

**İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji Programı**  
**2022 - 2023 Eğitim Öğretim Yılı**  
**SPOR PSİKOLOJİSİ**  
**Syllabus**

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPOR PSİKOLOJİSİ	PSK3111513	Güz Dönemi	3+0	3	6
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	Türkçe				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Programa Bağlı Seçmeli				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Doç.Dr. Kaasım Fatih YAVUZ				
<b>Dersi Verenler</b>	Doç.Dr. Kaasım Fatih YAVUZ, Öğr.Gör. Mehmet Arif YILMAZ				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	Bu dersin amacı spor psikolojisinin ne olduğu, nasıl doğduğu, hangi durumlarda nasıl kullanıldığı, sporda kişilik, motivasyon, stres, kaygı, liderlik, iletişim, zihinsel antrenman teknikleri, grup sargınlığı, grup dinamikleri, imgeleme, özgüven, sporcu sakatlıkları ve psikolojisi, karakter gelişimleri ve sporda saldırganlık konularını aktarmaktır.				
<b>Dersin İçeriği</b>	Bu ders; Spor Psikolojisine Giriş ve Temel Kavramlar,Spor ve Kişilik ,Motivasyon ve Motivasyon Kuramları, Spor ve Egzersiz Ortamlarını Anlamak ,Geribildirim, Pekiştirme, İşbirliği,Grup Dinamikleri ve Grup Sargınlığı ,Psikolojik Beceri Antrenmanına Giriş,Performansın Geliştirme Teknikleri,Psikolojik İyi Oluş,Sporcu Sakatlıkları ve Psikolojisi ,Çocuklar ve Spor Psikolojisi ,Sporda Saldırganlık,Bağımlılık ve Sağlıksız Davranışlar ,Spor Profesyonelleri ve Sporcular Bizlerden Ne Bekliyor? ; konularını içermektedir.				
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>			<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>	
1. Summarize the historical development of sport psychology.			14, 19	A	
2. Grup dinamikleri ve grup sargınlığı takımlar üzerinde yorumlayabilir.			1, 8	A	
3. Spor psikolojisinde performans geliştirmek için kullanılan teknikleri uygulayabilir.			15, 2	A	
4. Psikolojik beceri antrenmanını tanımlayabilir.			1, 4	A	
5. Sporcu sakatlıklarındaki psikolojik durum ve geri dönüşleri için yapılacak psikolojik hazırlıkları tanımlayabilir.			1, 10	A	
6. Spor profesyonellerine verilecek eğitimleri ve bilgileri tasarlayabilir.			1, 2	A	
7. Bir takımın ya da sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını kavrayabilir ve karşılayabilir.			10, 7	A	
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 14: Bireysel Çalışma, 15: Problem Çözme, 19: Kavram Haritası, 2: Soru - Cevap, 4: Alıştırma ve Uygulama, 7: Rol Oynama, 8: Grup Çalışması				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Yazılı sınav				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Spor Psikolojisine Giriş ve Temel Kavramlar	SEPT,B1. 1			
2	Spor ve Kişilik	SEPT,B2. 1			
3	Motivasyon ve Motivasyon Kuramları	SEPT,B2. 2			
4	Spor ve Egzersiz Ortamlarını Anlamak	SEPT,B3. 1			
5	Geribildirim, Pekiştirme, İşbirliği	SEPT,B3. 2			
6	Grup Dinamikleri ve Grup Sargınlığı	SEPT,B4			
7	Psikolojik Beceri Antrenmanına Giriş	SEPT,B5. 1			
8	Performansın Geliştirme Teknikleri	SEPT, B5			
9	Psikolojik İyi Oluş	SEPT,B6. 1			
10	Sporcu Sakatlıkları ve Psikolojisi	SEPT,B6. 3			
11	Çocuklar ve Spor Psikolojisi	SEPT, B7			
12	Sporda Saldırganlık	SEPT, B7			
13	Bağımlılık ve Sağlıksız Davranışlar	SEPT, B6			
14	Spor Profesyonelleri ve Sporcular Bizlerden Ne Bekliyor?	SEPT, B3			
<b>Değerlendirme Yöntemleri</b>		<b>Sınava Katkısı</b>			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar	
Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.	
Karageorghis C. I. & Terry P. C. (2017) Spor Psikolojisi Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.	