

Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu / Spor Yönetimi Programı

2022 - 2023 Eğitim Öğretim Yılı

SPOR PSİKOLOJİSİ

Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPOR PSİKOLOJİSİ	SY1212498	Bahar Dönemi	2+0	2	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Ayten GÜNEŞ ÇELİK				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Mehmet Arif YILMAZ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Psikoloji biliminin ve spor psikolojisinin ne olduğunu, spor psikolojisinin sportif performans gelişimi üzerine etkilerinin neler olduğunu bilme ve psikoloji alanında edindiği temel bilgileri, sporcuların performanslarını arttırmak için kullanabilme bilgi ve becerisi kazandırmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Spor Psikolojisine Giriş ve Temel Kavramlar,Kişilik ve Spor,Motivasyon ve Motivasyon Kuramları,Konsantrasyon, Dikkat ve Odaklanma,Stres ve Kaygı,Grup Dinamikleri ve Grup Sarginlığı, Psikolojik Beceri Antrenmanı,Yarışma ve Karşılaşma psikolojisi,Performansın Geliştirme Teknikleri, Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi,Psikolojik İyi Oluş,Sporda Saldırganlık, Bağımlılık ve Sağlıksız Davranışlar,Tükenmişlik ve Sürantrenman; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Öğretim Yöntemleri					
Ölçme Yöntemleri					
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Spor Psikolojisine Giriş ve Temel Kavramlar				
2	Kişilik ve Spor				
3	Motivasyon ve Motivasyon Kuramları				
4	Konsantrasyon, Dikkat ve Odaklanma				
5	Stres ve Kaygı				
6	Grup Dinamikleri ve Grup Sarginlığı				
7	Psikolojik Beceri Antrenmanı				
8	Yarışma ve Karşılaşma psikolojisi				
9	Performansın Geliştirme Teknikleri				
10	Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi				
11	Psikolojik İyi Oluş				
12	Sporda Saldırganlık				
13	Bağımlılık ve Sağlıksız Davranışlar				
14	Tükenmişlik ve Sürantrenman				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
-Karageorghis C. I. & Terry P. C. (2017) Spor Psikolojisi Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. -Yeltepe Ercan, H. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara. -Aktepe, K. (2013). Sporda Zihinsel Antrenman. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.