

# 1.KADEME EMS YARDIMCI EĞİTMEN EĞİTİMİ KURSU

**23-28 KASIM 2021 / İSTANBUL**

- **EĞİTİME KATILACAK OLAN ADAYLARIN 2 TAM DOZ AŞI OLDUĞUNA DAİR AŞI KARTI OLMASI VEYA SON 48 SAAT İÇERİSİNDE YAPTILMIŞ PCR TESTİ YAPTIRMASI ZORUNLUDUR.**

**Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Antrenör Eğitimi Yönetmeliği gereğince bu kurslara sadece,**

- Üniversitelerin Spor Bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından **mezun olanlar** ya da
- Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı'nın düzenlediği 1.Kademe **Temel Eğitim** sınavını başarılı olarak bitirenler katılabilirler.

## **KAYIT VE KABUL İŞLEMLERİ**

1. Kurs başvuruları **e-Devlet Kapısı / Spor Bilgi Sistemi Uygulaması üzerinden** yapılacaktır.
2. Adaylar başvuru yapma ve ücret ödeme işlemini en geç **17 Kasım 2021 - Çarşamba** mesai bitimine kadar tamamlamalıdır.
3. Başvuru yapmış olmak, 'Kursa Kabul'anlamına **gelmemektedir.** Başvuru sıralamasına göre **sadece** kontenjana giren adaylara **'Referans Numarası,** maili gönderilecektir.
4. Kursa katılmaya hak kazananlar, **18 Kasım 2021** Tarihinde **www.tcf.gov.tr** adresimizde "İlgili Kurs İlan İçerisinde" duyurulacaktır.

## **KURSİYERLERDE 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 seçenек 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.

**KURS İÇİN HERHANGİ BİR EVRAK İSTENMEMEKTEDİR. E-DEVLET ÜZERİNDEN BAŞVURU ESNASINDA EVRAK KONTROLÜ OTOMATİK YAPILACAKTIR.**

## **ÖDEME:**

### **Kurs ücreti 3.500 TL**

- ❖ Öncelikle e-devlet "Spor Bilgi Sistemi" üzerinden başvuru yapılması gerekmektedir.
- ❖ Başvuru sonrası Referans Numarası maili geldikten sonra, para yatırma işlemi TEB Bankası Şubelerinden ya da TEB İnternet Bankacılığı kullanarak yapılmalıdır.
- ❖ Şubeden yapılan ödemelerde, "Fatura Ekranından-GSB Federasyon Ödemesi" olduğu belirtilerek, sadece TC Kimlik numarasıyla ödeme yapılması gerekmektedir. Aksi takdirde ödemeniz geçerli olmayacaktır.
- ❖ TEB İnternet Bankacılığında ise, **Ödemeler > Fatura > Faturalar> Hizmet Tipi- Diğer > Kurum Tipi - Gsb Federasyon > T.C. Kimlik Numarası girilerek** yapılacaktır.
- ❖ NOT: \*Hamileler kursa katılamayacaklardır.
- ❖ \*Bedensel engelliler ancak olumlu doktor raporu ile başvurabileceklerdir.

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

- ✓ Sınav geçme notu 70 (Yetmiş) tir.
- Türkiye Cimnastik Federasyonu Talimatının 13. Maddesi gereğince;
- Adaylar sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren **5 (beş) işgünü** içerisinde, resmi yazı ve gerekçeleri ile birlikte Federasyonumuz adresine ıslak imzalı olarak **itirazlarını** beyan edebilirler. **Sonucu 15 işgünü** içerisinde incelenerek karara bağlanır.
- Kursa katılmaya hak kazanamayan kişiler iade dilekçesini mail yoluyla **pilates@tcf.gov.tr** adresine iletmeleri halinde iadeleri yapılacaktır.

