

Ders İçerikleri

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı Güz Yarıyılı Ders İçerikleri:

Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği

Bilimsel Araştırma Yöntemi kullanılarak yapılacak bir çalışmada nelerin yapılması gerektiği, nasıl bir yol izleneceği, sorunsalın nasıl saptanacağı, amacın nasıl somutlaştırılacağı, araştırma için doğru yöntemin nasıl belirleneceği, test materyallerinin nasıl geliştirileceği, atıfların nasıl aktarılacağı ve bulguların tartışılıp nasıl sonuca ulaşılacağı gibi. Ayrıca Araştırma yöntem biliminin gelişimi ile ilgili çeşitli makalelerin çözümlenmesi.

Uzmanlık Alan Dersi

Anabilim dalımızda tezli yüksek lisans programı kapsamında, programa devam eden öğrencilerin bilimsel araştırma yaparak bilgilere erişebilme, bilgiyi değerlendirme ve elde ettiği farklı verileri bir bütün içinde değerlendirip yorumladıktan sonra, sunabilme yeteneğini kazandırma amacına yönelik olarak farklı konularda seminer çalışmaları hazırlatılacaktır.

Sporda Fonksiyonel Anatomi

İnsan vücudunda düzlemler ve eksenler, Somatotip, Antropometrik lmler, Kemiklerin yapı ve işlevi, Eklemlerin yapı ve işlevi, Kasların yapı ve işlevi, Temel biyomekanik kavramları, İskelet sistemi, Sportif harekette rol alan kaslar, Sporda esneklik ve kuvvetlendirme, Sportif hareket ve dolaşım sistemi, Sportif hareket ve solunum sistemi, Sportif hareketin nöromuskuler temelleri konularını içermektedir.

Motor Gelişim

Gelişim ve motor gelişimin tanımı ve temel kavramları, gelişim kuramları, gelişimi etkileyen etkenler, motor gelişim ilkeleri, motor gelişim dönemleri, çocukta yetenekler, algısal motor gelişim, bedensel farkındalık, zamansal farkındalık, meknsal farkındalık, oyun, gelişimsel beden eğitimi, motor gelişim çalışma metodları, motor davranışın değerlendirilmesinde kullanılan performans değerlendirme testleri.

Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz Uygulamaları

Sağlıklı yaşamın sürdürülmesi ve fiziksel aktivitenin rolü hakkında derinlemesine bilgi kazandırmak, egzersiz reçeteleri oluşturma ve uygulama becerilerini geliştirmektir. Öğrenciler, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik egzersiz programları tasarlayarak, sağlık ve spor

profesyonelleri olarak kariyerlerinde başarıya ulaşmaları için gerekli bilgi ve becerileri kazanacaklardır.

Beslenme ve Ergojenikler

Beslenme ve sporcu beslenmesine giriş, karbonhidratlar (tanımları, özellikleri, kaynakları, insanda kullanımları). Karbonhidratların sporcu beslenmesindeki yeri. Proteinler (nedir? Genel özellikleri, kaynakları, insanda kullanımı, sporcu beslenmesindeki yeri). Yağlar (özellikleri, insanda kullanımı, sporcu beslenmesindeki yeri) Vitaminler (nedir? Özellikleri, sporcu beslenmesindeki yeri). Mineraller (nedir? Kaynakları, gereksinim, sporcu beslenmesindeki yeri). Enerji (nedir? Enerji hesaplama yöntemleri, sporcuların enerji gereksinimleri) enerji sistemleri. Müsabaka dönemi sporcu beslenmesinde öneriler. Sporcularda kilo sorunları ve yeme bozukluğu davranışları. Ergojenik yardım ve doping konularının incelenmesi.

