

Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu / Spor Yönetimi Programı

2023 - 2024 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. Uğur DENİZ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Psikoloji biliminin ve spor psikolojisinin sportif performans gelişimi üzerine etkilerini bilme ve alanında edindiği temel bilgileri sporcuların performanslarını arttırmak için kullanma becerisi kazandırma				
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 Kazanımları		Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri		
1.Spor psikolojisi tanımını ve ilgili temel kavramları açıklayabilecektir.			A		
1.1.Spor psikolojisi kavramını ve temel kavramları tanımlar.					
1.2.Psikoloji biliminin ne olduğunu açıklar.					
1.3.Spor psikolojisinin sportif performansa etkilerini temel düzeyde anlar.					
2.Spor psikolojisinin tarihsel gelişimini, uygulama süreçlerini ve işlevlerini anlayabilecektir.			A		
2.1.Kişilik, motivasyon, konsantrasyon, stres ve diğer temel kavramları anlar.					
2.2.Psikolojik beceri antrenmanının amacını ve önemini kavrar.					
2.3.Grup dinamikleri ve grup sarginlığı konularını anlar.					
3.Spor psikolojisinin temel kavramlarını ve tekniklerini pratik olarak kullanabilecektir.			A		
3.1.Psikolojik beceri antrenmanı ve performansın geliştirilmesi tekniklerini uygular.					
3.2.Spor psikolojisinin sporcuların performanslarını arttırmak için nasıl kullanılabileceğini uygulamalı örneklerle açıklar. □					
3.3.Psikolojik iyi oluşun sporcular için neden önemli olduğunu uygulamalı örneklerle değerlendirir.					
4.Spor psikolojisi ve ilgili alanlarla ilişkisini değerlendirebilecek ve açıklayabilecektir.			A		
4.1.Spor sakatlıkları ve psikolojisi ilişkisini analiz eder.					
4.2.Yarışma ve karşılaşma psikolojisi konularını analiz eder.					
4.3.Saldırganlık, bağımlılık ve sağlıksız davranışların sporla ilişkisini analiz eder.					
5.Spor psikolojisi ile ilgili tüm süreçleri ve değişimleri değerlendirebilecektir.			A		
5.1.Spor psikolojisi alanındaki yöntem ve teknikleri değerlendirir ve yorumlar.					
5.2.Spor psikolojisi uygulamalarını ve performans geliştirme tekniklerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir.					
5.3.Psikolojik iyi oluşun sporcu performansına etkisini derinlemesine değerlendirir.					
Öğretim Yöntemleri					
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
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. Nobel Akademik Yayıncılık.	
-Yeltepe Ercan, H. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık.	
-Aktepe, K. (2013). Sporda Zihinsel Antrenman. Nobel Akademik Yayıncılık.	
-Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Nobel Akademik Yayıncılık.	