

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ BÖLÜMÜ
2015-2016 ÖĞRETİM YILI BAHAR DÖNEMİ

SBA328 - MASAJ

Ders Saati: 3

Kredi Sayısı : (2-1)2

Ders Sorumlusu: Yrd. Doç. Dr. Ş. Nazan Koşar

e-mail: nazank@hacettepe.edu.tr

Dersin İçeriği: Masajın tarihçesi, fizyolojik etkileri, endikasyon ve kontraendikasyonları, masajda kullanılan malzemeler, temel manipulasyon tekniklerini (eflörāj, petrisaj, vibrasyon, tapotman, friksiyon) içerir. Ayrıca sporda masaj uygulamalarına değinilir.

Dersin Amacı: Masajla ilgili temel teknikleri kuramsal ve uygulamalı olarak öğretmektir. Bu dersin sonunda öğrenciler masajda kullanılan temel manipulasyon tekniklerini doğru bir şekilde uygulayabilme becerisini kazanacaklardır.

Dersin Hedefleri: Bu dersin sonunda öğrenci;

1. Masajla ilgili temel kuramsal kavramları tanımlayabilmeli ve açıklayabilmelidir
 - a) Masajın tanımı
 - b) Masajda kullanılan temel tekniklerin isimleri ve başlıca etkileri
 - c) Masajın endikasyonları ve kontraendikasyonları
 - d) Masajın etkileri (fizyolojik, psikolojik ve tıbbi etkileri ile spor performansı ve toparlanma üzerine etkileri vb.)
2. Masajda kullanılan temel manipulasyon tekniklerini doğru bir şekilde uygulayabilme becerisini kazanmalı
3. Masaj yapan kişinin özelliklerini (kıyafet, hijyen, iletişim vb.) bilmeli ve uygun davranış alışkanlığını kazanmalı.
4. Masaj yapılan ortamın özelliklerini tanımlayabilmeli

Bağlantılı Olduğu Dersler: SBR124-Fonksiyonel Anatomi

DEĞERLENDİRME

Sınavlar	Genel Başarı notuna katkısı	Sınav Tarihi
Ara Sınav 1 (Uygulama)*	% 30	24 Mart 2016
Ara Sınav 2 (Uygulama)*	% 30	28 Nisan 2016
Final Sınavı	% 40	Dönem sonunda Fakültemiz Eğitim Koordinatörlüğü tarafından ilan edilecektir
Teorik	(% 15)	
Uygulama*	(% 25)	

*Her öğrenciden kura ile seçtiği belirli bir bölgeye masaj uygulaması istenecektir. Masaj tekniklerini uygulama becerisi ve masaj uygulaması sırasında uyulması gereken kurallara uyulup uyulmadığı değerlendirilecektir.

DERS KİTAPLARI

1. Hazır, M. Spor Masajı: Teori ve Uygulama. Bağırğan Yayınevi, Ankara, 2001. (İki adet masaj uygulama CD'si içerir)
2. Benjamin, PJ, Lamp, SP (2005). Understanding Sports Massage, 2. Baskı. Champaign IL, Human Kinetics

OKUNMASI ZORUNLU MAKALELER

1. Moraska A. (2005). Sports massage: A comprehensive review. J Sports Med Phys Fitness, 45(3):370-80. Review
2. Brian Hemmings, Marcus Smith, Jan Graydon, Rosemary Dyson (2000). Effects of massage on Physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. Br J Sports Med, 34:109-115
3. Pornratshanee Weerapong, Patria A. Hume and Gregory S. Kolt (2005). The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention Sports Med, 35 (3): 235-256

ÖNERİLEN DİĞER KAYNAKLAR

1. Kanbir, O. Klasik Masaj. Bursa, Ekin Kitabevi, 1998.
2. King, R. K., Performance massage. Champaign IL, Human Kietics, 1993.
3. Tuna, N. A'dan Z'ye Masaj. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri, 1997.

YARARLI WEB ADRESLERİ

1. http://www.sportsinjuryclinic.net/sports_massage/index.php
2. http://www.therapeuticpresence.com/Florida_Sports_Massage.html
3. <http://www.trisoma.com/sports-massage.html>

DERSE DEVAM

Derse devam zorunludur, her ders yoklama alınacaktır. Derse mazeretli (rapor, izin vb.) ya da mazeretsiz olarak devamsızlığınız toplam ders saatinin %20'sini aşmamalıdır. Genel sınav öncesi devamsızlık nedeniyle başarısız olan öğrencilerin listesi ilan edilecektir. Bu öğrencilerin genel sınava girme hakları yoktur. Bu konudaki ayrıntılar için lütfen Hacettepe Üniversitesi Önlisans, Lisans Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğini okuyunuz (<http://www.oid.hacettepe.edu.tr>).

MADDE 22 – (1) Derslere ve uygulamalara devam zorunludur. Mazeretler de dahil olmak üzere kuramsal (Teorik) saatlerin %30'undan, uygulama saatlerinin de %20'sinden fazlasına katılmayan öğrenci o dersin genel sınavına ve bütünleme sınavına alınmaz. Devamsızlıkları nedeniyle sınava girme hakkı kazanamayanların listesi, genel sınav döneminden önce ilgili dersin sorumlu öğretim elemanı tarafından ilan edilir.

(2) Tekrarlanan kuramsal derslerde önceki dönemde devam koşulu yerine getirilmişse, ara sınava girmek koşulu ile devam zorunluluğu aranmaz.

Öğretim elemanını sınıfta bekleyiniz. Ders saat 14:00'da başlar. Lütfen derse zamanında giriniz.

