

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji Programı (İngilizce)**2020 - 2021 Eğitim Öğretim Yılı****SPOR PSİKOLOJİSİ****Ders Tasarımı (Syllabus)**

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPOR PSİKOLOJİSİ	PSY4210633	Bahar Dönemi	3+0	3	6
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Gökhan MALKOÇ				
Dersi Verenler					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Psikoloji öğrencilerinin psikolojinin uygulamalı bir açılım dalı olan Spor Psikolojisi'nin temel kavram ve uygulamaları ile tanıştırmak, temel psikoloji kuram ve yöntemlerinin spor, sporcu, spor ortamına nasıl uygulanabileceği hakkında bilgi vermek, vaka örnekler üzerinden, psikologların spor alanında neler yapabileceklerine yönelik bir anlayış ve kavrayış göstermektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Spor Psikolojisine Giriş: Spor Psikolojisi alanı, Spor Psikolojisinin Ana Terimleri: Sporu, Sporcuyu ve Spor Ortamını Anlamak, Performansı ve Belirleyici Etkenlerini Anlamak, Uyarılma-Kaygı İlişkisi ve Yönetimi, Güdülenme ve Pekiştirme, Sport Psikolojisinde Temel Psikolojik Yetiler: Dinlenme, Hedef Belirleme, İmgeleme, Öz-konuşma, Zihinsel Prova 1, Sport Psikolojisinde Temel Psikolojik Yetiler: Dinlenme, Hedef Belirleme, İmgeleme, Öz-konuşma, Zihinsel Prova 2, Sport Psikolojisinde Temel Psikolojik Yetiler: Dinlenme, Hedef Belirleme, İmgeleme, Öz-konuşma, Zihinsel Prova 3, Sporda Duygular ve Duygusal Düzenleme, Dikkat ve Yoğunluk, Özgüven, Yükleme Teorisi ve Kontrol Odağı, Sporda Ekip Kurma ve Liderlik, Sporda Saldırganlık ve Şiddet; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1.Spor psikolojisinin ne olduğunu tanımlayabilir, uygulamadaki yeri ve önemini anlamabilir.				14, 19	A
2.Spor psikolojisinin temel kavram ve uygulamalarını tanıyabilir, işlevlerini açıklayabilir.				1	A
3.Psikolojinin temel kavram, yöntem ve uygulamalarını spor psikolojisine nasıl aktarabileceği ile ilgili bir anlayış ve kavrayış geliştirebilir.				1, 19, 9	B
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 14: Bireysel Çalışma, 19: Kavram Haritası, 9: Benzetim				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Spor Psikolojisine Giriş: Spor Psikolojisi alanı				
2	Spor Psikolojisinin Ana Terimleri: Sporu, Sporcuyu ve Spor Ortamını Anlamak				
3	Performansı ve Belirleyici Etkenlerini Anlamak				
4	Uyarılma-Kaygı İlişkisi ve Yönetimi				
5	Güdülenme ve Pekiştirme				
6	Sport Psikolojisinde Temel Psikolojik Yetiler: Dinlenme, Hedef Belirleme, İmgeleme, Öz-konuşma, Zihinsel Prova 1				
7	Sport Psikolojisinde Temel Psikolojik Yetiler: Dinlenme, Hedef Belirleme, İmgeleme, Öz-konuşma, Zihinsel Prova 2				
8	Sport Psikolojisinde Temel Psikolojik Yetiler: Dinlenme, Hedef Belirleme, İmgeleme, Öz-konuşma, Zihinsel Prova 3				
9	Sporda Duygular ve Duygusal Düzenleme				
10	Dikkat ve Yoğunluk				
11	Özgüven				
12	Yükleme Teorisi ve Kontrol Odağı				
13	Sporda Ekip Kurma ve Liderlik				
14	Sporda Saldırganlık ve Şiddet				
Kaynaklar					
- Introducing Sport Psychology, A practical Guide, Leunes, A., Icon Books, 2011. // - Foundations of Sport and Exercise Psychology, Weinberg R.S., Gould, D., Human Kinetics, 2015.					