

**EMS SİSTEM EGZERSİZLERİ 1.KADEME YARDIMCI ANTRENÖRLÜK KURSU**  
**10 – 20 NİSAN 2020 / ANKARA**

**TEKNİK TAKTİK DERSLERİ (UYGULAMA)**  
**10-15 NİSAN 2010**

**KURS YERİ : TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU / BALGAT MAH.1416 SOK.NO:19 ÇANKAYA/ANKARA**

GÜN	SAAT	DERSİN ADI
10 NİSAN 2020 CUMA	09:00-10:00	EMS Tarihi ve Sistem Bilgisi
	10:00-11:00	Elektro Fizyolojik Temeller
	11:00-12:00	Eğitim uygulaması Prosedürü (Yeni Başlayanlara)
	12:00-13:00	Öğle Arası
	13:00-15:00	Postur Analizi İdeal Duruş
	15:00-16:00	Omuga Analizi
	16:00 -17:00	Müzik Ritim
11 NİSAN 2020 CUMARTESİ	09:00-10:00	Parametreler Oluşturma
	10:00-11:00	Bilimsel Araştırma Sonuçları
	11:00-12:00	EMS Antrenman Program İçeriği
	12:00-13:00	Öğle Arası
	13:00-14:00	Endikasyonlar ve Kontraendikasyonlar
	14:00-14:00	Temel Adminal Kas Çalışma Teknikleri
	15:00 -16:00	Hamle Adımları Uygulama ve Teknikleri
	16:00-17:00	Üst ve Alt Ekstremiteler Kasları ve Temel Çalışmalar
12 NİSAN 2020 PAZAR	09:00-10:00	Geleneksel Uygulamaya Kıyasla Farklılıkları
	10:00-11:00	EMS Eğitimi için Etik Kurallar
	11:00-12:00	Hastalıklar
	12:00-13:00	Öğle Arası
	13:00-14:00	Kostüm İslatma , Giydirme ve Çıkartma
	14:00-14:00	Cihaz kullanımı
	15:00 -16:00	Cihaz Akıllı Kart Kullanımı ve Yönetimi
	16:00-17:00	Teknik Sunum
13 NİSAN 2020 PAZARTESİ	09:00-10:00	Tekli Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	10:00-11:00	Çiftli Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	11:00-12:00	Yeni Başlayanlara Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	12:00-13:00	Öğle Arası
	13:00-14:00	Sırt Güçlendirme Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	14:00-14:00	Bacak – Kalça Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	15:00 -16:00	Dayanıklılık Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	16:00-17:00	Vücut Gevşetme Örnek EMS Antrenman Uygulaması
14 NİSAN 2020 SALI	09:00-10:00	soru cevap sınav çalışması
	10:00-11:00	EMS tekli uygulama sınava hazırlık
	11:00-12:00	EMS çift uygulama sınava hazırlık
	12:00-13:00	Öğle Arası
	13:00-14:00	EMS sırt uygulama sınava hazırlık
	14:00-14:00	EMS bacak-kalça sınava hazırlık
	15:00 -16:00	EMS dayanıklılık sınava hazırlık
	16:00-17:00	stretching uygulama
15 NİSAN 2020 ÇARŞAMBA	09:00-10:00	teorik sınav
	10:00-11:00	teorik sınav
	11:00-12:00	uygulama sınavı çalışma
	12:00-13:00	Öğle Arası
	13:00-14:00	uygulama sınavı
	14:00-14:00	uygulama sınavı
	15:00 -16:00	uygulama sınavı
	16:00-17:00	uygulama sınavı

**TEMEL EĞİTİM DERSLERİ (TEORİ)****16-20 NİSAN 2020****KURS YERİ : GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
Emniyet Mahallesi Abant 1 Caddesi 10/1C Yenimahalle/ANKARA**

