

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	EXERCISE PHYSIOLOGY / EXERCISE PHYSIOLOGY	
Ders Kodu / Course Code	AE404	
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	Ders Kitabı : Handbook of Sport Psychology, Gerson Tenenbaum.	Handbook of sport psychology
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof. Dr. Zişan Kazak	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel psikolojik ilkeleri kavrayabilmek.	To be able to comprehend general psychological principles.
2	Spor ve egzersiz psikolojisi ve tarihçesi hakkında bilgi sahibi olabilmek.	To have knowledge about sport and exercise psychology and history.
3	Grup ve takım birlikteliği ile grup dinamiklerini kavrayabilmek.	To be able to comprehend group dynamics with group and team unity.
4	Egzersize katılım nedenlerini anlayabilmek.	To understand the reasons for participation in exercise.
5	Egzersiz davranışına ilişkin kuramsal modeller hakkında bilgi sahibi olmak.	To have knowledge about theoretical models of exercise behavior.
6	Bilişsel ve davranışsal değişim stratejisi ilkelerini anlayabilmek.	To be able to understand the principles of cognitive and behavioral change strategy.

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 / 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
Tartışma / Discussion	7	1.00	7.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	7	1.00	7.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	3	5.00	15.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	2	5.00	10.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	5.00	25.00
Okuma / Reading	3	5.00	15.00
Rapor / Report	2	5.00	10.00
Toplam / Total:	31	31.00	93.00
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 / 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.Genel psikolojik ilkeleri kavrayabilmek. / To be able to comprehend general psychological principles.												
2.Spor ve egzersiz psikolojisi ve tarihçesi hakkında bilgi sahibi olabilmek. / To have knowledge about sport and exercise psychology and history.	1											2
3.Grup ve takım birlikteliği ile grup dinamiklerini kavrayabilmek. / To be able to comprehend group dynamics with group and team unity.				2		3	4					
4.Egzersize katılım nedenlerini anlayabilmek. / To understand the reasons for participation in exercise.								4				
5.Egzersiz davranışına ilişkin kuramsal modeller hakkında bilgi sahibi olmak. / To have knowledge about theoretical models of exercise behavior.	5			4				4				4
6.Bilişsel ve davranışsal değişim stratejisi ilkelerini anlayabilmek. / To be able to understand the principles of cognitive and behavioral change strategy.		5		3							5	

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