

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Spor Psikolojisi	2103603	VI	3+0	3	5
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Spor psikolojisinin tanımı, temel kavramları, tarihsel gelişimi, amacı ve günümüzdeki çalışma alanları, sporda performansı etkileyen bilişsel, duyuşsal ve kişilik faktörleri, psikolojik antrenman, yarışma, sporda kişilik, kaygı, dikkat ve konsantrasyon, sporda liderlik ve grup dinamizmi, sporda motivasyon, egzersiz yapmanın altındaki nedenler gibi konuları inceleyerek, performansı geliştirmedeki olanakları araştırır, sporda saldırganlık hakkında bilgi edinir.				
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 öğretmeninin sporcu psikolojisinde yeri ve önemini kavrar. 5. Sporda performans artırılmasına yönelik yöntemleri açıklar. 6. Yaşamda ve sporda dengenin önemini değerlendirir.				
Dersin İçeriği	Spor psikolojisinin tanımı, performansı arttırmada uygulanacak yöntemler ve kuramlar, kaygı, stres, dikkat ve konsantrasyon, liderlik, grup, motivasyon, gevşeme teknikleri ve saldırganlık				
Haftalar					
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, aşırı güdülenmede stres belirtileri ve sürantrenman belirtileri ve bu durumlarda antrenörün yapması gereken psikolojik desteklerin neler olacağı aktarılır.				
7	Ara Sınav				
8	Stres- kaygı korku kavramları tanıtılır. Durumluk sürekli kaygı ve belirtiler değerlendirilir. Stresle baş etmede antrenörün izlemesi gereken doğru yaklaşımlar nasıl olmalıdır konusunda interaktif bir şekilde farkındalık yaratılır.				
9	Antrenörün kişiliği, beklentileri, duyguları ve bunların sporcunun performansına etkileri konusunda antrenörün iç gözlem çalışması nasıl yapması gerektiği.				
10	Denetim odağı, içsel ve dışsal odaklanma ve bunların başarıya etkisi, sporcuların nasıl bir odağa sahip olduklarının değerlendirilmesi ve doğru yaklaşım geliştirme yolları aktarılır.				
11	Grup nedir, grup dinamizmi, grup olma bilinci geliştirme, grup dinamizmi aşamaları, Takım ruhu yaratma ilkeleri, ekip içinde çalışanların rolü değerlendirilir.				
12	Doruk performansa ulaşmada ödül ve ceza kavramları, ödül ve ceza örnekleri ve performans				

	açısından sonuçları değerlendirilir.
13	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.
14	Sporcularda görülebilecek psikolojik problemler ve antrenör yaklaşımları nasıl olmalı konusunda farkındalık yaratılması, gerek sorun durumları gerek performans sağlamada doğru bir iletişim kurmanın önemi aktarılır.
Genel Yeterlilikler	
Spor psikolojisinin sporcu üzerinde olan etkisini çok yönlü değerlendirebilir.	
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. Tırkayki, Ş. (2012). <i>Spor psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar, Uygulama</i> , İstanbul: Eylül Kitabevi.	
Değerlendirme Sistemi	
Ara sınav: % 40 Final: % 60 Bütünleme:	

	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	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
ÖÇ3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	
ÖÇ4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	
ÖÇ5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ÖÇ6	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

[illegible]

