

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Stress and Performance in Sport / Stress and Performance in Sport	
Ders Kodu / Course Code	9305076022019	
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 ders öğrencilere psikolojinin çeşitli yönlerinin performansı ve performansa bağlı değişkenleri geliştirmek için nasıl kullanılabileceğini anlamayı sağlamaktadır. Öğrenciler spor psikolojisi literatürünün pratik uygulamalara nasıl çevrildiğini öğreneceklerdir.	The course aims to provide the student with an understanding of how various aspects of psychology can be applied to sport in order to improve both performance and performance-related variables for sports participants. Students will learn how to translate insights from sport psychological literature into practical applications.
İçeriği / Content	Performans restorasyonu Olumlu Psikoloji yaklaşımı	performance restoration positive psychology approach.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay, (Çev.) Melikenaz Yalçın, Seda Tokgünaydın Arıtürk. STRESTEN KURTULUN VE GEVŞEYİN Uygulamalı ve Güncel Bir Kendine Yardım Kılavuzu, 2017. David Pargman. Managing Performance Stress, Models and Methods, 2006. Flow: The Psychology of Optimal Experience (2008) Csikszentmihalyi, M., Harper Perennial Modern Classics Foundations of Sport & Exercise Psychology Weinberg, R.S., Gould, D. (2003) Human Kinetics Publishers The Chimp Paradox, Peters, S. (2012) Vermilion	Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay, (Çev.) Melikenaz Yalçın, Seda Tokgünaydın Arıtürk. STRESTEN KURTULUN VE GEVŞEYİN Uygulamalı ve Güncel Bir Kendine Yardım Kılavuzu, 2017. David Pargman. Managing Performance Stress, Models and Methods, 2006. Flow: The Psychology of Optimal Experience (2008) Csikszentmihalyi, M., Harper Perennial Modern Classics Foundations of Sport & Exercise Psychology Weinberg, R.S., Gould, D. (2003) Human Kinetics Publishers The Chimp Paradox, Peters, S. (2012) Vermilion

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bir spor psikolojisi laboratuvarı dizgesinden veri toplama, analiz etme ve yorumlayabilme	Able to Collect, analyse and interpret data from a sport psychology laboratory setting
2	Güncel spor psikolojisi araştırma makalelerini yeni bulgularını eleştirel gözle değerlendirebilme	Able to critically evaluate and present findings of current sport psychology research articles to peers

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Stress				
	Stress				
2	Stres ve Farkındalık-Beden farkındalığı				
	Stress and awareness. Body awareness				
3	Nefes egzersizleri				
	Breathing exercises				
4	Aşamalı Gevşeme				
	Progressive relaxation				
5	Meditasyon				
	Meditation				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Relaxation with imagery				
	Relaxation with imagery				
7	Başa çıkma				
	Coping skills				
8	Öfke kontrolü				
	Anger management				
9	Vize				
	Midterm				
10	Zaman yönetimi				
	Time management				
11	Beslenme ve stres				
	Nutrition and stress				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Hedef belirleme				
	Goal setting				
13	Girişkenlik eğitimi				
	Assertiveness education				
14	Takımlarda stres yönetimi				
	Stress management in teams				

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	3.00	3.00
Final Sınavı / Final Examination	1	3.00	3.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	5	5.00	25.00
Bireysel Çalışma / Self Study	12	4.00	48.00
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	24	5.00	120.00
Toplam / Total:	67	33.00	291.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 291.00/30.00 = 9.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 291.00 / 30.00 = 9.70 ~			

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.Bir spor psikolojisi laboratuvarı dizgesinden veri toplama, analiz etme ve yorumlayabilme / Able to Collect, analyse and interpret data from a sport psychology laboratory setting	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3
2.Güncel spor psikolojisi araştırma makalelerini yeni bulgularını eleştirel gözle değerlendirebilme / Able to critically evaluate and present findings of current sport psychology research articles to peers	2	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3
Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high											