

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): | <ul style="list-style-type: none">• 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.

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

Katkı Düzeyi: 1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek