

EMS SİSTEM EGZERSİZLERİ 1.KADEME YARDIMCI ANTRENÖRLÜK KURSU
02 – 12 TEMMUZ 2019 / ANKARA

TEKNİK TAKTİK DERSLERİ (UYGULAMA)
02-07 TEMMUZ 2019

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

GÜN	SAAT	DERSİN ADI
02 TEMMUZ 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
03 TEMMUZ 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 Ekstremitte Kasları ve Temel Çalışmalar
04 TEMMUZ 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
05 TEMMUZ 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
06 TEMMUZ 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
07 TEMMUZ 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

TEMEL EĞİTİM DERSLERİ (TEORİ)**08-12 TEMMUZ 2019****KURS YERİ : GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Emniyet Mahallesi Abant 1 Caddesi 10/1C Yenimahalle/ANKARA**

GÜN	SAAT	DERSİN ADI	ÖĞRETİM GÖREVLİSİ
08 TEMMUZ 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)	
09 TEMMUZ 2019 SALI	08:30 - 12:30	Spor Psikolojisi(4)	
	12:30 - 13:00	Öğle Arası	
	13:30 - 17:30	Beceri Öğrenimi (4)	
10 TEMMUZ 2019 ÇARŞAMBA	08:30 - 12:30	Genel Antrenman Bilgisi(4)	
	12:30 - 13:00	Öğle Arası	
	13:00 - 19:00	Genel Antrenman Bilgisi(6)	
11 TEMMUZ 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)	
12 TEMMUZ 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 telafi dilekçeleri ve ders başına ödeyecekleri 250 tl ücret dekontu ile birlikte pilates@tcf.gov.tr adresine mail atacaktlardır.)

2-Kursiyerlerin ücretlerini en geç **25.06.2019** mesai bitimine kadar yatırmaları gerekmektedir.

3-Başvuru yapmak ya da para yatırmış olmak ‘‘Kursa Kabul’’ anlamına **gelmemektedir.**

4-Kursa katılmaya hak kazananlar, son başvuru tarihinden sonra www.tcf.gov.tr adresimizde ilgili kurs içeriğinde duyurulacaktır.

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

Not: BESYO Mezunu veya en az 1. Kademe antrenör belgesine sahip (son dört yıl içerisinde alınan belgeler) kişiler teori derslerden muaftır.

• 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.

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.

GEREKLİ BELGELER

- 2 adet vesikalık fotoğraf (fotokopi kabul edilmez)
- Sağlık Raporu (doktor onaylı özel hastane ya da aile hekiminden alınmış)
- Nüfus cüzdanı fotokopisi
- Son altı ay içerisinde alınmış Adli Sicil Belgesi (e-devlet kanalıyla alabilirsiniz)
- En az lise mezunu olduğunu gösterir öğrenim belgesi (üniversite de okuyor ise okuduğuna dair öğrenci işlerinden yazı; mezun ise mezun olduğu okuldan aslı gibidir onaylı olması istenir)
- Teorik derslerden muaf olanlar, muaf olduklarına dair belgelerini getirmek zorundadır.
- ‘‘ Sporda Cezası Yoktur’’ yazısı (e-devlet kanalıyla alabilirsiniz)
- Kurs ücreti (2.250-TL) ödendiğine dair banka dekontunun aslı
- ✓ **Para yatırma işlemi sadece Garanti Bankası şubelerinden ya da internet bankacılığı üzerinden yapılmalıdır.**
- ✓ **Banka personeline ‘‘Fatura Ekranından-Spor Federasyonları Ödemesi’’ olduğu belirtilerek, sadece TC Kimlik numarasıyla ödeme yapılması gerekmektedir. Aksi takdirde ödemeniz geçerli olmayacaktır.**
- ✓ **İnternet bankacılı ile ödemede ise, Ödemeler-Kurum Ödemeleri-Sigorta ve Özel Firma Ödemeleri-Spor Federasyonu Ödemesi işlemleri sırasıyla seçilip Tc Kimlik Numarası yazılarak da ödeme yapılabilir.**
- ✓ **Kursa katılmaya hak kazanamayan kişilerin iade dilekçesini faks yada mail yoluyla pilates@tcf.gov.tr adresine iletmeleri halinde iadeleri yapılacaktır.**

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

Gerekli belgelerin kurs başlayana kadar tamamlanması gerekmektedir.

Belgeler kursun başladığı gün, kurs yöneticisi tarafından toplanacaktır.

