm personellerin resmi belge sahibi olmalarını sağlayacağız.
- Antrenör eğitim faaliyetlerimizi 81 ilde uygulayacağız. Antrenörlerimizin kişisel gelişimlerini tamamlamaları için;
- Fitness Asistanı
- Fitness Eğitmeni
- Fitness ve Grup Fitness Eğitmeni
- Kişisel Eğitmen
- Çocuk - Genç Spor Eğitmeni
- Aktif İleri Yaş Eğitmeni
- Diyabet Öncesi Egzersiz Uzmanı

- Kilo Yönetimi Egzersiz Uzmanı
- Gebelik ve Doğum Sonrası Egzersiz Uzmanı
- İlk Yardım Eğitimi vb. seminerler ve sertifika programları düzenleyeceğiz.
- Federasyonumuz branşlarında hakem kursları açarak eksik hakem ihtiyacımızı tamamlayacağız. Sene başında düzenlenen Hakem Gelişim-Vize-Terfi Seminerinin bölgelerde düzenlenmesini sağlayacağız. Bölgelerde düzenlenen Hakem Gelişim –Vize-Terfi Seminerlerinde teknolojik gelişmeleri kullanarak uygulamalı eğitimleri arttıracacağız.
- Uluslararası üne sahip hakemlerle, Federasyonumuz hakemlerini buluşturarak bilgi ve tecrübelerini arttıracacağız. Hakemlerimizi performanslarına göre değerlendirerek hangi faaliyetlerde görev alacaklarını tayin edeceğiz.
- Sporcularımızı ve çalışmalarını, antrenörleri aracılığıyla takip ederek, gelişimleri için sponsor desteği sağlayarak, ek gıda takviyesi ve eksik malzeme ihtiyaçlarını temin edeceğiz.
- Yıldızlar-Gençler-Büyükler kategorilerinde başarı elde eden sporcularımıza, uluslararası Yarışmalarda ülkemizi temsil etme imkanı sağlayarak tecrübe kazanmalarını sağlayacağız. Sponsor desteğiyle çeşitli ödüller vererek motive olmalarını sağlayacağız.
- Milli sporcu olmanın ve ülkemizi temsil etmenin gururu ve ayrıcalığının hissettirilmesini sağlayarak madalya sayımızı arttıracacağız.

ANAHTAR PROJELER

*Milli Eğitim Bakanlığı ile okullarda branşımıza yönelik yetenek taraması projesi;

*Milli Eğitim Bakanlığı ile öğrencilerin postür bozuklukları ve kilo problemleri gibi rahatsızlıklarını önlemek üzere velileri bilinçlendirme projesi;

*Sağlık bakanlığı ile obezite, diyabet, kalp ve halk sağlığı konusunda eğitim seminerleri düzenleyerek uzman antrenörler yetiştirmek, pilot tesislerde gelir seviyesi düşük hastalarında fitness egzersizlerinden ücretsiz faydalanmasını sağlama projesi hedeflenmektedir.

*Herkes için Egzersiz proje ve etkinlikleri hazırlayacağız;

Fitness Festivali – Hafta sonu Fitness kampı – Kadınlar için Fitnessin önemi etkinliği – Pusetinle gel etkinliği – En Fit Anne – En Fit Baba

HEDEFLER DOĞRULTUSUNDA ULAŞILMAK İSTENEN NOKTA

Federasyonumuzun hazırladığı 2024-2028 Stratejik Planında belirtilen hedeflerin gerçekleşmesi, Federasyonumuz kurullarının, kulüplerin, antrenörlerin, hakemlerin ve il temsilcilerinin birlikte çalışmaları, ortak gayretleri, yeniliğe açık, araştırmacı kabiliyete sahip olmalarına bağlıdır.

Federasyonumuz vizyonu doğrultusunda hazırlanan bu stratejik plan ile; kurumsal yapımızın nitelikli personeliyle, günümüzün gerektirdiği bilimsel ve yenilikçi yaklaşımlarla güçlendirilmesi,

Federasyonumuz bünyesindeki branşların, Dünyada güçlü ülkeler arasında yer alan varlığını ve bilinirliğini koruyarak, uluslararası başarıların artırılması hedeflenmektedir.