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

# UYGULAMA DERSLERİ

23-28 KASIM 2021

**Kurs Yeri:** Sancaktepe Spor Salonu Kamp Eğitim Tesisi  
**Adres:** Emek Mah. Balca Sokak No:4 Sancaktepe / İSTANBUL

GÜN	SAAT	DERSİN ADI	DERSİN KONUSU
23 KASIM 2021 SALI	09:00-10:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	EMS Tarihi ve Sistem Bilgisi
	10:00-11:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Elektro Fizyolojik Temeller
	11:00-12:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Eğitim uygulaması Prosedürü (Yeni Başlayanlara)
	12:00-13:00		Öğle Arası
	13:00-15:00	TEKNİK-TAKTİK	Postur Analizi İdeal Duruş
	15:00-16:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Omuga Analizi
	16:00 -17:00	TEKNİK-TAKTİK	Müzik Ritim
24 KASIM 2021 ÇARŞAMBA	09:00-10:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Parametreler Oluşturma
	10:00-11:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Bilimsel Araştırma Sonuçları
	11:00-12:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	EMS Antrenman Program İçeriği
	12:00-13:00		Öğle Arası
	13:00-14:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Endikasyonlar ve Kontraendikasyonlar
	14:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Temel Adminal Kas Çalışma Teknikleri
	15:00 -16:00	TEKNİK-TAKTİK	Hamle Adımları Uygulama ve Teknikleri
	16:00-17:00	TEKNİK-TAKTİK	Üst ve Alt Ekstremiteler Kasları ve Temel Çalışmalar
25 KASIM 2021 PERŞEMBE	09:00-10:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	Geleneksel Uygulamaya Kıyasla Farklılıkları
	10:00-11:00	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	EMS Eğitimi için Etik Kurallar
	11:00-12:00	TEKNİK-TAKTİK	Hastalıklar
	12:00-13:00		Öğle Arası
	13:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Kostüm İslatma , Giydirme ve Çıkartma
	14:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Cihaz kullanımı
	15:00 -16:00	TEKNİK-TAKTİK	Cihaz Akıllı Kart Kullanımı ve Yönetimi
	16:00-17:00	TEKNİK-TAKTİK	Teknik Sunum
26 KASIM 2021 CUMA	09:00-10:00	TEKNİK-TAKTİK	Tekli Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	10:00-11:00	TEKNİK-TAKTİK	Çiftli Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	11:00-12:00	TEKNİK-TAKTİK	Yeni Başlayanlara Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	12:00-13:00		Öğle Arası
	13:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Sırt Güçlendirme Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	14:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Bacak – Kalça Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	15:00 -16:00	TEKNİK-TAKTİK	Dayanıklılık Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	16:00-17:00	TEKNİK-TAKTİK	Vücut Gevşetme Örnek EMS Antrenman Uygulaması
27 KASIM 2021 CUMARTESİ	09:00-10:00	TEKNİK-TAKTİK	Soru Cevap Sınav Çalışması
	10:00-11:00	TEKNİK-TAKTİK	EMS tekli uygulama sınava hazırlık
	11:00-12:00	TEKNİK-TAKTİK	EMS çift uygulama sınava hazırlık
	12:00-13:00		Öğle Arası
	13:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	EMS sırt uygulama sınava hazırlık
	14:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	EMS bacak-kalça sınava hazırlık
	15:00 -16:00	TEKNİK-TAKTİK	EMS dayanıklılık sınava hazırlık
	16:00-17:00	TEKNİK-TAKTİK	Stretching Uygulama
28 KASIM 2021 PAZAR	09:00-10:00	TEKNİK-TAKTİK	Teorik Sınav
	10:00-11:00	TEKNİK-TAKTİK	Teorik Sınav
	11:00-12:00	TEKNİK-TAKTİK	Uygulama Sınavı Çalışma
	12:00-13:00	TEKNİK-TAKTİK	Öğle Arası
	13:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Uygulama Sınavı
	14:00-14:00	TEKNİK-TAKTİK	Uygulama Sınavı
	15:00 -16:00	TEKNİK-TAKTİK	Uygulama Sınavı
	16:00-17:00	TEKNİK-TAKTİK	Uygulama Sınavı