

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
DERS İZLENESİ

Dersin Adı ve Kodu	SPOR PSİKOLOJİSİ
Dersin AKTS' si	5
Dersin Yürütücüsü	Öğr. Gör. Abdülaziz KULAK
Dersin Gün ve Saati	Pazartesi:20.00-23:00
Ders Görüşme Gün ve Saatleri	Pazartesi:20.00-23:00
İletişim Bilgileri	azizkulak@hotmail.com 414318-1287
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüz yüze. Konu anlatım, uygulama alanında uygulamalı tekrarlar. Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internetten ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
Dersin Amacı	Spor psikolojisinin tanımı, performansı arttırmada uygulanacak yöntemler ve kuramlar, kaygı, stres, dikkat ve konsantrasyon, liderlik, grup, motivasyon, gevşeme teknikleri ve saldırganlık
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Psikoloji biliminde yer alan kavramları tanımlar. 2. Spor psikolojisinin işlevlerini tanımlar. 3. Spor psikolojisinin esasları ve uygulama ilkelerini belirtir. 4. Antrenörün ve beden eğitimi öğretmenin sporcu psikolojisinde yeri ve önemini kavrar. 5. Sporda performans artırılmasına yönelik yöntemleri açıklar. 6. Yaşamda ve sporda dengenin önemini değerlendirir.
Haftalık Ders Konuları	1.Psikolojinin tanımı, psikolojide kullanılan teknikler kısaca aktarılır. Spor psikolojisinin tanımı yapılır. Spor psikolojisinin dünyada ve ülkemizdeki gelişimi kısa bir tarihçesi verilir.
	2.Bir sporcunun psikolojik hazırlık için gerekli olan sistemli çalışmalar temel olarak sunulur. Bireyi tanıma tekniklerinin nerede ve nasıl kim tarafından kullanılması konusunda farkındalık yaratılır.
	3.Kişilik gelişiminden söz edilir. Özellikle spora yeni başlayanlar açısından önemi ve antrenörün bu bilgileri değerlendirerek nelere dikkat etmesi gerektiği, örnek olaylarla değerlendirilir.
	4.Sporcularda öz güvenin performansa etkisi, antrenörün sporcuda özgüveni geliştirmek için yapması gereken çalışmalar aktarılır.
	5.Motivasyon tanımı, çeşitleri, ihtiyaçlar ve güdülenme arasındaki ilişki, iyi bir motivasyon için gerekli koşullar örneklerle aktarılır.
	6.Yeterli, aşırı ve yetersiz motivasyonun psikolojik belirtileri, antrenörün yeterli güdülenme için yapması gerekenler,
	7. imgeleme çalışmaları
	8. güdülenmede stres belirtileri ve sürantrenman belirtileri ve bu durumlarda antrenörün yapması gereken psikolojik desteklerin neler olacağı aktarılır.
	9. stres yönetimi
	10.Antrenörün kişiliği, beklentileri, duyguları ve bunların

	sporunun performansına etkileri konusunda antrenörün iç gözlem çalışması nasıl yapması gerektiği. 11.Denetim odağı, içsel ve dışsal odaklanma ve bunların başarıya etkisi, sporcuların nasıl bir odağa sahip olduklarının değerlendirilmesi ve doğru yaklaşım geliştirme yolları aktarılır. 12.Grup nedir, grup dinamizmi, grup olma bilinci geliştirme, grup dinamizmi aşamaları, Takım ruhu yaratma ilkeleri, ekip içinde çalışanların rolü değerlendirilir. 13.Doruk performansına ulaşmada ödül ve ceza kavramları, ödül ve ceza örnekleri ve performans açısından sonuçları değerlendirilir. 14.Takım ve bireysel sporla uğraşan sporcularda kendi kendini sevk ve idare yeteneklerinin gelişimi nasıl olmalı ve bunun başarıya etkisi interaktif değerlendirilir. Zihinsel antrenmanların genel safhaları ve uygulanmasından kısaca söz edilir. 15. Genel tekrar
Ölçme-Değerlendirme	Kısa sınav:% 20 Ara sınav : % 30 Final :% 50
Kaynaklar	Biçer, T. (2011). <i>Sporda NLP</i>, İstanbul: Beyaz Yayınları . Biçer, T. (2012). <i>Doruk Performans</i>, İstanbul: Beyaz Yayınları. Doğan, O. (2010). <i>Spor Psikolojisi</i>, İstanbul: Detay yayınları. Tiryaki, Ş. (2012). <i>Spor psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar, Uygulama</i>, İstanbul: Eylül Kitabevi

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
ÖÇ1	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	4	3
ÖÇ2	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	1	2
ÖÇ3	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	2	4
ÖÇ4	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3
ÖÇ5	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	4	3
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
Spor Psikolojisi	5	4	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3

