

# 1.KADEME EMS YARDIMCI EĞİTMEN EĞİTİMİ KURSU

## 13-18 EKİM 2020 / ANKARA

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Antrenör Eğitimi Yönetmeliği gereğince bu kurslara sadece **üniversitelerin Spor Bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokul mezun olan ve 1. Kademe Temel Eğitim Sınavından muaf olanlar** katılabilecektir.

### **KAYIT VE KABUL İŞLEMLERİ**

Kurs başvuruları <https://online.tcf.gov.tr/arsiv/basvuruismself.php> uygulaması kullanılarak yapılacaktır.

1. Adaylar başvuru yapma ve ücret ödeme işlemini en geç **8 EKİM 2020 - Perşembe** mesai bitimine kadar tamamlamalıdır.
2. Başvuru yapmak ve başvuruya ait ödemeyi yapmış olmak, ‘Kursa Kabul’ anlamına **gelmemektedir.**
3. Kursa katılmaya hak kazananlar, **9 EKİM 2020** Tarihinde [www.tcf.gov.tr](http://www.tcf.gov.tr) adresimizde ‘İlgili Kurs İlanı İçerisinde’ duyurulacaktır.

### **KURSIYERLERDE ARANAN ŞARTLAR**

- a) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak.
- b) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.
- c) Görevini yapmaya mani fiziki engeli bulunmamak.
- ç) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenek yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir 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 bitirmek şartıyla spor dalının özelliğine göre ilgili federasyon tarafından belirlenen yaş sınırlamasına uygun olmak.
- e) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre son üç yıl içinde olmak şartıyla bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.

### **GEREKLİ BELGELER**

Aşağıda belirtilen evrakların tamamı kurs başlangıcında elden teslim edilecektir.

- Yüksek çözünürlüklü 2 adet vesikalık fotoğraf.
- Sağlık Raporu , kişinin kendi yazacağı ‘Kursa katılmam için herhangi bir sağlık problemim yoktur.’ yazılı güncel tarihli ve imzalı beyanı yeterlidir.  
**NOT: \*Hamileler kursa katılamayacaklardır.**  
**\*Bedensel engelliler ancak olumlu doktor raporu ile başvurabileceklerdir.**
- E-devlet üzerinden çıktı alınabilecek evraklar;  
1-Nüfus kayıt örneği  
2- Adli Sicil Belgesi  
3-“ Sporcu Cezası Yoktur” yazısı  
4-Diploma veya mezun belgesi.

### **ÖDEME:**

Kurs ücreti **2.500 TL** olup, başvuru aşağıdaki hesap numarasına yatırılmalıdır:

- ✓ Para yatırma işlemi Garanti Bankası şubelerinden ya da Garanti İnternet Bankacılığı kullanarak yapılmalıdır.
- ✓ **Hesap Sahibi: Türkiye Cimnastik Federasyonu**  
**Banka / Şube: Garanti Bankası / Anafartalar Şubesi**  
**IBAN: TR18 0006 2000 7110 0006 2992 23**  
**AÇIKLAMA: AD-SOYAD, KURS İLİ VE TARİHİ ÖDEME YAPARKEN GİRİLMESİ ZORUNLUDUR..**
- ✓ Kursa katılmaya hak kazanamayan kişiler iade dileçesini mail yoluyla [pilates@tcf.gov.tr](mailto:pilates@tcf.gov.tr) adresine iletmeleri halinde iadeleri yapılacaktır.

**Kurslar, Sosyal mesafe kuralına uygun olarak yapılacaktır.**

# UYGULAMA DERSLERİ

## 13-18 EKİM 2020

**Kurs Yeri: Türkiye Cimnastik Federasyonu**

**Balgat Mah. 1416 Sok. No:19 Çankaya/ANKARA**

GÜN	SAAT	DERSİN ADI
<b>13 EKİM 2020</b> <b>SALI</b>	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
<b>14 EKİM 2020</b> <b>ÇARŞAMBA</b>	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
<b>15 EKİM 2020</b> <b>PERŞEMBE</b>	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
<b>16 EKİM 2020</b> <b>CUMA</b>	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
<b>18 EKİM 2020</b> <b>CUMARTESİ</b>	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
<b>19 EKİM 2020</b> <b>PAZAR</b>	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