

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Essentials of Sports Physiology / Essentials of Sports Physiology	
Ders Kodu / Course Code	9305015252016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı; öğrencilerin, sporda olduğu kadar psikoloji alanındaki temel kavramları da iyi bilmelerini, sporda davranış ve performansı etkileyen faktörleri araştırmalarını, spor psikolojisinin spor bilimlerindeki önemini kavramalarını sağlamaktır.	This purpose of this course is to provide good to know the basic concepts psychology, as well as, in the field of sport, research on the factors that affect behavior and performance in sport, understanding the importance of sports psychology and sports sciences.
İçeriği / Content	Spor psikolojisinin tarihi, konusu ve spor psikologunun görevleri, algılama ve dikkat, konsantrasyon, motivasyon, sporda kişilik, motivasyon ve artırma teknikleri, grup dinamiği ve takım birlikteliği, liderlik, sporda özgüven ve özyeterlik, sporda güdülenme ve güdülenme yöntemleri, grup çalışması ve proje oluşturma.	Subject and History of Sport Psychology, perceiving and learning in sport, attention and concentration in sport, personality, arousal, anxiety-fear-stress in sport and coping strategies with them, motivation, leadership-self confidence-self sufficiency, group dynamics and team unity in sport and goal settings.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

<p>Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading</p>	<p>Dorak,F.&Vurgun,N.,Hentbol-Oyun Duyusundan Hızlı Oyuna, Ege Ün.v.Basımevi, İZMİR 2008 Dorak F., Ders Notları, www.ferundorak.com.tr Atkinson L.R., Atkinson C. R., Hilgard R.E., Psikolojiye Giriş 1, Sosyal Yayınlar, 1995-İSTANBUL. Yardımcı Kitaplar: Tiryaki,Ş. Spor Psikolojisi, Eylül Kitabevi,2000. Weinberg,R&Gould,D. Foundations of Exercise and Sport Psychology, Human Kinetics,2003. Tenenbaum G., Eklund C. R., Handbook of Sport Psychology, Wiley, 2007, CANADA. Morris G. C. (çev: Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl), Psikolojiyi Anlamak, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, ANKARA-2002.</p>	<p>Dorak,F.&Vurgun,N.,Hentbol-Oyun Duysundan Hızlı Oyuna,Ege Ün.v.Basımevi,İZMİR 2008 Tiryaki,Ş. Spor Psikolojisi, Eylül Kitabevi,2000. Weinberg,R&Gould,D. Foundations of Exercise and Sport Psychology, Human Kinetics,2003. Tenenbaum G., Eklund C. R., Handbook of Sport Psychology, Wiley, 2007, CANADA. Morris G. C. (çev: Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl), Psikolojiyi Anlamak, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, ANKARA-2002.</p>
<p>Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)</p>	<p>Asc.Prof. Ferudun DORAK</p>	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1		
2		
3		
4		
5		

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Okuma / Reading	12	2.00	24.00
Tartışma / Discussion	12	2.00	24.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	10	2.00	20.00
Ev Ödevi / Homework	12	2.00	24.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	2.00	14.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	90	20.00	180.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 180.00/30.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 180.00 / 30.00 = 6.00 ~ 6.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes									
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10
1. /										
2. /										
3. /										
4. /										
5. /										

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high