

SPORTİF MASAJ EĞİTİMİ

1	Ders Adı:	SPORTİF MASAJ EĞİTİMİ
2	Ders Kodu:	GK026
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr.Gör. AYGÜL AKÇA
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	GÜNAYDIN KIRCI
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	AYGÜL AKÇA-05327828433 aakca@uludag.edu.tr aygulakca@hotmail.com 0224 294 06 97
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Öğrenciler, masaj dersine ilişkin genel kuramsal bilgiye sahip olacak, masaj temel tekniklerini uygulama becerisini edinmiş olacaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Antrenman müsabaka ve dinlenme dönemlerinde sporcular için önem taşımaktadır. Spor masajı mesleki açıdan öğrenilmesi gerekli konulardan biridir.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Masajın tarihsel gelişimini açıklayabilme
	2	Masajın sınıflandırılmasını kavrayabilme
	3	Masajın anatomisini kavrayabilme
	4	Klasik masajın temel tekniklerini uygulayabilme
	5	Derin doku masajı ve spor masajı tekniklerini kavrayabilme
	6	Bölgesel masaj teknikleri ve sürelerini uygulayabilme
	7	Genel masaj teknikleri ve sürelerini uygulayabilme
	8	Masaj kimlere uygulanır, kimlere uygulanamaz kavrayabilme
	9	Masajda kullanılan maniplasyonları geliştirme ve uygulayabilme becerilerini kavrayabilme
	10	Masajda kullanılan teknikleri yaratıcılığını kullanarak yorumlayabilme;
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Masajın tarihsel geçmişi,klasik masaj nedir,sınıflandırılması Partnerin yatış pozisyonları, masörün duruş pozisyonları	
2	Duyu organları, Sinir sistemiSindirim sistemi, Dolaşım sistemiSolunum sistemi, Üro genital sistem Hareket sistemi Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları	
3	Masajın anatomisi Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları	
4	Klasik masajda temel hareketler Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları	
5	Sıvazlama – Effleurage (stroking),Baskı - Compression A- Yoğurma – Kneading (Petrissage) *Çimdikleme-Pinching *Sıkıştırma-Wringing *Yuvarlama-Rolling B- Friction Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları	
6	3-Vurma-Percussion A-Darbeleme-Tapotement *Hacking (kesme) *Clapping (el içi kubbe) *Slapping (pamak ve el içi ile şaplatma) *Tapping (parmak ucu ile) *Beating (yarım yumruk) *Pounding (tam yumruk) B- Titreşim-Vibrasyon *Sallama-Shaking Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları	
7	Klasik masajın ilkeleri Sırt ve bel masajı uygulaması	
8	Ders tekrarı Sırt ve masajı uygulaması	
9	Klasik masajın organizmaya etkileri Ense boyun masajı uygulaması	
10	Masajla ağrı tedavisi Bacak ön yüzü masajı	
11	Masajın kullanıldığı durumlar Bacak arka yüzü uygulaması	
12	Masajın kullanılmadığı durumlar Kol masajı	
13	Shiatsu masajı nedir Karın masajı	
14	Derin doku masajı Spor masajı genel tekrar	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Kanbir,O.:Klasik masaj,Ekin Kitapevi,Bursa 1998 - Hazır,M.:spor masajı,Bağırhan Yayımevi,Ankara 2001 - Tuna,N.:masaj,Nobel Tıp Kitabevi,3. Baskı,İstanbul 1986
----	---	--

23	Değerlendirme	
----	---------------	--

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00

Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı	40.00
Finalin Başarıya Oranı	60.00
Toplam	100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları	klasik sınav

24 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	2.00	28.00
Ödevler	1	14.00	14.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlara	1	10.00	10.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10.00	10.00
Toplam İş Yükü			90.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			3.00
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25

PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	5	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1
ÖK2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	1	2	3	3	3
ÖK3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	1	2
ÖK4	4	5	3	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	2	1	2
ÖK5	3	3	3	4	5	3	3	2	4	2	3	4	3	2	2	1
ÖK6	3	4	4	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1
ÖK7	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	1	1	2
ÖK8	5	5	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2
ÖK9	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2
ÖK10	3	3	3	2	4	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
---------------	-------------	---------	--------	----------	--------------