

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SOPRT MASAGGE / SOPRT MASAGGE	
Ders Kodu / Course Code	ANT472	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		None
Amacı / Purpose	Öğrenciler, masaj dersine ilişkin genel kuramsal bilgiye sahip olacak, masaj temel tekniklerini uygulama becerisini edinmiş olacaktır.	Understanding the importance of sports massage, to follow developments related to massage, to do sports massage by region
İçeriği / Content	insan anatomisi, masaj hareketleri, uygulama şekilleri ve yöntemleri öğrenimi	Definition of massage, the historical development of massage the importance of it, materials used, masage indications and contraindications, types of massage, competitionand trainim,ng massages the general principles of na,,massage, massage manipulations and massage treatments according to body parts
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	Hotels spa centers, sports clubs
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	-Kanbir,O.:Klasik masaj,Ekin Kitapevi,Bursa 1998 -Hazır,M.:spor masajı,Bağırçan Yayımevi,Ankara 2001 -Tuna,N.:masaj,Nobel Tıp Kitabevi,3. Baskı,İstanbul 1986	-Kanbir,O.:Klasik masaj,Ekin Kitapevi,Bursa 1998 -Hazır,M.:spor masajı,Bağırçan Yayımevi,Ankara 2001 -Tuna,N.:masaj,Nobel Tıp Kitabevi,3. Baskı,İstanbul 1986
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Masajın tarihsel gelişimini açıklayabilme	To explain historical of Massage
2	Masajın sınıflandırılmasını kavrayabilme	To understand classification of massage
3	Masajın anatomisini kavrayabilme	To understand anatomy of massage
4	Klasik masajın temel tekniklerini uygulayabilme	To practice of basic technique massage
5	Derin doku masajı ve spor masajı tekniklerini kavrayabilme	To understand the tissue massage and sports massage technique

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Masajın tarihsel geçmişi, klasik masaj nedir, sınıflandırılması	Partnerin yatış pozisyonları, masörün duruş pozisyonları			
	Historical of Massage, What is the classic massage and classification	The position of the partner, the position of masseur posture			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duyu organları, Sinir sistemi, Sindirim sistemi, Dolaşım sistemi, Solunum sistemi, Üro genital sistem, Hareket sistemi	Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları			
	Sense organs, Nervius system, Digestion system, Circulation system, Respiration system, Urogenital system, Movement system	The methods of practice the activity, effects and use areas			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Masajın anatomisi	Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları			
	The anatomy of massage	The methods of practice the activity, effects and use areas			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Klasik masajda temel hareketler	Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları			
	The basic movements of classical massage	The methods of practice the activity, effects and use areas			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sivazlama - Effleurage (stroking), Baskı - Compression A- Yoğurma - Kneading (Petrissage) *Çimdikleme-Pinching *Sıkıştırma-Wringing *Yuvarlama-Rolling B- Friction	Hareketlerin uygulama yöntemleri, etkileri ve kullanım alanları			
	Effleurage (stroking) Compression A- Kneading (Petrissage) * Pinching *Wringing *Rolling B- Friction	The methods of practice the activity, effects and use areas			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	3-Vurma-Percussion A-Darbeleme-Tapotement *Hacking (kesme) *Clapping (el içi kubbe) *Slapping (parmak 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			
	3-Percussion A-Tapotement *Hacking *Clapping *Slapping *Tapping *Beating *Pounding B-Vibration *Shaking	The methods of practice the activity, effects and use areas			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Klasik masajın ilkeleri	sırt masajı			
	Klasik masajın ilkeleri	Dorsi Massage			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	Mid-term exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Klasik masajın organizmaya etkileri	bacak masajı			
	The effects of classical massage on organism	Leg Massage			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
10	Masajla ağrı tedavisi	kol masajı			
	Massage in the treatment of pain	Arm Massage			
11	Masajın kullanıldığı durumlar	karın masajı			
	Using in massage	Abdomen Massage			
12	Masajın kullanılmadığı durumlar	yüz masajı			
	Massage when not in use	Face Massage			
13	Shiatsu masajı nedir	masajın uygulanışı			
	What's the Shiatsu massage	To practice the massage			
14	Derin doku masajı	masajın uygulanışı			
	Tissue Massage	To practice the massage			
15	Spor masjı	masajın uygulanışı			
	Sports massage	To practice the massage			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
16	Dönem sonu sınav				
	Final exam				

### DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	14	3.00	42.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	6.00	42.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	6.00	42.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>44</b>	<b>22.00</b>	<b>172.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 172.00/30.00 = 5.73 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 172.00 / 30.00 = 5.73 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes												
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1	1.1.1	
1.Masajın tarihsel gelişimini açıklayabilme / To explain historical of Massage													3
2.Masajın sınıflandırılmasını kavrayabilme / To understand classification of massage													3
3.Masajın anatomisini kavrayabilme / To understand anatomy of massage													3
4.Klasik masajın temel tekniklerini uygulayabilme / To practice of basic technique massage													3
5.Derin doku masajı ve spor masajı tekniklerini kavrayabilme / To understand the tissue massage and sports massage technique													3

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high