YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Ders İzlencesi

Ders Kodu	Dersin Adı					Kredi	AKTS
BSÖ 211	Egzersiz Psikolojisi					2	4
Önkoşul		**Ders Dili**		**Ders Tipi**		**Yıl**	**Dönem**
Yok		Türkçe		Seçmeli		İkinci	Güz
Haftalık Ders Saatleri	**Ders Saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				PÇ	BP	D	Ö
	2	0	0	2	2	2	2

Öğrenme Çıktıları (Kazanımları)	***Bu Ders Tamamlandığında Öğrenciler,***	***Program Çıktısı İlişkisi***
	• Genel psikolojik ilkeleri kavrar.	C1, E2, E4, F4
	• Sporda algılama ve öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini kavrar.	B1, E2, E4, F4
	• Dikkat ve konsantrasyonu tanımlar ve geliştirir.	C1, E2, E4, F2
	• Kişiliğin spor ve sportif faaliyetler üzerindeki etkilerini açıklar.	C1, E4,
	• Sporda kaygı, korku ve stres kavramlarını tanımlar ve bunlarla başa çıkma stratejilerini öğretip ve uygular.	B1, C1, E2, E4
	• Motivasyonu tanımlar ve motivasyonu artırma yollarını öğretir.	B1, C1, E2, E4, F3
	•	
	•	
	•	

Ders Tanımı	Tanımı, temel kavramları, amacı, gelişimi ve günümüzdeki çalışma alanları, egzersize katılımı etkileyen bilişsel, duyuşsal ve kişilik faktörleri.
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı öğrencilere; sporda fiziksel becerilerin olduğu kadar psikolojik becerilerin de öneminin olduğunu; bu bağlamda stres ve kaygıyla başa çıkmayı, konsantrasyon becerilerini geliştirmeyi, motivasyonu artırabilmek için gerekli teknikleri öğretmeyi ve yarışma ile müsabaka süreçlerinde (öncesi-sırası-sonrası) doğru yaklaşım geliştirebilmelerini sağlamaktır.
Ders Kitabı-Kaynaklar	1. *The Psychology of Coaching Team Sports. Sport Books Publisher. Larry M, L.*
	2. *Liderlik Nitelikleri. Beyaz Yayınları. Maxvel C, J.*
Ders İçeriği	Spor Psikolojisi: Psikoloji ve Spor Psikolojisine Genel Bakış ve Kavramlar, Kişilik ve Spor, Antrenör Açısından Yönetim Psikolojisi, Takım Ruhu, İdeal Performans Durumu, Amaç Saptama ve Geliştirme, Sporda Uyarılmışlık, Kaygı ve Stres Yönetimi, Sporda Motivasyon, Konsantrasyon ve Konsantrasyon Teknikleri, Sporda saldırganlık, Aşırı Gerginliği Azaltma Teknikleri.
İşlenecek-Konular	• Psikoloji ve Alt Alanları
	• Spor Psikolojisinde Problem Alanları
	• Öğrenmenin Genel Tanımı
	• Klasik Koşullanma
	• Güdü (Motiv) ve Güdülenme Kavramları
	• Kaygı Kavramı
	• Kaygının Sportif Performansa Etkileri
	• Stres Kavramı
	• Sporda Stres Yaratan Kavramlar
	• Kaygı ve Stresle Baş Etme Yolları
	• Uyarılmışlık Kavramı
	• Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi
	• Konsantrasyon
	• Kişisel Özellikler ve Spor

- **Dersin meslek eğitimini sağlamaya yönelik katkısı**

Spor psikolojisi kavramı içerisinde yer alan konuların öğrencilerin meslek hayatlarında sportif açıdan oluşabilecek ve sportif performansı olumsuz yönde etkilyecek unsurların aşılması noktasında pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır.

Derse Katılım: En az %70					
Değerlendirme	**Yöntem**		**%**	**Referans/Kaynak**	**İlgili Yeterlilikler**
	1	Quiz	10	1 ve 2	B1, C1, E2, E4, F2, F3
	2	Ara Sınav	30		
	3	Final Projesi	50		
	4	Ödevler	10		
	5	Derse Katılım			
	6	Grup Projesi			

Öğrenme Programı	*Eğitim Aracı*	*Miktar*	*Öğrenci Yükü*	*Eğitim Aracı*	*Miktar*	*Öğrenci İş Yükü*
	Ders Saatleri	**14**	**14*2=28**	**Quizler**	1	1x2=2
	Ödev Proje	**1**	**1*10=10**	**Quizlere hazırlık**	1	1x4=4
	Derse Hazırlık	**14**	**14*2=28**	**Grup Projesi Hazırlık**		
	Ara Sınav	**1**	**1*1=1**	**Problem Çözme Oturumları**	2	2x1=2
	Asa sınav hazırlık	**1**	**1*14=14**	**Bilgi Pekişt.Oturumlar**	2	2x1=2
	Final Sınavı	**1**	**1*1=1**	**Düzeltmeci Oturumlar**	2	2x1=2
	Final Sınavına hazırlık	**1**	**1*26=28**	**Öğretici Oturumlar**	2	2x1=2
	Toplam					
	Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam iş Yükü / 30)			122/30=4		
	Hazırlayan	Yrd. Doç. Dr. Deniz ERDAĞ			Tarih	24.07.2020

PÇ: Problem Çözme İçin Düzenlenen Oturumlar
BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar
D: Düzeltici Oturumlar
Ö: Öğretici Oturumlar