İleri Egzersiz Fizyolojisi

Spor fizyolojinin anlamı ve önemi, kas fizyolojisi, kasılma mekanizmaları, kasılma tipleri, hızlı ve yavaş kasılan kaslar, egzersiz ve enerji sistemleri, egzersizin fizyolojik sistemler üzerinde etkileri. Enerji sistemlerine giriş. Enerji sistemi besin kaynakları genel bakış. Spor aktivitelerinde enerji sistemleri, Enerji harcamasının ölçülmesi ve laboratuvar testleri, egzersiz ve nöro-musküler sistemin tartışılması. Egzersiz ve nöro-musküler sistem, kas kasılma mekanizması, kas lif tipleri, kasın duyu organları, kas aktivitelerinin nöral kontrolü, kardiyovasküler sistem ve egzersiz, solunum sistemi ve egzersiz, solunum sistemi ve egzersiz konularının incelenmesi.

Beden Eğitimi- Spor Öğrenme Ve Öğretim Yaklaşımları

Beden eğitimi ve spor öğrenmenin ve öğretmenin anlamı; beden eğitimi ve spor öğretiminin amacı ve temel ilkeleri; beden eğitimi ve spor öğretiminin tarihçesi; öğrenme ve öğretim yaklaşımlarının beden eğitimi ve spor öğretimine yansımaları; beden eğitimi ve spor öğretimde temel beceriler; uygulama örnekleri; beden eğitimi ve spor öğretiminde güncel eğilimler ve sorunlar; etkili bir beden eğitimi ve spor öğretiminin bileşenleri; beden eğitimi ve spor öğretimine sosyal, kültürel ve ekonomik açıdan bakış.

Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi

Yönetim, organizasyon, yöneticilik, spor yöneticiliği ile ilgili temel kavramlar, yönetim biliminin ilke, teknik ve yöntemleri ışığında spor organizasyon ve yönetimi, uluslararası spor kurum kuruluşları, Türk beden eğitimi ve spor sisteminin teşkilat ile yönetim yapısı, işleyişi.

Spor ve Hukuk

Hukukun temel ilkeleri, hukukun dalları ve kaynakları, anayasa, tüzük ve yönetmelikler. Türkiye’de ve dünyada spor hukuku, spora ilişkin kanun, tüzük ve yönetmelikler. Uluslararası spor hukuku.

Spor Psikolojisi

Spor psikolojisinin amaç ve ilkelerini kavramak ve spor psikolojisinin konu alanlarını tanımak. Spor psikolojisinin işlevleri tartışılır. Spor psikolojisi ne yapar, spor psikoloğu kimdir ve spor psikolojisinin işlevlerini bilir ve gerektiğinde kullanır. Sporda motivasyonun önemini öğrenir. Kaygı, rekabet kaygısı ve başa çıkma yolları hakkında bilgi sahibidir.

Sporda Liderlik ve Motivasyon

Performansın artırılmasında motivasyonun özel bir yeri bulunmaktadır. Sosyal yaşantıda performansın yerine sporsal motivasyon ve teknikleri ele alınmaktadır. Fiziksel etkinliklerde motivasyon dinamiklerini anlamak, çocuklarda motivasyonun gelişimi, sporda başarı ve hedef araştırmaları, sporda ve fiziksel etkinliklerde hedef belirleme, egzersizin bir belirleyicisi olarak öz yeterlik, egzersiz ve sporda içsel ve dışsal motivasyon, takım ve bireysel sporlarda motivasyon stratejileri, sporda algısal kontrol konuları ele alınmaktadır. Öğrenci, Sporda motivasyonun dinamiklerini bilir. Motivasyon kuramlarını bilir. Sporcuların spor hedefleri oluşturmalarına yardımcı olur.

