

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																	
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ																	
DERS İZLENESİ																	
Ders Kodu: OSB306	Ders Adı: Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi								Dersin Statüsü: Seçmeli				Kredi: 2		AKTS: 4		
Ders Dili: Türkçe	Dersin Türü: YüzYüze					Ön Koşul: Yok		Yıl: 2			Dönem: 4			Devam: %70			
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları									
	2			0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö			
								0		0		0		0			
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																
	► ÖK1		Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımının temel kavramlarını, ilkelerini ve aşamalarını açıklar.														
	► ÖK2		Çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim özelliklerini sporcu gelişimi bağlamında analiz eder.														
	► ÖK3		Sporcu gelişim modellerini beden eğitimi ve okul sporları uygulamalarıyla ilişkilendirir.														
	► ÖK4		Yaş, gelişim düzeyi ve bireysel farklılıklara uygun antrenman ve fiziksel etkinlik planlaması yapar.														
	► ÖK5		Uzun vadeli sporcu gelişimi sürecinde erken özelleşme, sakatlık riski ve tükenmişlik gibi sorunları değerlendirir ve önleyici yaklaşımlar geliştirir.														
	► ÖK6		Okul beden eğitimi, okul sporları ve performans sporu arasındaki ilişkiyi uzun vadeli sporcu gelişimi perspektifiyle açıklar.														
	► ÖK7		Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımını temel alarak güvenli, kapsayıcı ve sürdürülebilir spor ortamları tasarlar.														
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15	
	ÖK 1	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	
	ÖK 2	3	5	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2	4	3	
	ÖK 3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	4	3	
	ÖK 4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	2	3	3	5	3	
	ÖK 5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	2	5	4	
	ÖK 6	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	
	ÖK 7	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	5	5	
	Katkı Düzeyi			1: Yok			2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi			
Ders Tanımı	Bu ders, sporcuların çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar uzanan gelişim sürecini uzun vadeli bir bakış açısıyla ele alarak, fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim boyutlarını bütüncül biçimde incelemeyi amaçlar. Ders kapsamında uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri, yaşa ve gelişim düzeyine uygun antrenman ve fiziksel etkinlik ilkeleri, okul temelli beden eğitimi uygulamalarıyla ilişkili olarak ele alınır. Öğrenciler, farklı gelişim dönemlerinde sporcu sağlığı, performans sürekliliği, sakatlıkların önlenmesi ve sporcu katılımının sürdürülebilirliği konularında bilgi edinerek, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bağlamında uygun öğretim ve etkinlik planları geliştirme becerisi kazanır.																
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımını beden eğitimi ve spor öğretmenliği bağlamında kavramalarını sağlamak, farklı yaş ve gelişim dönemlerine özgü fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor özellikleri tanıyabilmelerini desteklemektir. Ders, öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun fiziksel etkinlik ve spor programlarını planlayabilme, uygulayabilme ve değerlendirebilme becerilerini geliştirmeyi; sporcu sağlığı, güvenliği ve sürdürülebilir katılım ilkelerini öğretim süreçlerine entegre edebilmelerini amaçlar. Ayrıca öğrencilerin, uzun vadeli gelişimi esas alan pedagojik yaklaşımları kullanarak kapsayıcı, güvenli ve gelişim odaklı öğrenme ortamları oluşturabilmeleri hedeflenmektedir.																
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics. Uzun vadeli sporcu gelişimi modelinin kuramsal temelleri, gelişim evreleri ve uygulama örnekleri.															
	2	Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Yaşa ve gelişim düzeyine uygun planlama, yüklenme ve periyotlama ilkeleri.															
	3	Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2012). The Youth Physical Development Model. Strength and Conditioning Journal. Çocuk ve ergenlerde fiziksel gelişim, hassas dönemler ve güvenli antrenman ilkeleri.															
	4	Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics. Büyüme, olgunlaşma ve fiziksel aktivite ilişkisi.															
	5	Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway, J. (2012). Understanding Motor Development. McGraw-Hill. Motor gelişim evreleri ve öğretim sürecine yansımaları.															
