**PT ( PERSONAL TRAİNİNG) SERTİFİKA PROGRAMI**

**1**-En az lise veya dengi okul mezunu olmak**.**

**2**-Vücut Geliştirme ve Fitnesssbranşından en az 1. Kademe Antrenör belgesine sahip olmak

**2-**Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malül,engelli spor branşlarında ise yalnızca görme ve zihinsel engelli olmamak,

**3**-En az 18 yaşını doldurmak,

**4**-Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenek yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, 6 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, gibi yüz kızartıcı veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etmek veya bulundurmak veya şeref ve haysiyeti kırıcı suçtan veya ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama, kaçakçılık, vergi kaçakçılığı ve haksız mal edinme suçlarından hükümlü bulunmamak

**5**-7/1/1993 tarihli ve 21458 sayılı Resmi Gazete’deyayımlanan Spor Genel Müdürlüğü Amatör Spor Dalları Ceza Yönetmeliği ile özerk spor federasyonlarının disiplin veya ceza talimatlarına göre son üç yıl içinde olmak kaydıyla; bir defada 6 aydan daha fazla veya bu süre içerisinde toplamda 1 yıldan fazla ceza almamış olmak.

**KURSA KATILACAK OLAN KURSİYERLERİMİZ**

**Kursa katılmak isteyen kursiyerlerimizin Kesin Kayıtlarının yapılabilmesi için İstenilen ve yapılması gerekenler sırası ile aşağıda verilmiştir :**

**1-**Federasyonumuzun**GARANTİ BANKASI –Ankara Anafartalar Şubesindeki TR75 0006 2000 7110 0006 2994 58**  numaralı hesabına **1500 –TL.** Kurs ücretini yatırmalıdır**.**

**2-**Banka ödendi belgesinin üzerine ayrıca tükenmez kalemle **Ad-Soyad PT**yazdıktan sonra banka dekontunu Federasyonun 03123104905 numaralı faxsına göndermelidirler.

Fax gönderildikten hemen sonra 0312 312 72 09 numaralı telefondan faxsın ulaşıp ulaşmadığıyla ilgili teyit alınması zorunludur. Gönderdiğiniz fax federasyonumuza ulaşınca kesin kaydınız yapılmış olacak Kurs yeri daha sonra internet sitemizde duyurulacaktır.

**NOT:Kurstan herhangibir sebeple vazgeçen kursiyerlerin ödemeleri 6 ay içerisinde yapılacaktır.**

Kursiyerlerin Aşağıda istenen evrakları kursun ilk günü kurs sorumlusuna vermeleri gerekmektedir. Evrakları eksik olan kursiyerler kesinlikle kursa alınmayacaktır .

**KURSİYERLERDEN İSTENEN BELGELER**

**1**- 1 adet vesikalık fotoğraf (4,5x6 cm boyutunda –son 6 ay içerisinde çekilmiş olan)

**2--**En az lise ve dengi okul diplomasının noter onaylı fotokobisi,yeni mezunlar çıkış belgesi ile müracaat edebilirler.

