

# TOROS ÜNİVERSİTESİ

İktisadi, İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi  
Psikoloji ( %30 İngilizce )

## Ders Bilgileri

### SPOR PSİKOLOJİSİ

Kodu	Dönemi	Teori	Uygulama	Ulusal Kredisi	AKTS Kredisi
		Saat / Hafta			
PSY439	Güz	3	0	3	5

Ön Koşulu Olan Ders( ler )	yok
Dili	Türkçe
Türü	Seçmeli
Seviyesi	Lisans
Öğretim Elemanı( ları )	
Öğretim Sistemi	Yüz Yüze
Önerilen Hususlar	yok
Staj Durumu	Yok
Amacı	Dersin amacı, sporun psikolojisiyle olan etkileşiminden yola çıkarak sporda etkili olduğu varsayılan psikoloji konularını aktarmaktır. Ders kapsamında motivasyon, takım birlikteliği, algı, rekabet, geri bildirim, pekiştirme ilkeleri, grup ve takım dinamikleri ile dikkat ve konsantrasyonu etkileyen faktörler irdelenmekte ve bu kavramların sporcuların başarısı üzerindeki etkileri tartışılmaktadır.
İçeriği	Sporda kişilik özelliklerinin önemi, başarıya güdülenmede motivasyonun etkililiği, uyarılmışlık, stres ve kaygı düzeylerinin etkililiği, rekabet, işbirliği ve grup dinamiklerinin belirleyiciliği, hedef belirlemenin başarılı olmayı ne şekilde etkilediği, mentörlük.

## Dersin Öğrenim Çıktıları

#	Öğrenim Çıktıları
1	Psikolojik kavramların (kişilik özellikleri, motivasyon, stres, kaygı, uyarılmışlık vb.) sporla ilişkilendirilebilmesi
2	Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarını izleyebilme ve sözlü olarak aktarabilme
3	Kütüphane araştırması ve İnternetten tarama yapabilme
4	sporun psikolojisiyle olan etkileşiminden yola çıkarak sporda etkili olduğu varsayılan psikoloji konularını aktarmak

## Haftalık Ayrıntılı Ders İçeriği

#	Konular	Öğretim Yöntem ve Teknikleri
1	Dersin tanıtımı: Kapsamı, önemi ve kurallar	klasik ders anlatma
2	Sporda kişilik özelliklerinin etkililiğini anlayabilme	klasik ders anlatma
3	Motivasyon ve başarıya güdülenme konularını anlayabilme	klasik ders anlatma
4	Uyarılmışlık, stres ve kaygıyı anlayabilme	klasik ders anlatma
5	Sporda rekabet ve işbirliğini anlayabilme	klasik ders anlatma
6	Geribildirim, pekiştirme ilkelerini kavrayabilme	klasik ders anlatma
7	Grup ve takım dinamiklerini fark edebilme	klasik ders anlatma
8	Ara sınav	
9	Hedef belirlemenin önemini kavrayabilme	klasik ders anlatma
10	Liderlik	klasik ders anlatma
11	Sporda iletişim	klasik ders anlatma
12	Sporda psikolojik beceri eğimine giriş	klasik ders anlatma

13	Saldırganlık	klasik ders anlatma
14	Benlik algısı	klasik ders anlatma
15	Fiziksel aktivite ve özyeterlilik	klasik ders anlatma
16	Son Sınav	

## Resources

#	Malzeme / Kaynak Adı	Kaynak Hakkında Bilgi	Referans / Önerilen Kaynak
1	Social psychology of exercise and sport. Martin Hagger and Nikos Chatzisarantis		

## Ölçme ve Değerlendirme Sistemi

#	Ağırlık	Çalışma Türü	Çalışma Adı
1	%40	Ara Sınav	Ara Sınav
2	%60	Son Sınav	Son Sınav

## Dersin Öğrenim Çıktıları ve Program Yeterlilikleri ile İlişkileri

#	Öğrenim Çıktıları	Program Çıktıları	Ölçme ve Değerlendirme
1	Psikolojik kavramların (kişilik özellikleri, motivasyon, stres, kaygı, uyarılmışlık vb.) sporla ilişkilendirilebilmesi	1,2,10	1,2
2	Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarını izleyebilme ve sözlü olarak aktarabilme	1,2,13	1,2
3	Kütüphane araştırması ve İnternetten tarama yapabilme	1,2,13	1,2
4	sporun psikolojisiyle olan etkileşiminden yola çıkarak sporda etkili olduğu varsayılan psikoloji konularını aktarmak	1,2,9	1,2

Not: Ölçme ve Değerlendirme sütununda belirtilen sayılar, bir üstte bulunan Ölçme ve Değerlendirme Sistemi başlıklı tabloda belirtilen çalışmaları işaret etmektedir.

## İş Yükü Detayları

#	Etkinlik	Adet	Süre (Saat)	İş Yükü
1	Ders Süresi	14	3	42
2	Sınıf Dışı Ders Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	3	42
3	Sunum ve Seminer Hazırlama	0	0	0
4	İnternette tarama, kütüphane ve arşiv çalışması	0	0	0
5	Belge/Bilgi listeleri oluşturma	0	0	0
6	Atölye	0	0	0
7	Ara Sınav için Hazırlık	1	5	5
8	Ara Sınav	1	3	3
9	Kısa Sınav	0	0	0
10	Ödev	2	5	10
11	Ara Proje	0	0	0
12	Ara Uygulama	2	10	20
13	Son Proje	0	0	0
14	Son Uygulama	0	0	0
15	Son Sınav için Hazırlık	1	10	10
16	Son Sınav	1	3	3

