DERS TANITIM ve UYGULAMA BİLGİLERİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U+L (saat/hafta)	Türü (Z / S)	Yerel Kredi	AKTS
Spor Psikolojisi	PSYC 343	Bahar	03+00+00	Seçmeli	3	6

Akademik Birim:	Psikoloji
Öğrenim Türü:	Örgün Eğitim
Ön Koşullar	Yok
Öğrenim Dili:	İngilizce
Dersin Düzeyi:	Lisans
Dersin Koordinatörü:	- -
Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, 1) Spor Psikolojisi'nin tanımı ve özelliklerini öğrenmek, 2)Spor biliminin psikolojik boyutlarının anlaşılmasını sağlamak, 3)Psikolojinin birçok boyutunun spor bilimine uygulanmasındaki temel belirleyicileri öğrenmektir.
Dersin İçeriği:	Dersin içeriğinde; Spor Psikolojisinin temel konularını, kavramlarını ve alt alanlarını tanımlama ve spor ile psikoloji konularında araştırmaların nasıl yapılabileceğini öğrenme yer almaktadır.
Dersin Öğrenme Çıktıları (ÖÇ):	• **1-** Öğrenciler, psikoloji kuramlarını sporla ilgili konulara uygulayabilirler. • **2-** Öğrenciler, psikolojik kavramları ve araştırma bulgularını sporcuların performanslarını artırmak için uygulayabilirler. • **3-** Öğrenciler, sporcular için performans artırmaya yönelik psikolojik eğitim programları hazırlayabilirler.
Dersin Öğrenme Yöntem ve Teknikleri	Ders anlatımı, araştırma egzersizleri, ödevler

HAFTALIK PROGRAM

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Spor Psikolojisine Giriş	
2	Kişilik ve Spor	
3	Motivasyon	
4	Sporda Uyarılmışlık, Stres ve Kaygı	
5	Grup ve Takım Dinamikleri	
6	Liderlik	
7	Sporda İletişim	
8	Zihinde Canlandırma	
9	Performans Profili Uygulaması	
10	Sporda Hedef Belirleme	
11	Sporda Sakatlanma, Tedavi ve Spora Dönüş Sürecinde Psikolojik Destek	
12	Sporda Şiddet	
13	Sporda Şiddet	
14	Değerlendirme	

Kadir Has Üniversitesi'nde bir dönem 14 haftadır, 15. ve 16. hafta sınav haftalarıdır.

ZORUNLU ve ÖNERİLEN OKUMALAR

Cox, R. (2011). Sport psychology: Concepts and applications. Mcgraw-Hill Education

DİĞER KAYNAKLAR

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015) Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th Ed). Champaign, IL : Human Kinetics.

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Sayı	Katkı Payı (%)
Katılım	14	3
Proje	6	12
Dersle İlgili Sınıf Dışı Etkinlikler (okuma, bireysel çalışma vb.)	3	2
Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar	2	42
Final Sınavı	1	41
Total:	**26**	**100**

İŞ YÜKÜ HESAPLAMASI

Etkinlikler	Sayısı	Süresi (saat)	Toplam İş Yükü (saat)
Ders Saati	14	3	42
Uygulama	3	5	15
Ödev	2	4	8
Sunum/Jüriye Hazırlık	4	5	20
Derse Özgü Staj	4	5	20
Diğer Uygulamalara Hazırlık	4	3.5	14
Dersle İlgili Sınıf Dışı Etkinlikler	2	10	20
Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar	4	2	8
Final Sınavı	1	3	3
Toplam İş Yükü (saat):			**150**

1 AKTS = 25 saatlik iş yükü

PROGRAM YETERLİLİKLERİ (PY) ve ÖĞRENME ÇIKTILARI (ÖÇ) İLİŞKİSİ

#	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12
OC1												
OC2												
OC3												

Katkı Düzeyi: 1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek