

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Methods and Applications of Mental Skills Training in Sport / Methods and Applications of Mental Skills Training in Sport	
Ders Kodu / Course Code	9305076552019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	10.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar 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 Uygulamalı Spor Psikolojisinde kullanılan teknikleri öğrenmesine yardımcı olmaktır. Öğrenciler sporcular tarafından kullanılan psikolojik teknikleri öğrenecek, geliştirecek ve uygulayacaktır. Öğrenciler farklı sportif ihtiyaçları, psikolojik beceri gelişimlerini, yönelimleri ve deneyimleri hakkında eğitim alacaktır.	Aim of this course is to help the students to understand the techniques that are used in Applied Sport Psychology. Students are going to learn, develop, and practice Psychological Skills used by the athletes. The students are going to study different sporting needs, psychological skill developments, orientations and experience
İçeriği / Content	Psikolojik Beceri Antrenmanı İmgeleme Kendinle konuşma Meditasyon	Psychological Skills Training Imagery Self-Talk Meditation
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Handbook of Psychological Skills Training: Clinical Techniques and Applications, O'Donohue, W.T., Krasner, L. (1993), Allyn & Bacon	Handbook of Psychological Skills Training: Clinical Techniques and Applications, O'Donohue, W.T., Krasner, L. (1993), Allyn & Bacon
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Asst. Prof.Dr. R. Timucin GENCER, Lec. Erdinç DEMİRAY	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Güveni arttırabilmek için kendinle konuşma rutinleri geliştirebilme	to be able to utilize self-talk and routines to increase confidence
2	Meditasyon ve farkındalık ile öz farkındalığı arttırabilme	To be able to increase self-awareness through meditation and mindfulness
3	Yarışmada kızgınlıkla ve olumsuz duygularla daha iyi başa çıkma	to handle anger and negative emotions better in competition
4	Olumlu grup dinamikleri ve liderlik özellikleri geliştirme	to develop positive group dynamics and leadership characteristics

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hedef Belirleme				
	Goal setting				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bağlılık, Motivasyon				
	Commitment, motivation				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öz güven ve öz yeterlik				
	Self-confidence, and self-esteem				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kendine Konuşma				
	Self-talk,				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Zihinsel Prova, Zihinsel İmgeleme				
	Mental rehearsal, Mental Imagery				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Progresif Kassel Gevşeme				
	Progressive muscular relaxation				
7	Transandantal Meditasyon				
	Transcendental meditation				
8	Konsantrasyon/Dikkat				
	Concentration/Attention				
9	Vize				
	Midterm				
10	Uyarılmışlık düzenleme, Aktivasyon kontrolü				
	Arousal regulation, Control activation				
11	Takım oluşturma, takım ruhu				
	Teambuilding, team spirit,				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Tam bir Psikolojik Beceri Antrenmanı periyodunun planlaması				
	Planning of a complete Psychological Skill Training period				
13	Psikolojik Beceri Antrenmanının Değerlendirilmesi				
	Evaluation of the Psychological Skills Training				
14	Psikolojik Beceri Antrenmanının Değerlendirilmesi				
	Evaluation of the Psychological Skills Training				

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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Uygulama/Pratik / Practice	10	2.00	20.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	10	2.00	20.00
Gösterme / Demonstration	10	1.00	10.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	4.00	40.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	5.00	25.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	5.00	25.00
Okuma / Reading	20	3.00	60.00
Performans / Performance	10	2.00	20.00
Ev Ödevi / Homework	10	2.00	20.00
Toplam / Total:	106	33.00	286.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 286.00/30.00 = 9.53 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 286.00 / 30.00 = 9.53 ~			

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	1.1.1	1.1.1
1.Güveni arttırabilmek için kendinle konuşma rutinleri geliştirebilme / to be able to utilize self-talk and routines to increase confidence	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
2.Meditasyon ve farkındalık ile öz farkındalığı arttırabilme / To be able to increase self-awareness through meditation and mindfulness	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3.Yarışmada kızgınlıkla ve olumsuz duygularla daha iyi başa çıkma / to handle anger and negative emotions better in competition	5	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3
4.Olumlu grup dinamikleri ve liderlik özellikleri geliştirme / to develop positive group dynamics and leadership characteristics	1	3	3	3	2	5	2	2	3	2	1

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