# DERS TANITIM ve UYGULAMA BİLGİLERİ

| Dersin Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U+L (saat/hafta) | Türü (Z / S) | Yerel Kredi | AKTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Spor Psikolojisi | PSYC 343 | Güz | 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.<br>• **2-** Öğrenciler, psikolojik kavramları ve araştırma bulgularını sporcuların performanslarını artırmak için uygulayabilirler.<br>• **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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| OC1 | | | | | | | | | | |
| OC2 | | | | | | | | | | |
| OC3 | | | | | | | | | | |

**Katkı Düzeyi:** 1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek