



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyonu							
Ders Kodu		BSÖ573		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu ders spor yaralanmaları ile birleşen farklı durumları ve yaralanmaların mekanizmasını öğrencinin anlamasını amaçlar							
Özet İçeriğı		Spor sakatlıklarını hazırlayan faktörler, sporcuları sakatlanmaya iten sebepler, sporda sakallanma mekanizmaları, spor sakatlıklarının önlenmesi. ısınmanın önemi, bazı sportif yaralanmalar, spor sakatlıklarında konservatif tedavi ve rehabilitasyon							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Griffith, H. W.: Spor Sakatlıkları Rehberi, (çev. Şamil Erdoğan), Birol basın yayın dağıtım ve ticaret A.Ş., İstanbul 2000.
2	K. Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru ve İlk Yardım, Eğitaş yayınları, Konya 2001.
3	Bağrıaçık, A.,Açak, M.: Spor Yaralanmaları ve Hastalıkları, Medya

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor sakatlıklarında temel kavramlar, yaygın olarak görülen spor yaralanmaları ve sporda yaralanmalarının nedenleri
2	Teorik	Kas ve tendon sakatlanmaları
3	Teorik	Eklem sakatlanmaları
4	Teorik	Spor yaralanmalarının yönetimi
5	Teorik	Spor sakatlıkları ve masaj
6	Teorik	Bazı spor yaralanmalarında rehabilitasyon
7	Teorik	Soğuk tedavi
8	Teorik	Vize
9	Teorik	Yüzeyel-derin ısı tedavisi
10	Teorik	Egzersiz tedavisi
11	Teorik	Spor Branşına özgü yaralanmalar
12	Teorik	Spor Branşına özgü yaralanmalar
13	Teorik	Bandajlama, Bantlama
14	Teorik	Genel değerlendirme
15	Teorik	Genel değerlendirme
16	Teorik	Final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Spor yaralanmalarının temel mekanizmasını bilme
2	Spor yaralanmalarının tipini ve yönetimini bilme
3	Bazı spor yaralanmalarında rehabilitasyon
4	Sporcunun sakatlık nedenlerini ve sakatlıklardan korunma yollarını sıralar.
5	Kas yaralanmaları ve tedavi yöntemlerini bilme

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	5	3	4	4
PÇ2	5	4	5	4	3
PÇ3	4	5	4	5	5
PÇ4	5	3	4	3	4
PÇ5	4	5	4	5	5
PÇ6	3	4	5	4	4