Spor Sosyolojisinde Güncel Yaklaşımlar

Bu dersin amacı; spor ve fiziksel aktivite ile ilgili temel sosyoloji bilgi ve teorilerini açıklamak ve sporda güncel konuların ve gelişmelerin analizini öğretmek. Sporun sosyokültürel analizinde kullanılan kuramsal yaklaşımlar, güncel sosyal, ekonomik, politik ve teknolojik gelişmelerin spora ve fiziksel aktivite katılımına yansımaları; çağdaş gelişmelerin spor kurumu üzerindeki etkileri, spor sosyolojisindeki modern yaklaşımlara eleştirel bir bakış. Spor konusunu sosyolojik bir bakış açısıyla analiz eder Sporun sosyokültürel analizinde kullanılan kuramsal yaklaşımları açıklar. Sporun sosyalleşme sürecine etkisini açıklar.

Antrenman Programlarının Hazırlanması

Antrenman ilkelerine bağlı kalarak antrenman programlarının etkili ve doğru uygulamaları. Antrenman planlarının kısa, orta, uzun dönemli planlanması ve yarışma tarihlerine göre koordine edilmesi. Antrenman dönemlemeleri, Antrenman programlarının hazırlanması ve uygulanması, Antrenman planlanması, Antrenman programı hazırlama ilkeleri, Antrenman planlama örnekleri.

Çocuk ve Ergen Sporcuların Psikolojisi

Bu ders, gelişimin doğası, temel kavramlar ve gelişimde temel tartışma konuları, yaşam boyu gelişimde kuramsal yaklaşımlar, çocuk ve ergen sporcularda fiziksel, bilişsel, sosyal duygusal, ahlak, benlik ve kimlik gelişimi, toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi ve kültürel etkiler, çocuk ve ergen sporcuların gelişimsel süreçlerinde önemli bağlamları oluşturan aile, akran ve antrenör ilişkilerini, ergenlik dönemine özgü problemler ve sportif faaliyetlere katılım, sportif faaliyetlere katılımın pozitif çocuk ve ergen gelişimi üzerindeki etkilerini içerir.

Egzersize Metabolik ve Isı Adaptasyonu

Fiziksel aktiviteler sırasında ve sonrasında organizmada meydana gelen enerjetik değişiklikler ve bu ortamlarda yapılan sportif yarışlarla ilgili bilgileri kavramak. Egzersizin insan organizması ve metabolizma üzerine etkileri ve bu değişik enerji ortamlarında sportif performans.

Spor Bilimlerinde Makale Yazımı ve Seminer Hazırlama

Öğrenciler ilgilendikleri konuları belirler, bununla ilgili alan yazın taraması yapar, değerlendirir, araştırma sürecini planlar, çalışmalarını rapor haline getirir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı Bahar Yarıyılı Ders İçerikleri:

Uzmanlık Alan Dersi

Anabilim dalımızda tezli yüksek lisans programı kapsamında, programa devam eden öğrencilerin bilimsel araştırma yaparak bilgilere erişebilme, bilgiyi değerlendirme ve elde ettiği farklı verileri bir bütün içinde değerlendirip yorumladıktan sonra, sunabilme yeteneğini kazandırma amacına yönelik olarak farklı konularda seminer çalışmaları hazırlanacaktır.

Spor Bilimlerinde İstatistik

Bilimin özellikleri, bilimsel araştırma süreci, ana kütle ve örneklem, veri toplama yöntemleri, verilerin analizi, parametrik ve non-parametrik analizler, sebep-sonuç analizleri, faktör ve kümeleme analizleri ve güvenilirlik analizleri. Genel anlamda araştırma teknikleri ve istatistik kavramının felsefesini ve prensiplerini anlama, Spor bilimlerinde sıklıkla kullanılan bilimsel araştırma teknik ve yöntemlerini inceleme ve öğrenme, Çeşitli veri toplama ve analiz yöntemlerini öğrenme, Çoğu kez insan denek kullanımı gerektiren spor bilimlerinde araştırma

etiğini kavrama ve oluşturma, İstatistik analizlerini bilgisayar ortamında yapabilme ve araştırma önerisi ve raporu yazabilme dersin içeriğini oluşturur.

