

TOROS ÜNİVERSİTESİ

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

Ders Bilgileri

SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİ.KUL.ÖLÇ.					
Kodu	Dönemi	Teori	Uygulama	Ulusal Kredisi	AKTS Kredisi
		Saat / Hafta			
PSY450	Bahar	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	Bu dersin amacı, antrenör adaylarının spor psikolojisi ile ilgili temel bilgileri ve becerileri kazanmasıdır, spor ortamında kullanabilmesidir.
İçeriği	Spor psikolojisi nedir ve nasıl doğmuştur? Spor psikolojisinin konu alanı ve spor psikolojisinde araştırma yöntemleri. Spor psikologunun rolü ve sorumlulukları.

Dersin Öğrenim Çıktıları

#	Öğrenim Çıktıları
1	Spor psikolojinin temellerini öğrenmek
2	Spor psikolojinin araştırma yöntemlerini öğrenmek,
3	Sosyal psikolojin spor ile ilişkilendirilmesini sağlamak
4	psikolojik etmenlerin sporcu psikolojisine etkisini incelemek

Haftalık Ayrıntılı Ders İçeriği

#	Konular	Öğretim Yöntem ve Teknikleri
1	Spor ve psikolojinin tanımı, spor psikolojisine giriş.	
2	Spor psikologunun rolü ve sorumlulukları.	
3	Sporda yetenek seçimi ve kişilik boyutu	
4	Sporda zihinsel antrenmanlar	
5	İletişim. Antrenör ?sporcu iletişimi	
6	Sporda dikkat ve konsantrasyon	
7	Sporda motivasyon ve motivasyon türleri	
8	Arasınava	
9	Takım ve takımın sosyal psikolojisi	
10	Yarışma Stresi ve Kaygısı	
11	Sporda Doping Kullanımı ve Psikolojik Nedenleri	
12	Süperantrenman ve psikolojik boyutu	
13	Çocuk sporlarının psikolojik boyutu	
14	Yeterlik ve Kendine Güven	

15	Değerlendirme	
16	Son Sınav	

Resources

#	Malzeme / Kaynak Adı	Kaynak Hakkında Bilgi	Referans / Önerilen Kaynak
1	Spor Psikolojisi Prof. Dr. Orhan Doğan NOBEL KİTABEVİ		
2	Uygulamalı Spor Psikolojisi Ve Performans Sporunda Rolü,Ergun BAŞER,GSGM yayınları,Ankara,1986. Uygulamalı Spor Psikolojisi,A.Osman ÖZCAN,Can İKİZLER,Alfa		

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	Spor psikolojinin temellerini öğrenmek	1,2,3	1,2
2	Spor psikolojinin araştırma yöntemlerini öğrenmek,	1,2,3	1,2
3	Sosyal psikolojin spor ile ilişkilendirilmesini sağlamak	1,2,3	1,2
4	psikolojik etmenlerin sporcu psikolojisine etkisini incelemek	1,2,3	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	0	0	0
8	Ara Sınav	0	0	0
9	Kısa Sınav	0	0	0
10	Ödev	0	0	0
11	Ara Proje	0	0	0
12	Ara Uygulama	0	0	0
13	Son Proje	0	0	0
14	Son Uygulama	0	0	0
15	Son Sınav için Hazırlık	1	3	3
16	Son Sınav	1	3	3
				90

