

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SPORT PSYCHOLOGY / SPORT PSYCHOLOGY	
Ders Kodu / Course Code	BEÖ313	
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 Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
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 öğrencilere; sporda fiziksel becerilerin olduğu kadar psikolojik becerilerin de önemini olduğunu; bu bağlamda stres ve kaygıyla başa çıkmayı, konsantrasyon becerilerini geliştirmeyi, motivasyonu artırabilmek için gerekli teknikleri öğretmeyi ve yarışma ile müsabaka süreçlerinde (öncesi-sırası-sonrası) doğru yaklaşım geliştirebilmelerini sağlamaktır.	This course is for students; teaching that psychological skills area important as well as physical skills in sport; in this context coping with stress and anxiety, enhancing concentration skills, teaching necessary techniques which enhance motivation and providing correct approach in contest and competition process(pre-order-post) .
İçeriği / Content	Spor psikolojisinin tarihi, konusu ve spor psikologunun görevleri, uyarılmışlık, kaygı, stres ve korku, algılama ve dikkat, konsantrasyon, motivasyon, sporda kişilik, motivasyon, saldırganlık, liderlik, grup birlikteliği.	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 in sport and goal settings.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Konter,E. Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel,2006 Tiryaki,Ş. Spor Psikolojisi, Eylül Kitabevi,2000. Weinberg,R&Gould,D. Foundations of Exercise and Sport Psychology, Human Kinetics,2003. Tenenbaum,G& Eklund,R.C. Handbook of Sport Psychology, WILEY,2006.	Weinberg,R&Gould,D. Foundations of Exercise and Sport Psychology, Human Kinetics,2003.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Associate. Prof. Zişan Kazak Çetinkalp	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel psikolojik ilkeleri kavrar.	Understands general psychological principles;
2	Sporda algılama ve öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini kavrar.	Understands how perceiving and learning happen in sport;
3	Dikkat ve konsantrasyonu tanımlar ve geliştirir.	Recognizes and enhancing attention and concentration,
4	Kişiliğin spor ve sportif faaliyetler üzerindeki etkilerini kavrar.	Understands effects of personality in sport and sportive activities;
5	Sporda kaygı, korku ve stres kavramlarını tanımlar, bunlarla başa çıkma stratejilerini öğretir ve uygular.	Recognizes anxiety, fear and stress in sport and teaching and applying with coping strategies;
6	Motivasyonu tanımlar ve motivasyonu artırma yollarını öğretir.	Recognizes motivation and teaching strategies to enhance them;
7	Sporda liderlik, özgüven ve özyeterlik kavramlarını tanımlar ve önemini kavrar	Understands leadership, self confidence and self sufficiency in sport and its importance
8	Hedef belirleme ilkelerini kavrar.	Understands goal setting principles.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Psikolojisi Konusu-Tarihi / Spor psikologu ve görevleri				
	Subject and History of Sport Psychology/ Sport psychologist and his/her tasks				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Algılama ve Öğrenme				
	Perceiving and learning				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dikkat				
	Attention				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Konsantrasyon				
	Concentration				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kişilik				
	Personality				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Uyarılmışlık				
	Arousal				
7	Kaygı ve korku				
	Anxiety and fear				
8	Ara sınav				
	Intermediate examinations				
9	Stres				
	Stress				
10	Motivasyon				
	Motivation				
11	Liderlik				
	Leadership				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Özgüven				
	Self confidence				
13	Özyeterlik				
	Self sufficiency				
14	Akış deneyimi				
	Flow experience				
15	Hedef Belirleme				
	Goal setting				
16	Final sınavı				
	Finals				

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)
Bireysel Çalışma / Self Study	12	3.00	36.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	33	7.00	78.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 78.00/30.00 = 2.60 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 78.00 / 30.00 = 2.60 ~

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	1.1.11
1.Genel psikolojik ilkeleri kavrar. / Understands general psychological principles;	4	3	3	1	2	1	1	1	3	2	1
2.Sporda algılama ve öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini kavrar. / Understands how perceiving and learning happen in sport;	5	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1
3.Dikkat ve konsantrasyonu tanımlar ve geliştirir. / Recognizes and enhancing attention and concentration,	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1
4.Kişiliğin spor ve sportif faaliyetler üzerindeki etkilerini kavrar. / Understands effects of personality in sport and sportive activities;	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1
5.Sporda kaygı, korku ve stres kavramlarını tanımlar, bunlarla başa çıkma stratejilerini öğretir ve uygular. / Recognizes anxiety, fear and stress in sport and teaching and applying with coping strategies;	5	3	3	3	3	1	2	1	2	2	1
6.Motivasyonu tanımlar ve motivasyonu artırma yollarını öğretir. / Recognizes motivation and teaching strategies to enhance them;	4	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1
7.Sporda liderlik, özgüven ve özyeterlik kavramlarını tanımlar ve önemini kavrar / Understands leadership, self confidence and self sufficiency in sport and its importance	4	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1
8.Hedef belirleme ilkelerini kavrar. / Understands goal setting principles.	5	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1

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