

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports Psychology / Sports Psychology	
Ders Kodu / Course Code	ESPR120	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Bu dersin önkoşulu ya da eş koşulu bulunmamaktadır.	There is no prerequisite or co-requisite for this course.
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı; egzersiz ve spor psikolojisinin uygulama alanlarını öğrenmek, spor psikolojinin amaçlarına ve konularına paralel olarak içeriklerin tanımlayabilmektir.	The aim of this course is; To learn the application areas of exercise and sports psychology, to be able to define the contents in parallel with the aims and subjects of sports psychology.
İçeriği / Content	Spor psikolojisinin tanımı, tarihçesi, konuları ve amaçlarının detaylı bir şekilde incelenmesi, bu konuların spor ortamında irdelenmesini içermektedir.	It includes a detailed examination of the definition, history, subjects and aims of sports psychology, and the examination of these issues in the sports environment.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	Staj yoktur.	There is no internship.
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi. Koruç, Z., & Şahin, M. (2015). Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi. Cox, R.H. (1994). Sport Psychology Concepts and Applications. Dubuque :Wm. C. Brown Publishers. Andersen, M. B. (2005). Sport Psychology in Practice. Campain IL: Human Kinetic Books.	Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi. Koruç, Z., & Şahin, M. (2015). Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi. Cox, R.H. (1994). Sport Psychology Concepts and Applications. Dubuque :Wm. C. Brown Publishers. Andersen, M. B. (2005). Sport Psychology in Practice. Campain IL: Human Kinetic Books.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Esra Karagöz	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bu dersin sonunda öğrenci, spor psikolojisi ile ilgili temel kavramları bilir.	The student knows the basic concepts of sport psychology at the end of this course,
2	Spor psikolojisi ile ilgili araştırma yöntemlerini öğrenir.	Learns research methods related to sport psychology.
3	Spor psikolojisi ve işlevi ile ilgili olarak yönelik bilgi sahibi olur.	Gains relevant information about sport psychology and function.
4	Spor psikolojisi ile ilgili araştırmaları takip eder ve fikir sahibi olur.	Follows the researches about sports psychology and gets an idea.
5	Spor psikolojisinin diğer bilim dalları ile ilişkisini keşfeder.	Discover the relationship between sports psychology and other sciences.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor psikolojisinin tanımı, içeriği, konuları ve amaçları hakkında bilgi.				
	Information about the definition, content, topics and aims of sport psychology.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor psikolojisinin çalışma alanları ve spor psikolojisinin tarihçesi.				
	The fields of sport psychology and the history of sport psychology.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uyarılmışlık, Kaygı, Korku ve Stres kavramları ve ilgili Kuramlar				
	Concepts of Arousal, Anxiety, Fear and Stress and Related Theories				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri				
	Stress and coping strategies with stress				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda zihinsel antrenman (İmgeleme)				
	Mental training in sports (Imagery)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Hedef Belirleme				
	Goal setting				
7	Sporda dikkat ve konsantrasyon				
	Attention and concentration in sports				
8	Ara Sınav				
	Mid-term Exam				
9	Sporda güdülenme (motivasyon) ve güdülenme türleri				
	Motivation and types of motivation in sports				
10	Grup bütünlüğü ve grup bütünlüğünün oluşturulması				
	Group cohesion and creating group cohesion.				
11	Liderlik ve Liderlik Kuramları				
	Leadership and Theory of leadership				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	İletişim ve Antrenör -sporcu iletişimi				
	Communication and Coach-athlete communication				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeterlik ve Kendine Güven				
	Self- Competence and Self_Confidence				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuk sporlarının psikolojik boyutu				
	Psychological dimension of children's sports				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Exam				

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	15.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	2	5.00	10.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	10.00	20.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	10.00	20.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	2	10.00	20.00
Tartışma / Discussion	1	10.00	10.00
Toplam / Total:	13	79.00	114.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 114.00/25.00 = 4.56 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 114.00 / 25.00 = 4.56 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes												
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1
1.Bu dersin sonunda öğrenci, spor psikolojisi ile ilgili temel kavramları bilir. / The student knows the basic concepts of sport psychology at the end of this course,	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
2.Spor psikolojisi ile ilgili araştırma yöntemlerini öğrenir. / Learns research methods related to sport psychology.	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
3.Spor psikolojisi ve işlevi ile ilgili olarak yönelik bilgi sahibi olur. / Gains relevant information about sport psychology and function.	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
4.Spor psikolojisi ile ilgili araştırmaları takip eder ve fikir sahibi olur. / Follows the researches about sports psychology and gets an idea.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
5.Spor psikolojisinin diğer bilim dalları ile ilişkisini keşfeder. / Discover the relationship between sports psychology and other sciences.	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high