DERS KIYAFETİ

Öğrenciler derslere şort, atlet, spor ayakkabı ve eşofman takımı ile gelirler. Kıyafetler, masaj yaparken hareketleri engellemeyecek rahatlıkta ve temiz olmalıdır. Kıyafetlerin, ayrıca, ilgili derste işlenecek konuya uygun olarak masaj yapılacak bölgeyi ve çevresini çıplak bırakmaya olanak sağlayacak nitelikte olmasına dikkat edilmelidir.

DERSTE KULLANILACAK MALZEMELER

Her öğrenci, derse gelirken yanında şu malzemeleri bulundurmalıdır:

1. Kaydırıcı madde: Bebe yağı, badem yağı, hazır satılan kaydırıcı maddeler vb.
2. Islak mendil: Masaj yapılan bölgeyi temizlemek için
3. Orta boy bir havlu: Uygun masaj pozisyonu verilirken vücut bölümlerini desteklemek için
4. İki küçük boy çarşaf: Masaj yatağını ve masaj yapılacak bölge dışındaki vücut bölümlerini örtmek için

HAFTALARA GÖRE KONU BAŞLIKLARI

HAFTA	TARİH	KONU BAŞLIĞI
1	11 Şubat	Dersin tanıtımı Masaj tanımı, tarihçesi, farklı masaj yöntemleri; Masajda genel prensipler, temel masaj teknikleri (teorik)
2	18 Şubat	Temel masaj teknikleri (uygulama)
3	25 Şubat	Masajın endikasyonları, kontraendikasyonları ve dikkatle uygulanması gereken durumlar (teorik) Üst sırt ve boyun bölgesi masajı (uygulama)
4	03 Mart	Alt sırt ve gluteal bölge masajı (uygulama)
5	10 Mart	Masajın etkileri (teorik) Omuz ve üst kol masajı (uygulama)
6	17 Mart	Dirsek, ön kol ve el masajı (uygulama)
7	24 Mart	ARA SINAV 1
8	31 Mart	Kalça ve uyluk masajı (uygulama)
9	07 Nisan	Diz ve alt bacak masajı (uygulama)
10	14 Nisan	Ayak masajı (uygulama)
11	21 Nisan	Yüz ve saçlı deri masajı (uygulama)
12	28 Nisan	ARA SINAV 2
13	05 Mayıs	Sporda masaj uygulamaları ve rutinleri Spor müsabakası öncesi, müsabakalar arası ve sonrası masaj
14	12 Mayıs	Sporda masaj uygulamaları ve rutinleri Spor müsabakası öncesi, müsabakalar arası ve sonrası masaj

“SBA328 Masaj” dersinden BAŞARILI olmak için;

1. Sadece sınavlardan geçer not almayı değil, öğrenmeyi amaçlayınız.
2. Derslere devam ediniz, mecbur kalmadıkça devamsızlık yapmayınız.
3. Derslere işlenecek konuyu en az bir kez okuyarak geliniz. İşlenen konuyu aynı gün tekrar ediniz. Anlamadığınız konuları zamanında ders sorumlusu öğretim elemanına sorarak öğreniniz. Özetle, bu derse günü gününe, disiplinli bir şekilde çalışınız. Sınava bir hafta kala bu derse çalışarak ders kapsamında hedeflenen becerileri geliştirmeniz mümkün olmayacaktır.
4. Dersleri dikkatli dinleyiniz, not alınız, çalışırken mutlaka ders kitabınızı okuyunuz, masaj uygulama CD'lerinizi izleyerek alıştırmaya yapınız, önerilen kaynak kitaplardan yararlanınız. Kendinizi sadece ders notları ile sınırlamayınız, farklı uygulama örneklerini de araştırınız. Örneğin, içerikte sunulan, kaynak kitap, makale ve web sayfalarından yararlanabilirsiniz.
5. Birinci sınıfta öğrendiğiniz Fonksiyonel Anatomi ders notlarını gözden geçiriniz. İçerikte belirtilen konuya göre masaj uygulaması yapılacak olan bölgede yer alan kas grupları ve kasların isimlerini, origo, insersio ve lokalizasyonlarını hatırlayınız. Derse gelirken elinizde ilgili bölgenin kaslarının bulunduğu bir şekil kağıdı getirmeniz yararlı olacaktır.
6. Bu ders için bir defter tutunuz. Derste ilgili bölgenin masaj uygulaması gösterilirken, alınan kaslar, uygulanan masaj teknikleri, tekniklerin yönü, tekniğin başlangıç ve sonlanma yeri, uygulanan basınç miktarı vb. önemli noktaları hatırlamanıza yardımcı olacak ve kendinizin anlayacağı şekilde not ediniz. Şekil çizmeniz ve şekil üzerinde not almanızı öneririm.
7. Masaj dersi beceri geliştirmeyi gerektiren bir derstir. Beceri başlangıçta yanlış geliştirildiği takdirde daha sonra değiştirilmesi ve düzeltilmesi çok daha zordur. Bu nedenle, başlangıçta kuralları doğru öğrenmeniz ve uygulamanız son derece önemlidir.

ÖNERİ VE ELEŞTİRİLERİNİZ

Dersin ilerleyen dönemlerde daha başarılı yürütülebilmesi için, dersin içeriği, öğretim yöntemleri, ders sorumlusu öğretim elemanının tutumları vb. konulardaki eleştiri ve önerilerinizi yazılı veya sözlü olarak öğretim elemanına bildiriniz. Değerli eleştiri ve önerileriniz mutlaka dikkate alınacaktır.