

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SPORT AND PERFORMANCE PSYCHOLOGY / SPORT AND PERFORMANCE PSYCHOLOGY	
Ders Kodu / Course Code	9305025012020	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second 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		
Amacı / Purpose	Performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyen psikolojik etkenlerin ne olduğunu açıklayabilme	Being able to explain what psychological factors affect performance positively or negatively
İçeriği / Content	sportif performans ve psikolojik etkenler ilişkisinin incelenmesi, psikolojik etkenlerin ne olduğunu açıklayabilme, sportif performansı yükseltme teknikleri	Examining the relationship between sports performance and psychological factors, explaining what the psychological factors are, techniques to increase sports performance
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	NONE
Staj Durumu / Internship Status	YOK	NONE
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİNİN TEMELLERİ - Foundations of Sport and Exercise Psychology,2019. Robert S, Weinberg, Daniel Gould. SPOR PSİKOLOJİSİ - Inside Sport Psychology, 2020, Costas I. Karageorghis- Peter C. Terry	Foundations of Sport and Exercise Psychology,2019. Robert S, Weinberg, Daniel Gould. Inside Sport Psychology, 2020, Costas I. Karageorghis- Peter C. Terry
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferudun Dorak	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Stres ve performans terimlerini açıklayabilme	To be able to explain stress and performance terms
2	Performansı arttıran veya azaltan faktör olarak stresi açıklayabilme	To be able to describe stress as a factor that increases or decreases performance
3	Gevşeme tekniklerini kavrayıp açıklayabilme	To be able to comprehend relaxation techniques

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 Psikolojisinin Konusu/Spor Psikoloğunun Görev ve Sorumlulukları				
	Subjects of sport psychology/Roles and responsibilities of a sport psychologist				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcuların Kariyer gelişimine etki eden faktörler				
	Factors effecting athletes career development				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda Kişilik ve Mizaç				
	Personality and character in sport				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda grup dinamikleri				
	Group dynamics in sports				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda Liderlik				
	Leadership in sport				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Sporda Dikkat/Kuramlar				
	Attention theories in sport				
7	Sporda Konsantrasyon				
	Concentration in sport				
8	Sporda Hedef Belirleme				
	Goal setting in sport				
9	Sporda Kaygı ve Korku				
	Anxiety and fear in sport				
10	Sporda Stres				
	Stress in sport				
11	Vize sınavı				
	Midterm				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Sporda Güdülenme				
	Motivation in sport				
13	Sporda Akış Deneyimi				
	Flow experience in sport				
14	Sporda Uyarılmışlık				
	Arousal in sport				
15	Yarışma ve İşbirliği				
	Competition and Cooperation				

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	25	5.00	125.00
Bireysel Çalışma / Self Study	25	5.00	125.00
Toplam / Total:	66	19.00	298.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 298.00/30.00 = 9.93 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 298.00 / 30.00 = 9.93 ~

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.Stres ve performans terimlerini açıklayabilme / To be able to explain stress and performance terms	4	4	4	5	5	5	5	5	5
2.Performansı arttıran veya azaltan faktör olarak stresi açıklayabilme / To be able to describe stress as a factor that increases or decreases performance	5	5	5	5	5	4	5	5	4
3.Gevşeme tekniklerini kavrayıp açıklayabilme / To be able to comprehend relaxation techniques	4	3	5	4	5	3	4	3	3

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