YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON

DERS İZLENCESİ

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**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	0	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**			
ÖK 1	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2			
ÖK 2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2			
ÖK 3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2			
ÖK 4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2			
ÖK 5	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2			
ÖK 6	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3			
ÖK 7	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3			

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 yapılacak; 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**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

"