

EMS SİSTEM EGZERSİZİ
1.KADEME ANTRENÖRLÜK KURSU
29 OCAK – 08 ŞUBAT 2019 / İSTANBUL
TEKNİK TAKTİK DERSLERİ (UYGULAMA)
Kurs Yeri: ATILLA ÖRSEL CİMNASTİK SALONU
Karlıktepe Mah. Su Deposu Sokak No: 18 Kartal

GÜN	SAAT	DERSİN ADI
29 OCAK 2019 SALI	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
30 OCAK 2019 ÇARŞAMBA	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	
31 OCAK 2019 PERŞEMBE	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	
01 ŞUBAT 2019 CUMA	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	
02 ŞUBAT 2019 CUMARTESİ	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	
03 ŞUBAT 2019 PAZAR	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	

Kurs Yeri: ATILLA ÖRSEL CİMNASTİK SALONU
Karlıktepe Mah. Su Deposu Sokak No: 18 Kartal

TEMEL EĞİTİM DERSLERİ (TEORİ)

04 – 08 ŞUBAT 2019

GÜN	SAAT	DERSİN ADI	ÖĞRETİM GÖREVLİSİ
04 ŞUBAT 2019 PAZARTESİ	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)	
05 ŞUBAT 2019 SALI	08:30 - 12:30	Spor Psikolojisi(4)	
	12:30 - 13:00	Öğle Arası	
	13:30 - 17:30	Beceri Öğrenimi (4)	
06 ŞUBAT 2019 ÇARŞAMBA	08:30 - 12:30	Genel Antrenman Bilgisi(4)	
	12:30 - 13:00	Öğle Arası	
	13:00 - 19:00	Genel Antrenman Bilgisi(6)	
07 ŞUBAT 2019 PERŞEMBE	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)	
08 ŞUBAT 2019 CUMA	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)	

KAYIT VE KABUL İŞLEMLERİ

1- **ÖN KAYIT:** Kurs başvuruları e-Devlet Kapısı uygulaması kullanılarak yapılacaktır. (Telafiye girecek kursiyerler de önkayıttır.)

2- Kursiyerler ücretlerini en geç **22.01.2019** mesai saati bitimine kadar TC Kimlik numarasıyla yatırmaları gerekmektedir.

3- Başvuru yapmak veya para yatırmış olmak “Kursa Kabul” anlamına **gelmemektedir.**

4- Kursa katılmaya hak kazananlar son başvuru tarihinden sonra web sitemizde duyurulacaktır.

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

Not: • Herhangi bir branşta en az 1. kademe antrenör belgesi (son dört yıl içerisinde alınmış) olanlar, üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor bölümlerinden mezun olanlar ile Üniversitelerin Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümlerinden mezun olanlar teorik derslere girmek zorunda değildir. • Derslerin sınavları ders saatleri içerisinde yapılacaktır. Derslerin saatleri aynı kalması koşulu ile programdaki yerleri değişebilir.

KURSIYERLERDE 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.

GEREKLİ BELGELER

- 2 adet vesikalık fotoğraf (fotokopi kabul edilmez)
- Sağlık Raporu
- Nüfus cüzdanı fotokopisi
- Son altı ay içerisinde alınmış Savcılık İyi Hal yazısı (e-devlet kanalıyla alabilirsiniz)
- En az lise mezunu olduğunu gösterir öğrenim belgesi
- Teorik derslerden muaf olanlar, muaf olduklarına dair belgelerini getirmek zorundadır.(BESYO Mezunu veya başka 1. Kademe antrenör belgesine sahip kişilerdir.)
- Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünden alınacak “Cezası Yoktur” yazısı (e-devlet kanalıyla alabilirsiniz)
- **Kurs ücreti (2.250 TL.)** ödendiğine dair banka dekontunun aslı.
 - **Para yatırma işlemi sadece Garanti Bankası şubelerinden yapılmalıdır.**
 - **Banka personeline “Spor Federasyonları Ödemesi” olduğu belirtilerek, sadece TC Kimlik numarasıyla ödeme yapılması gerekmektedir.**
 - **Aksi taktirde ödemeniz geçerli olmayacaktır.**

ÖNEMLİ : GEÇERLİ MAZERET BELGESİ İBRAZ ETMEYENLERİN ÜCRETİ İADE EDİLMEYECEKTİR...

Gerekli belgelerin kurs başlayana kadar tamamlanması gerekmektedir. Belgeler kursun kurs yöneticisi tarafından toplanacaktır.