

# 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:	ARDA ÇOSKUN					
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):	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1-</b> Öğrenciler, psikoloji kuramlarını sporla ilgili konulara uygulayabilirler.</li><li>• <b>2-</b> Öğrenciler, psikolojik kavramları ve araştırma bulgularını sporcuların performanslarını artırmak için uygulayabilirler.</li><li>• <b>3-</b> Öğrenciler, sporcular için performans artırmaya yönelik psikolojik eğitim programları hazırlayabilirler.</li></ul>					
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.



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

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