<b>GÜN</b>	<b>SAAT</b>	<b>DERSİN ADI</b>	<b>ÖĞRETİM GÖREVLİSİ</b>
16 NİSAN 2020 PERŞEMBE	08:30 - 12:30	Spor Anatomisi(4)	
	12.30 - 13.30	Öğle Arası	
	13:30 - 17:30	Sporcu Sağlığı(4)	
	17:30 - 19:30	Sporda Yön. ve Organizasyon(2)	
17 NİSAN 2020 CUMA	08:30 - 12:30	Spor Psikolojisi(4)	
	12:30 - 13:00	Öğle Arası	
	13:30 - 17:30	Beceri Öğrenimi (4)	
18 NİSAN 2020 CUMARTESİ	08:30 - 12:30	Genel Antrenman Bilgisi(4)	
	12:30 - 13:00	Öğle Arası	
	13:00 - 19:00	Genel Antrenman Bilgisi(6)	
19 NİSAN 2020 PAZAR	08.30-12.30	Spor ve Beslenme(4)	
	12.30 - 13.00	Öğle Arası	
	13:00 - 17:00	Sporda Öğretim Yöntemleri(4)	
	17.00-19.00	Sporda Ölçme ve Değerlen.(2)	
20 NİSAN 2020 PAZARTESİ	08.30-12.30	Psikomotor Gelişim (4)	
	12.30 - 13.00	Öğle Arası	
	13:00 - 15:00	Yetenek Seçimi ve İlkeleri(2)	
	15.00-17.00	Psikomotor Gelişim(2)	
	17:00-21:00	Spor Fizyolojisi(4)	

## ANTRENÖR KURSU

2019 yılı içerisinde planlanmış ancak Temel Eğitim Ders Programlarının koordinasyonu nedeniyle zorunlu ara verilmiş olan kurslarımızın yarışması olmayan branşlar için Nisan 2020 ayı sonuna kadar olanlarına ait programlar başvurulara açılmıştır.

Yeni Talimatlar gereği daha sonra Temel Eğitim Derslerinde merkezi sınav sistemine geçileceğinden tüm başvurular kısa sürede alınacak ve başvuru miktarına göre açılıp açılmayacağı ilan edilecektir.

Adaylar sadece bir kurs için başvuru yapabilecek, ilk başvuru yapılan kurs dışındakiler işleme alınmadan doğrudan elenecektir.

Başvuru yaptığı halde süresi içinde ücretini yatırmayan, dolayısıyla başvuru süresi dolduğundan eksik katılımlı kursa sebep olanların ileri kurslardaki başvuruları ayrıca değerlendirilecektir.

Lütfen tüm kurs ilanlarını gözden geçirin ve size en uygun tarihli olanı tercih ediniz.

### KAYIT VE KABUL İŞLEMLERİ

#### **ÖN KAYIT:**

- 1- Kurs başvuruları e-Devlet Kapısı "Spor Bilgi Sistemi" uygulaması kullanılarak yapılacaktır.
- 2-Kursiyerlerin ücretlerini en geç **12.03.2020** mesai bitimine kadar yatırmaları gerekmektedir.
- 3-Başvuru yapmak ve başvuruya ait ödemeyi yapmış olmak, "Kursa Kabul" anlamına **gelmemektedir.**
- 4-Kursa katılmaya hak kazananlar, son başvuru tarihinden 1 gün sonra [www.tcf.gov.tr](http://www.tcf.gov.tr) adresimizde "İlgili Kurs İlan İçeriğinde" ya da e-devlet sisteminde "Başvurularım" bölümünden duyurulacaktır.

**Dikkat:** Ön kayıt yaptırmayan veya son başvuru tarihine kadar ödeme yapmayanların başvuruları kabul edilmeyecektir.

(Telafiye girecek kursiyerler de telafi dilekçeleri ve ders başına ödeyecekleri 300 TL ücret dekontunu [pilates@tcf.gov.tr](mailto:pilates@tcf.gov.tr) adresine başvuru süresi içerisinde mail atacaktırlar.)

**Not:** Üniversitelerin BESYO veya Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümlerinden mezun olanlar teorik derslerden muafır.

