

## 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	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyen Stresin ne olduğunu açıklayabilme	To be able to explain the stress that affects performance in a positive or negative way
İçeriği / Content	Stresin psikolojik etkileri, sportif performans ve stres ilişkisinin incelenmesi, stresin ne olduğunu açıklayabilme, stresi azaltma teknikleri	Psychological effects of stress, examining sportive performance and stress relationship, explaining what stress is, stress reduction techniques
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.	Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. The Relaxation and Stress Reduction Workbook, 2000. David Pargman. Managing Performance Stress, Models and Methods, 2006.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferudun Dorak	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

0	Stres ve performans terimlerini açıklayabilme	
1	Performansı arttıran veya azaltan faktör olarak stresi açıklayabilme	
2	Gevşeme tekniklerini kavrayıp açıklayabilme	

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres Tanımı-Kaynakları-Savaş ya da Kaç Tepkisi				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres ve Farkındalık-Beden farkındalığı				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gerginliği azaltmak ve farkındalığı artırmak için nefes egzersizleri				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aşamalı Gevşeme				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Meditasyon				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Hayal ederek Gevşeme				
7	Sporcuların yaşadıkları gerçekçi olmayan düşüncelerle mücadele yöntemleri				
8	Sporcu ve Antrenörlerin yaşadıkları endişe ve kaygıyla yüzleşme				
9	Öfke Kontrolü				
10	Zaman yönetimi-Ertelemeyle mücadele				
11	Sporcu Beslenmesi ve Stres				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Hedef Belirleme ve Stres				
13	Girişkenlik eğitimi ve sorunları azaltma				
14	Takımda oluşan stresi yönetme teknikleri				

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
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	5	3.00	15.00
Bireysel Çalışma / Self Study	5	3.00	15.00
Toplam / Total:	25	11.00	74.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 74.00/30.00 = 2.47 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 74.00 / 30.00 = 2.47 ~

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	
0.Stres ve performans terimlerini açıklayabilme /												
1.Performansı arttıran veya azaltan faktör olarak stresi açıklayabilme /												
2.Gevşeme tekniklerini kavrayıp açıklayabilme /												

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