Kasların Yapısı ve Dinamik Özellikleri

İskelet Kaslarının Sınıflandırılması, Özel Kas Bilgisi, Baş ve Boyun Kasları, Gövde Kasları, Üst Ekstremité Kasları, Alt Ekstremité Kasları, Kasların Fonksiyonel Sınıflaması, Kas biyokimyası ve kayan filament teorisi, İskelet kas hücre yapısı, motor birimleri, Miyofibriller, miyoflamentler ve kasılmada rol oynayan proteinler (miyozin, aktin, tropomiyozin ve troponin), İskelet kasındaki elektriksel olaylar, uyarılma-kasılma ilişkisi, Kasılmanın moleküler temeli, Dinlenme ve egzersizdeki kasılma enerjisi konusu, Sinir-kas kavşağının yapısı ve fonksiyonu, Tetanik kasılmanın mekanizması ve önemi, Kas boyu ve kasılma gücü arasındaki ilişki, Kasılma tipleri (izotonik-izometrik), İskelet kası lif tipleri, Kalp kasının otonomisi, fonksiyonel sınıflama özelliği, Platolu aksiyon potansiyelinin özellikleri, Frank Starling yasası, Sempatik ve parasempatik uyarımın kalp kasındaki etkileri konuları dersin genel içeriğini oluşturmaktadır.

Spor Eğitimi İçin Nöro-kinesiyolojik Anatomi

Sportif hareketin kontrolünde yer alan nöral yapıların ve işleyişin kavranması: Sinir sistemi gros yapısı, suprasegmental organizasyon, inen ve çıkan yollar, sinir ağları (devreler), proprioseptif-nöromuskular fasilasyon, motor sistemin işleyişi, kas-iskelet-sinir sistemi organizasyonu, iskelet kaslarının işleyişinde kinesiyolojik ilkeler, postürün kinesiyolojisi, kinesiyolojik ilkelerin günlük yaşamdaki aktivitelere uygulanması

Fiziksel Aktivite Uygulamaları İle Sağlığın Korunması

Fiziksel aktivitenin tanımı ve önemi, fiziksel aktivite ile ilgili kavramlar, fiziksel aktivitenin dinamikleri ve metodları, kalp solunum sistemi dayanıklılığı, kalp solunum sistemi dayanıklılığının ölçüm yöntemleri ve egzersiz örnekleri, vücut kompozisyonunun belirlenmesi ve ölçüm yöntemleri, dengeli beslenme, kilo kontrolü ve enerji tüketiminin hesaplanması, dengeli beslenme, kilo kontrolü ve enerji tüketiminin hesaplanması, kas kuvveti ve dayanıklılığı ölçüm yöntemleri ve egzersiz örnekleri, esneklik ve önemi ölçüm yöntemleri ve egzersiz örnekleri, erkekler ve bayanlarda fiziksel aktivitenin prensipleri, egzersiz programına başlama ve sürdürme konularının incelenmesi.

İleri Antrenman Bilgisi

Antrenman bilimleri literatürüne genel bakış. Antrenman kavramı ve antrenmanın temel ilkeleri geçmişten günümüze antrenman uygulamalarının incelenmesi. Antrenmanlarda teknolojinin yeri ve kullanımı. Performans sporlarında teknik ve motorik çalışmalarda yenilikler. Teknik ağırlıklı branşlarda antrenman farklılıklarının tartışılması. Temel ve ileri düzey çalışma evrelerinde yenilikler. Yıl boyu süren yarışmalarda antrenman uygulamaları. Yüklenme ve adaptasyon, Antrenman planlaması ilkeleri ve antrenman planlaması örneklerinin incelenmesi.

Beden Eğitimi ve Sporda Nitel Araştırmalar

Bilim ve temel kavramlar (olgu, bilgi, mutlak, doğru, yanlış, evrensel bilgi v.b.), bilim tarihine ilişkin temel bilgiler, bilimsel araştırmanın yapısı, bilimsel yöntemler ve bu yöntemlere ilişkin farklı görüşler, problem, araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve veri toplama yöntemleri, verilerin kaydedilmesi, analizi, yorumlanması ve raporlaştırılması.

