

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**  
**ÖĞRETMENLİK PROGRAMI**  
**SEÇMELİ II-SPORCU MASAJI DERS İZLENESİ**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dersin Adı ve Kodu               | Spor Masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dersin AKTS' si                  | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dersin Yürütücüsü                | Öğr. Gör. RESUL HALAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dersin Gün ve Saati              | Pazartesi 13:00-17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Görüşme Gün ve Saatleri     | Pazartesi 13:00-17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| İletişim Bilgileri               | resulhalat@gmail.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık | Yüz yüze. Konu anlatım, Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri uygulamalı dersi gösterme ve öğrenciye konuyla ilgili çeşitli diriller yaptırma. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internette ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.                                                                                                                                                                        |
| Dersin Amacı                     | Genel masaj tekniklerinin, bölgesel masajın ve spor masajının uygulamalı olarak öğretilmesi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dersin Öğrenme Çıktıları         | 1.Masajın tarihçesini bilir<br>2.Masajın tanımını bilir, masaj çeşitleri hakkında bilgi sahibidir<br>3.Masajda kullanılan malzemeleri bilir<br>4.Ana masaj manipulasyonlarını yapabilir<br>5.Vücut bölgelerine göre masaj manipulasyonlarını yapabilir<br>6.Masajın faydaları hakkında bilgi sahibidir<br>7.Masaj uygulanmaması gereken durumları<br>8.Spor masajı kapsamını ve hedeflerini bilir<br>9.Yarışma öncesi, sırası ve sonrası masajı uygular<br>10.Masajla ilgili yeni uygulamaları takip eder |
| Haftalık Ders Konuları           | 1. <b>Hafta:</b> Masajın tarihsel gelişimi ve masaj çeşitleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                  | 2. <b>Hafta:</b> Masaj odası, masaj masası, masörün özellikleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  | 3. <b>Hafta:</b> Masajın genel prensipleri, masajda kullanılan ara maddeler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                  | 4. <b>Hafta:</b> Ana masaj manipulasyonları Öfleraj, Petrisaj, Friksiyon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                  | 5. <b>Hafta:</b> Ana masaj manipulasyonları Presyon, darbeleme, Vibrasyon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | 7. <b>Hafta:</b> Yardımcı masaj teknikleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                  | 8. <b>Hafta:</b> Sırt ve boyun masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | 9.Hafta : Göğüs masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | 10.Hafta: Kol ve el masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                  | 11Hafta: Bacak ve ayak masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                  | 12.Hafta: Karın masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | 13.hafta Yüz ve baş masajı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                  | 14.Hafta: Yarışma sırası ve sonrası masaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | 15 Hafta: öğrenciler tarafından uygulama çalışmaları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ölçme-Değerlendirme              | Bu ders kapsamında genel konuları kapsayan 1 (bir) Kısa Sınav, 1 (bir) Ara Sınav ve 1 (bir) Yarıyıl Sonu Sınavı yapılacaktır. Her bir sınavın başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir.<br><b>Kısa Sınav:</b> 20%<br><b>Ara Sınav :</b> 30 %<br><b>Yarıyıl Sonu Sınavı:</b> 50 %<br><b>Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu SınavıTarih ve Saati:</b> Birim tarafından ilan edilecek<br><b>Kısa Sınav Tarih ve Saati:</b> derste öğrencilerin derse katılımı üzerinden verilecektir.                |

|                  |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kaynaklar</b> | <p>Hazır, M (2005) Spor masajı. BağırhanAnkara</p> <p>Hazır, M (2005) Spor masajı. Bağırhan: Ankara</p> <p>2. Benjamin, PJ, Lamp, SP (2005). Understanding Sports Massage, 2. Baskı. Champaign IL, Human Kinetics</p> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                             | PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE<br>DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU |     |         |     |        |     |          |     |              |      |      |      |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|--------|-----|----------|-----|--------------|------|------|------|
|                                             | PÇ1                                                                      | PÇ2 | PÇ3     | PÇ4 | PÇ5    | PÇ6 | PÇ7      | PÇ8 | PÇ9          | PÇ10 | PÇ11 | PÇ12 |
| ÖÇ1                                         | 5                                                                        | 4   | 3       | 5   | 3      | 4   | 5        | 3   | 4            | 5    | 3    | 4    |
| ÖÇ2                                         | 5                                                                        | 4   | 3       | 5   | 3      | 4   | 5        | 3   | 4            | 5    | 3    | 4    |
| ÖÇ3                                         | 5                                                                        | 4   | 3       | 5   | 3      | 4   | 5        | 3   | 4            | 5    | 3    | 4    |
| ÖÇ4                                         | 5                                                                        | 4   | 3       | 5   | 3      | 4   | 5        | 3   | 4            | 5    | 3    | 4    |
| ÖÇ5                                         | 5                                                                        | 4   | 3       | 5   | 3      | 4   | 5        | 3   | 4            | 5    | 3    | 4    |
| ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları |                                                                          |     |         |     |        |     |          |     |              |      |      |      |
| Katkı<br>Düzeyi                             | 1 Çok Düşük                                                              |     | 2 Düşük |     | 3 Orta |     | 4 Yüksek |     | 5 Çok Yüksek |      |      |      |

| Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|---------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Ders                                        | PÇ1 | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4 | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7 | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10 | PÇ11 | PÇ12 |
| SPOR MASAJI                                 | 5   | 4   | 3   | 5   | 3   | 4   | 5   | 3   | 4   | 5    | 3    | 4    |