	6	Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programları ve Kılavuzları. Okul temelli uygulamalar, yaş gruplarına uygun kazanımlar ve öğretmenlik bağlamı.															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Bu derste anlatım, soru–cevap, tartışma, örnek olay incelemesi, grup çalışması ve uygulama temelli öğretim yöntemleri kullanılacaktır. Kuramsal bilgiler sunum ve etkileşimli anlatım yoluyla aktarılırken, uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri örnek olaylar üzerinden tartışılacaktır. Öğrencilerin aktif katılımını sağlamak amacıyla grup çalışmaları, planlama etkinlikleri ve sınıf içi uygulamalar yapılacaktır; yaşa ve gelişim düzeyine uygun sporcu gelişim planları hazırlanacaktır. Öğretim sürecinde görsel–işitsel materyaller ve güncel bilimsel kaynaklardan yararlanılarak öğretmenlik mesleğine yönelik analitik düşünme ve uygulama becerileri desteklenecektir.																
Ders İçeriği	Bu ders, uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımının kuramsal temelleri ve beden eğitimi öğretmenliği bağlamındaki uygulamalarını kapsamaktadır. Ders kapsamında sporcu gelişim modelleri, büyüme ve olgunlaşma süreçleri, yaşa ve gelişim düzeyine uygun fiziksel, bilişsel ve duyuşsal özellikler, çok yönlü hareket eğitimi, branşlaşma süreçleri ve okul temelli sporcu gelişimi ele alınır. Ayrıca yetenek gelişimi, yüklenme–dinlenme dengesi, sakatlık riskinin azaltılması, sürdürülebilir spor katılımı ve yaşam boyu fiziksel aktivite anlayışı incelenir. İçerik, öğretmen adaylarının okul ortamında güvenli, kapsayıcı ve gelişimsel olarak uygun beden eğitimi programları planlayıp uygulayabilmelerini destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır.																
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu									Etkinlikler		Kaynak				
	1	Derse giriş, dersin amacı ve UVSG kavramına genel bakış									Anlatım, sunum,		1				
	2	Uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri (UVSG, SKGM, GDFGM)									Sunum, karşılaştırmalı tablo çalışması		1, 2				
	3	Büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleri									Anlatım, örnek olay incelemesi		2				
	4	Fiziksel gelişim ve kritik gelişim dönemleri									Sunum, yaş grubu analiz çalışması		1, 3				
	5	Psikomotor gelişim ve temel hareket becerileri									Anlatım, uygulama örnekleri		3				
	6	Bilişsel ve duyuşsal gelişim özellikleri									Tartışma, sınıf içi etkinlik		2				
	7	Çok yönlü hareket eğitimi ve erken uzmanlaşma tartışmaları									Sunum, grup tartışması		1, 4				
	8	Ara değerlendirme / Ara sınav									Yazılı değerlendirme		1–4				
	9	Okul temelli sporcu gelişimi ve beden eğitiminin rolü									Anlatım, öğretmen uygulama örnekleri		4				
	10	Yetenek gelişimi ve yetenek seçimi yaklaşımları									Sunum, örnek analiz		1, 2				
	11	Antrenman yüklenmesi, dinlenme ve sakatlık riskleri									Anlatım, vaka analizi		1, 3				
	12	Uzun vadeli planlama ve öğretim programı uyarlamaları									Grup çalışması, taslak plan hazırlama		1				
	13	Sürdürülebilir spor katılımı ve yaşam boyu fiziksel aktivite									Tartışma, sınıf içi sunum		4				
	14	Etik, güvenlik ve kapsayıcılık boyutu									Anlatım, senaryo temelli tartışma		2, 4				
	15	Genel tekrar ve öğrenci sunumları									Öğrenci sunumları, geri bildirim		1–4				
	16	Final sınavı									Yazılı / uygulamalı değerlendirme		1–4				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem							Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)						
	1	Derse Katılım							10	1, 2		ÖK1, ÖK2					
	2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu							30	1, 2, 3, 4		ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6					
	3	Ara Sınav (Vize)							20	1, 2		ÖK1, ÖK2, ÖK5					
	4	Final Sınavı							40	1, 2, 3, 4		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK5, ÖK7					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.															
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.															
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.															
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.															
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.															
Öğrenme Programı																	
Eğitim Aracı												Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)				
Teorik Derslere Katılım												14	2		28		
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık												14	2		28		
Okuma / Kaynak İnceleme												14	2		28		
Ara Sınav Hazırlığı												1	8		8		
Ara Sınav												1	2		2		
Final Sınavı Hazırlığı												1	10		10		
Final Sınavı												1	2		2		
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)												1	10		10		
Sunum Hazırlığı												1	4		4		
Toplam İş Yükü:						120			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :				4	Yaklaşık:	4		
*Etdinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																	