Sporda Etik Değerler

Etik, etik ilişki, etik değerler, spor ve etik, sportif erdem, fair-play, sportmenlik ve etik, spor etiğinin ana problemlerinin araştırılması.

Sosyal, Kültürel Değişme ve Spor

Bu dersin amacı; sosyal yapı özelliklerini incelemek bu özelliklerin Türk sporunun gelişmesindeki olumlu veya olumsuz yönlerin öğretmek.

Spor Politikası

Cumhuriyet dönemi boyunca sporda izlenen politikalarda kronolojik yaklaşımlar, kalkınma planları, spor şuraları hükümet programları ve siyasi partilerin programlarında yer alan spor politikaları ve yaklaşımları hakkında bilgi sahibi olmak. Cumhuriyet dönemi boyunca sporda izlenen politikalarda kronolojik yaklaşımlar, kalkınma planları, spor şuraları hükümet programları ve siyasi partilerin programlarında yer alan spor politikaları ve yaklaşımları. Bilgi :Spor politikalarını oluşturan unsurları tanıyarak karşılaştırabilme. Beceri: Spor politikalarının uygulanma düzeylerini saptayarak, uygulamada ortaya çıkan sorunlara çözüm önerebilme. Tutum: Türkiye’de uygulanan mevcut spor politikalarını eleştirel açıdan yorumlayabilme.

Çocuk, Kadın ve Yaşlılarda Egzersiz

Çocuk, kadın ve yaşlılarda fiziksel uygunluğu korumak. Farklı yaş ve cinsiyetlerde egzersiz uygulamaları değişkenleri üzerinde tasarlama yapabilme, fiziksel uygunluk düzey tespiti değerlendirilmesi ve geliştirme yöntemleri etkin bir biçimde uygulayabilmek.

Egzersize Kardiovaskuler Uyum

Beden eğitimi ve sporun Kardiovaskuler temelleri ile ilgili konuların kavranılması. Beden eğitimi ve sporun Kardiovaskuler temelleri ile ilgili konuların incelenmesi.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi

Öğretim programlarıyla ilgili temel kavramlar; beden eğitimi ve spor öğretim programlarının geçmişten günümüze gelişimi; güncel beden eğitimi ve spor öğretim programının yaklaşımı, içeriği, geliştirmeyi amaçladığı beceriler; öğrenme ve alt öğrenme alanları, kazanımların sınıflara göre dağılımı ve sınırları, diğer derslerle ilişkisi; kullanılan yöntem, teknik, araç-gereç ve materyaller; ölçme değerlendirme yaklaşımı, öğretmen yeterlilikleri.

Spor Eğitiminde Program Geliştirme

Program geliştirme kavramları, programların düzenine ilişkin teoriler, program geliştirmenin kuramsal temelleri, program niçin geliştirilir? Dünyada ve Türkiye’de program geliştirme çalışmaları, program geliştirme ilke ve süreçleri, program geliştirme aşamaları, sistematik amaç analizi ve beden eğitimi alanına ilişkin örnek çalışmalar, belirtke tablosu hazırlama çalışması, beden eğitimi ve sporla ilgili bir eğitim programının geliştirmesine yönelik örnek çalışma.

Sporda Stres Yönetimi

Çağdaş psikolojik bakış açısı çerçevesinde stresin zihinsel ve fiziksel kaynaklarının, stresin beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçlarının, sporcuların yaşadıkları stres ve kaygıyı sağlıklı bir şekilde kontrol etmeye yardımcı olacak etkili stres yönetimi becerilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivite

Serbest zaman kuramları, Fiziksel aktivite alanında kullanılan serbest zaman kuramları, Serbest zaman ve fiziksel aktivite alanındaki paradigmlar, Serbest zaman ve fiziksel aktivite alanındaki güncel araştırmalar.