|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+U** | **Kredisi** | **AKTS** |
| **Spor Psikolojisi** | 5325106 | Güz | 3+0 | 3 | 6 |
| Ön koşul Dersler | Yok |
| Dersin Dili | Türkçe |
| Dersin Türü | Seçmeli  |
| Dersin Koordinatörü |  |
| Dersi Veren  |  |
| Dersin Yardımcıları |  |
| Dersin Amacı | Anlatım, tartışma, soru – cevap, proje temelli öğrenme |
| Dersin Öğrenme Çıktıları  | Bu dersin sonunda öğrenci; 1.Spor psikolojisinin çalışma alanları tanıma ve öğrenme, yeni çalışmaları tartışabilme yeteneğini kazanmak. |
| Dersin İçeriği | Spor psikolojisi alanındaki yeni yaklaşım ve uygulamaları öğrenmek. |
| **Haftalar** | **Konular** |
| **1. Hafta** | Psikoloji ve spor psikolojisi hakkında temel kavramlar, spor psikolojisinin ele aldığı konular |
| **2. Hafta** | Motivasyon ve teorileri. |
| **3. Hafta** | Sporda motivasyon, sporda motivasyonun önemi, motivasyon çeşitleri ve bunların sporda uygulanması |
| **4. Hafta** | Etkili hedef belirlemek, sporda hedef belirlemenin önemi ve katkısı |
| **5. Hafta** | Etkili hedef belirleme çeşitleri, sporda etkili hedef belirleme uygulaması. |
| **6. Hafta** | Stres tanım ve kavramlar, stres yönetimi, sporda stres yönetiminin önemi, |
| **7. Hafta** | Ara sınav |
| **8. Hafta** | Konsantrasyon tanım ve kavramlar, sporda konsantrasyonun önemi, |
| **9. Hafta** | Konsantrasyon uygulamaları, nefes egzersizleri. |
| **10. Hafta** | Sporda doğru-tavır ve tutum, sporda doğru tavır ve tutum almanın sporcu ve spor camiası için önemi, kazandırdıkları, nasıl doğru tavır ve tutum alınır? Uygulamalar. |
| **11. Hafta** | Özgüven geliştirmek, sporda özgüvenin önemi, sporda özgüven geliştirmenin kazandırdıkları, sporda özgüven nasıl geliştirilir? Uygulamalar. |
| **12. Hafta** | Liderlik ve ekip çalışması, sporda liderliğin, ekip çalışmasının önemi ve katkıları, sporda liderlik ve ekip çalışması nasıl sağlanır, örnekler ve uygulamalar. |
| **13. Hafta** | Zihinsel antrenman tekniklerinin önemi ve uygulamaları. |
| **14. Hafta** | Zihinsel antrenman tekniklerinin önemi ve uygulamaları. |
| **Genel Yeterlilikler** |
| Spor psikolojisi alanındaki yeni yaklaşım ve uygulamaları öğrenmek, uygulama yapmak. |
| **Kaynaklar** |
| Biçer, Turgay. (1997) Doruk performans, Beyaz yayınları.Doğan, O. (2004). Spor Psikolojisi. |
| **Değerlendirme Sistemi** |
| **Ara sınav**: %40**Final**  : %60 |

|  |
| --- |
| **PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE** **DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU** |
|  | **PÇ1** | **PÇ2** | **PÇ3** | **PÇ4** | **PÇ5** | **PÇ6** | **PÇ7** | **PÇ8** | **PÇ9** | **PÇ10** | **PÇ11** | **PÇ12** | **PÇ13** | **PÇ14** |
| **ÖÇ1** | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| **ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları** |
| **Katkı Düzeyi** | **1 Çok Düşük** | **2 Düşük** | **3 Orta** | **4 Yüksek** | **5 Çok Yüksek** |

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ders** | **PÇ1** | **PÇ2** | **PÇ3** | **PÇ4** | **PÇ5** | **PÇ6** | **PÇ7**  | **PÇ8** | **PÇ9** | **PÇ10** | **PÇ11** | **PÇ12** | **PÇ13** | **PÇ14** |
| Spor Psikolojisi | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 |