- 1. Kademe antrenör belgesine sahip (son dört yıl içerisinde alınan belgeler) kişiler teori derslerden muafır.
- 2. Kademe ya da daha üst kademe belgeye sahip (son beş yıl içerisinde alınan belgeler) kişiler teori derslerden muafır.

Derslerin sınavları ders saatleri içerisinde yapılacaktır. Derslerin saatleri aynı kalması koşulu ile programdaki yerleri değişebilir.

### **KURSİYERLERDE ARANAN ŞARTLAR**

- 1- En az lise veya dengi okul mezunu olmak (milli sporcularda tahsil şartı aranmaz)
- 2- Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı olmamak,
- 3- 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, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas gibi yüz kızartıcı suçlar 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
- 4- En az 18 yaşını doldurmuş olmak
- 5- 07.01.1993 tarihli 21458 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan Spor Genel Müdürlüğü amatör spor dalları ceza yönetmeliğine ve federasyon disiplin talimatına göre son 3 yıl içerisinde bir defada 6 aydan fazla veya toplam 1 yıldan fazla ceza almamış olmak.
- 6- 2. Kademe başvuru için 1.Kademe pilates belgesi üzerinden 1 yıl geçmiş olmak.

## GEREKLİ BELGELER

- 2 adet vesikalık fotoğraf (fotokopi kabul edilmez)
- Sağlık Raporu , kişinin ‘‘Kursa katılmam için herhangi bir sağlık problemim yoktur.’’ yazılı ve imzalı beyanı yeterlidir.

**NOT: \*Hamileler kursa katılamayacaklardır.**

**\*Bedensel engelliler ancak olumlu doktor raporu ile başvurabileceklerdir.**

- Nüfus cüzdanı fotokopisi
- Son altı ay içerisinde alınmış Adli Sicil Belgesi (e-devlet kanalıyla alınabilir)
- En az lise mezunu olduğunu gösterir öğrenim belgesi (diplomanın aslı ile geldiği takdirde fotokopi kabul edilir)
- Teorik derslerden muaf olanlar, muaf olduklarına dair belgelerini ibraz etmek zorundadır.
- ‘‘ Sporda Cezası Yoktur’’ yazısı (buldukları İl Müdürlüklerinden ya da e-devlet kanalıyla Spor Bilgi Sistemi içerisindeki ‘‘Ceza Bilgi Formları’’ kısmından alınabilir.

## ÖDEME:

Kurs ücreti (2.500-TL) olup, aşağıdaki adımlar takip edilerek yapılmalıdır:

- ✓ **Öncelikle e-devlet ‘‘Spor Bilgi Sistemi’’ üzerinden başvuru yapılması gerekmektedir.**
- ✓ **Para yatırma işlemi Garanti Bankası şubelerinden ya da Garanti İnternet Bankacılığı kullanarak yapılmalıdır.**
- ✓ **Banka personeline ‘‘Fatura Ekranından-Spor Federasyonları Ödemesi’’ olduğu belirtilerek, sadece TC Kimlik numarasıyla ödeme yapılması gerekmektedir. Aksi takdirde ödemeniz geçerli olmayacaktır.**
- ✓ **İnternet Bankacılığında ise, İşlemler-Ödemeler-Fatura-Fatura Ödeme-Abone No ile Ödeme - Kurum; Sigorta ve Özel Firma Ödemeleri-Spor Federasyonları Ödemeler-TCKN girilerek ödeme yapılabilir.**
- ✓ **Kursa katılmaya hak kazanamayan kişilerin iade dilekçesi ve banka dekontunu faks (312) 310 16 30 a yada mail yoluyla [pilates@tcf.gov.tr](mailto:pilates@tcf.gov.tr) adresine iletmeleri halinde iadeleri yapılacaktır.**

**ÖNEMLİ : GEÇERLİ MAZERET BELGESİ İBRAZ ETMEYENLERİN ÜCRETİ İADE EDİLMEMEYECEKTİR...**

**Gerekli belgelerin kurs başlayana kadar tamamlanması gerekmektedir.  
Belgeler kursun başladığı gün, kurs yöneticisi tarafından toplanacaktır.**