**3-**Nüfus cüzdanı önlü arkalı fotokobisi

**4-**Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünden alınacak cezalı olmadığına dair yazı

**5-**Sağlık raporu(Hükümet tabipliğinden veya sağlık ocaklarından)

**6-**Savcılık iyi hal kağıdı

**7-**Kurs ücreti ödendiğine dair banka dekontu

**8**-Vücut Geliştirme ve Fitness branşında Antrenör belgesi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dersin Adı | Konu İçerikleri | Ders Saati | Hoca İsimleri |
| Fonksiyonel Anatomi ve Anatomik Zincir Teori | 1-Kalp-damar sistemi anatomisi2-Lokomotor sistem anatomisi3-Temel kinesiyoloji | 4 |  |
| Kardiovasküler ve Respiratuar Sistemler | 1-Kardiovasküler sistem yapısı ve fonksiyonları2-Egzersize kardio-vasküler cevap3-Kardiak output4-Pulmonalventilasyon ve Egzersize solunumsal cevap (valsalva manevrası)5- MaxVO2 ve etkileyen faktörler | 3 |  |
| Bioenergetics | 1.İskelet kasları ve kasılma mekanizması  2. Enerji oluşumu, solunum ve dolaşım sistemlerinin uyumu 3. Egzersizeuzunsüreliuyumlar | 3 |  |
| Hareketin sinirsel kontrolü | 1. Sinirsistemi  2. Hareketinkontrolü 3. Denge, postürveistemlihareket. | 3 |  |
| Fonksiyonel Testler ve Risk Değerlendirme, | 1- Risk faktörleri değerlendirmesi2- Sağlığa ilişkin fitness parametreleri3- Fizyolojik parametreler ve Kardiovasküler testler(ymca 3- mınute step test, rockportwalk test)4- Diğer sağlığa ilişkin parametreler ve testler 5-Vücut komp değerlendirmeleri | 5 |  |
| Statik ve Dinamik Postür Analizi | 1-Statik postür analizi2-Dinamik (Overheadsquat, singlelegsquat ve yürüyüş) postür analizi3- Üst çapraz, alt çapraz ve pronasyon - distorsiyonsendromlarının değerlendirilmesi | 5 |  |
| Fonksiyonel Fleksibilite&Mobilite | 1-Fleksibiliteninnörofizyolojisi  2- Mobiliteprensipleri  3-Multiplan fleksibilitivemobiliti  4- Düzelticiaktifvefonksiyonelfleksibiliti  5-Mobilitede fonksiyoneldeğerlendirme | 4 |  |
| Direnç Antrenmanı Ve Sistemleri | 1- Direnç antrenmanı ve teorisi2- Konsantrik Direnç Antrenman ve teknikleri3- Eksantrik Direnç Antrenmanı ve teknikleri4- İzometrik, pseudoizometrik ve fonksiyonel izometrik Direnç Antrenmanı ve teknikleri5- Yeni Nesil Antrenmasistemleri | 5 |  |
| Metabolik antrenman (teorik&uygulamalı) | 1- Metabolik Antrenman nedir?2- EPOC (Aşırı Egzersiz Sonrası Oksijen Tüketimi)3- HIIT (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman Vs. Sürekli Dayanıklılık Antrenmanı4- Tabata Protokoller 5- Program Tasarlama ve Kullanılan Ekipmanlar | 4 |  |
| Fitness’taStabilizasyon Ve Performans (izolasyondan entegrasyona)4SAAT | 1-Temel Teorik Kavramlar2-Stabilizasyonun Anatomisi3-Stabilizasyon Testleri4-Egzersiz Uygulamaları5-Program Tasarımı |  |  |
| Program Tasarımı ve Periyotlama | 1-Trifazik Antrenman2- Blok Periyotlama Sistemi3- PT Program Dizaynı ve Uygulaması4- Antrenman Entegrasyonu ve Periyotlama5- Doğrusal Periyotlama Karşılaştırması | 4 |  |
| Beslenme, Kilo Yönetimi | 1- günlük enerji ihtiyacının belirlenmesi  2- Yeterli ve dengeli Beslenme Programının yapılması  3- Beden kompozisyonu belirlenmesi yöntemleri  4- Kilo kay betme hakkındaki herşey 5-Ergojenik desteklerveplanlama | 3 |  |
| Besin Kimyası ve Ergojenik Yardım | 1. Egzersiz türü, şiddeti ve süresi ile enerji kaynakları ilişkisi  2. Beslenme-egzersizilişkileri  3. Sıvı-elektrolitgereksinimleri  4. Egzersizeyönelikdiyetmodifikasyonları 5. Besinselergojenikyardım (kafein, kreatin, sodyumbikarbonatörnekleri) | 3 |  |
| PT Satış, Pazarlama ve Müşteri memnuniyeti | 1- Hipnotik satış teknikleri2- PT Pazarlamada trendler3- Satın alma transları4- Satışta Metaprogramlar5- Müşteri inanç sistemleri | 4 |  |
| İletişim teknikleri ve Motivasyon | 1- Emir merkezi kontrolü2- İletişim stratejileri ve algı3- Motivasyon koçluğu4- Hedef belirleme5- Özgüven oluşturma teknikleri | 3 |  |
| Özel Popülasyon | 1- Ortopedik rahatsızlıklar ve egzersiz reçeteleri2-Kardio vasküler hastalıklar ve egzersiz reçeteleri3-Çocuk ve yaşlılarda egzersiz reçeteleri4-Şişmanlık ve egzersiz reçeteleri5-Diabet ve egzersiz reçeteleri | 4 |  |
| Güvenlik ve Yasal Gereklilikler |  | 2 |  |

# 