



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB307 SPOR MASAJI					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
5	BEAB307	SPOR MASAJI	4	3	4

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Prof.Dr. Fikret ALINCAK	Yok

Dersin Amacı :
Öğrenciler, masaj dersine ilişkin genel kuramsal bilgiye sahip olacak, masaj temel tekniklerini uygulama becerisini edinmiş olacaktır. Spor masajı konusunda temel bilgilere sahip olmak ve edindiği bilgileri uygulayabilme becerisi kazandırabilmek.

Ders İçeriği :
Masajın Tarihsel Gelişimi, Masajın Anatomisi, Kalsik Masajın İlkeleri, Klasik Masaj Uygulamaları, Sporcu Sağlığı, Spor Sakatlıkları, Genel Bilgiler, Spor Masajı
Yöntem ve Teknikleri :Anlatım, Örnek Olay, Gösterip Yaptırma, Uygulama

Dersin Kaynakları	
Kaynakları	Aktaş, F. (2024). Masaj ve Sağlık. In: Türkmen, M. & Uluç, E. A. (eds.), Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V. Özgür Yayınları. DOI: https://doi.org/10.58830/ozgur.pub500.c2109 Kanbir, O. (2015). Klasik Masaj. 5. Baskı, Ocak. Ekin Yayınevi Aktaş, F. (2024). Masaj ve Sağlık. In: Türkmen, M. & Uluç, E. A. (eds.), Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V. Özgür Yayınları. DOI: https://doi.org/10.58830/ozgur.pub500.c2109 Kanbir, O. (2015). Klasik Masaj. 5. Baskı, Ocak. Ekin Yayınevi

Ders Yapısı			
Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	: 10
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 20
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 70

Ders Konuları			
Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Döktümanlar
1	Masajın genel bilgileri .Tanımlar; İnsan duyu organları ,sinir, sindirim , dolaşım sistemleri		
2	Masajın anatomisi, baş iskeleti baş kasları ,gövde iskeleti gövde kasları ,alt ve üst ekstremita kasları		
3	Klasik masaj manipulasyonları		
4	Spor masajının planlanması ve uygulanması		
5	Spor masajının ilkeleri		
6	Masajın endikasyonları		
7	Masajın organizmaya etkileri		
8	Spor masajının sporcuya kontra etkileri		
9	Alt ekstremita masajı vücudun ön yüzü		
10	Alt ekstremita masajı vücudun arka yüzü		
11	Üst ekstremita masajı		
12	Sirt masajı, bel, boyun masajı		
13	Müsabaka hazırlığı ve devre arası masajı		
14	Aktivite sonrası masajı		

Ders İçin Önerilen Diğer Dersler	
BEAB203 SPOR SAK. VE İLK YARDIM	
BEAB102 GENEL FİZYOLOJİ	

Dersin Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
Ö01	Masajın tarihsel gelişimine ilişkin genel bilgiler,
Ö02	Masajın temel sınıflandırılmasını kavrayabilme,
Ö03	Masajın anatomisini ve patolojiyi kavrayabilme,
Ö04	Klasik masajın temel tekniklerini uygulayabilme,
Ö05	Derin doku masajı ve spor masajı tekniklerini kavrayabilme.

Programın Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	1	%60
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	0	%0
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	4	56
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	14	1	14
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	14	1	14
Toplam İş Yüğü			112
AKTS Kredisi			4

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3
Ö01	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3
Ö02	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3
Ö03	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
Ö04	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4
Ö05	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3