

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|   |   |  |
|---|---|--|
| Ders Adı / Course Name  | PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE SKILLS IN SPORTS / PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE SKILLS IN SPORTS   |  |
| Ders Kodu / Course Code   | STD113  |  |
| Ders Türü / Course Type   |   |  |
| Ders Seviyesi / Course Level  | First Cycle / First Cycle   |  |
| Ders Akts Kredi / ECTS  | 3.00  |  |
| 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   | 4   |  |
| 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   | Sporcunun müsabaka öncesi, anı ve sonrasında psikolojik hazırlığı ve meydana gelen psikolojik problemlerin giderilmesi  | Psychological preparation to competition for elite athletes, and exercise psychology for sedentary people  |
| İçeriği / Content   | Dersin tanımı, temel kavramlar, amacı, gelişimi ve günümüzdeki çalışma alanları, sporda performansı etkileyen bilişsel, duyuşsal ve kişilik faktörleri, psikolojik antrenman, yarışma, sporda grup dinamiği ve dinamik. | Basic concepts, developments and studies area, affecting sports performance, cognitive, emotional and psychological training, competition, sport, group dynamics, and dynamic. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok   | None   |
| Staj Durumu / Internship Status   | Yok   | None   |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Handbook of Sport Psychology, Gerson Tenenbaum.   | Handbook of sport psychology, Gerson Tenenbaum.  |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Engür   |  |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Spor Psikolojisi tanımı ve tarihçesini öğrenir.         | Learns sports psychology and history                 |
| 2 | Kişilik çalışmalarını bilir.                            | Knows personality studies                            |
| 3 | İletişim teknikleri ve takım birlikteliğini öğrenir.    | Learns sport communication technics, team associated |
| 4 | Liderlik kavramını bilir.                               | Knows leadership in sports                           |
| 5 | Cinsiyet ve spor, Sporda motivasyon kavramlarını bilir. | Knows gender and sport, motivation                   |
| 6 | Danışmanlık ve koçluk kavramlarını öğrenir.             | Learns consulting and coaching                       |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |   |          |     |  |                           |
|--------------|---|----------|-----|--|---------------------------|
|              | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 1            | Spor psikolojisi tarihi                     |          |     |  |                           |
|              | History of Sport Psychology                 |          |     |  |                           |
| 2            | Spor psikolojisinde bilinen yaklaşımlar     |          |     |  |                           |
|              | Approaches to knowledge in sport psychology |          |     |  |                           |
| 3            | Kişilik                                     |          |     |  |                           |
|              | Personality                                 |          |     |  |                           |
| 4            | Dikkat ve bilişsel çıktılar                 |          |     |  |                           |
|              | Attention and Cognitive Styles              |          |     |  |                           |
| 5            | Motivasyon                                  |          |     |  |                           |
|              | Motivation                                  |          |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|------------------------------------|----------|-----|--|---------------------------|
| 6  | Bilişsel yaklaşımlar ve motivasyon |          |     |  |                           |
|    | Cognitive approaches to motivation |          |     |  |                           |
|    |                                    |          |     |  |                           |
| 7  | Duygular ve stres                  |          |     |  |                           |
|    | Emotions and stress                |          |     |  |                           |
|    |                                    |          |     |  |                           |
| 8  | Ara sınav                          |          |     |  |                           |
|    | Midterm                            |          |     |  |                           |
|    |                                    |          |     |  |                           |
| 9  | Rekabet kaygısı                    |          |     |  |                           |
|    | Competitive anxiety                |          |     |  |                           |
|    |                                    |          |     |  |                           |
| 10 | Stres yönetimi                     |          |     |  |                           |
|    | Stress management                  |          |     |  |                           |
|    |                                    |          |     |  |                           |
| 11 | Sosyal süreçler                    |          |     |  |                           |
|    | Social processes                   |          |     |  |                           |
|    |                                    |          |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | Sosyal gelişim ve spor                   |          |     |  |                           |
|    | Social development and sport             |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 13 | Cinsiyet ve spor                         |          |     |  |                           |
|    | Gender and sports                        |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 14 | Grup süreci ve performans                |          |     |  |                           |
|    | Group processes and performance          |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 15 | Kişilerarası ilişkiler ve tutarlılık     |          |     |  |                           |
|    | Interpersonal relationships and cohesion |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |
| 16 | Final sınavı                             |          |     |  |                           |
|    | Final exam                               |          |     |  |                           |
|    |  |          |     |  |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---|---------------|--|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 2             | 100  |
| Toplam / Total:   | 2             | 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 /<br>Number | Süresi<br>(Saat) /<br>Duration<br>(Hours) | Toplam İş Yüğü<br>(Saat) / Total<br>Work Load<br>(Hour) |
|--|------------------|---|---|
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination  | 5                | 5.00                                      | 25.00   |
| Okuma / Reading  | 3                | 5.00                                      | 15.00   |
| Tartışma / Discussion  | 7                | 1.00                                      | 7.00  |
| Rapor / Report   | 2                | 5.00                                      | 10.00   |
| Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work   | 3                | 5.00                                      | 15.00   |
| Soru-Yanıt / Question-Answer   | 7                | 1.00                                      | 7.00  |
| Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination  | 2                | 5.00                                      | 10.00   |
| Final Sınavı / Final Examination   | 1                | 2.00                                      | 2.00  |
| Ara Sınav / Midterm Examination  | 1                | 2.00                                      | 2.00  |
| <b>Toplam / Total:</b>   | <b>31</b>        | <b>31.00</b>                              | <b>93.00</b>  |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 93.00/30.00 = 3.10 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 93.00 / 30.00 = 3.10 ~ |                  |   |   |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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 | 1.1.11 |
| 1.Spor Psikolojisi tanımı ve tarihçesini öğrenir. / Learns sports psychology and history                      | 4                                    | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1      | 1      |
| 2.Kişilik çalışmalarını bilir. / Knows personality studies  | 4                                    | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 3     | 1      | 1      |
| 3.İletişim teknikleri ve takım birlikteliğini öğrenir. / Learns sport communication technics, team associated | 5                                    | 2     | 3     | 2     | 3     | 1     | 1     | 2     | 3     | 3      | 4      |
| 4.Liderlik kavramını bilir. / Knows leadership in sports  | 5                                    | 2     | 2     | 2     | 3     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1      | 1      |
| 5.Cinsiyet ve spor, Sporda motivasyon kavramlarını bilir. / Knows gender and sport, motivation                | 4                                    | 1     | 3     | 3     | 3     | 1     | 1     | 1     | 3     | 1      | 1      |
| 6.Danışmanlık ve koçluk kavramlarını öğrenir. / Learns consulting and coaching                                | 5                                    | 1     | 3     | 2     | 3     | 1     | 3     | 1     | 3     | 3      | 3      |

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