

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu: ANT112	Ders Adı: Sporda Davranış Bilimlerine Giriş									Dersin Statüsü: Zorunlu			Kredi:3		AKTS:4	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze					Ön Koşul: YOK		Yıl: 2025-2026			Dönem: Bahar			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati				Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları							
	3				0		0		*PÇ 0		*BP 0		*D 0		*Ö 0	
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK 1	Sporda davranış bilimlerinin temel kavramlarını ve antrenörlükteki önemini açıklar.														
	►ÖK 2	Kişilik ve motivasyonun sporcu davranışlarıyla ilişkisini örneklerle açıklar.														
	►ÖK 3	Spor ortamında kaygı, stres, uyarılma ve dikkat süreçlerini açıklar; temel baş etme yollarını belirtir.														
	►ÖK 4	Antrenör liderliği, sporcu ile iletişim ve takım uyumunu örneklerle açıklar.														
	►ÖK 5	Saldırganlık, sportmenlik ve etik davranışları etkileyen durumları değerlendirir.														
	►ÖK 6	Hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve öz konuşma tekniklerinin temel kullanımını açıklar.														
	►ÖK 7	Sporcуда tükenmişlik ve sakatlığa psikolojik uyumun temel belirtilerini tanıır; gerektiğinde uzman desteğine yönlendirmeyi açıklar.														
	►ÖK 8															
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	3	4	3
	ÖK 2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	3	3	3
	ÖK 3	4	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	3	3
	ÖK 4	5	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	4	3
	ÖK 5	4	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	4	3
	ÖK 6	4	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	4	3
	ÖK 7	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	3	3	3
	ÖK 8															
	Katkı Düzeyi				1: Yok			2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi	
Ders Tanımı	Bu ders, antrenör adaylarına spor ortamındaki bireysel ve takım davranışlarını anlamak için davranış bilimlerinin temel kavramlarını tanıtır. Motivasyon, kaygı, dikkat, liderlik, iletişim, grup uyumu, etik davranış ve temel psikolojik beceriler antrenörlük örnekleriyle ele alınır.															
Dersin Amaçları	Antrenör adaylarının sporcu davranışını etkileyen temel psikolojik ve sosyal süreçleri tanınmasını; uygun iletişim ve temel destek yaklaşımlarını antrenörlük ortamında açıklayabilmesini sağlamak.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Spielman, R. M., Jenkins, W. J. ve Lovett, M. D. (2020). Psychology 2e (özellikle Bölüm 10, 11, 12 ve 14). OpenStax. https://openstax.org/books/psychology-2e/pages/1-introduction														
	2	Australian Sports Commission. Sport Performance Psychology. Clearinghouse for Sport. https://www.ausport.gov.au/clearinghouse/evidence/sport-performance-psychology														
	3	Australian Sports Commission. Coaching. Clearinghouse for Sport. https://www.ausport.gov.au/clearinghouse/evidence/factors-influencing-sport-participation/coaching														
	4	Australian Institute of Sport. Psychology. Australian Sports Commission. https://www.ausport.gov.au/ais/performance-support/discipline/psychology														
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.															
Ders İçeriği	Ders, sporda davranış bilimlerine girişle başlar; kişilik, motivasyon, kaygı, dikkat ve uyarılma gibi bireysel psikolojik süreçler ayrıntılı olarak işlenir. Ardından liderlik, iletişim, grup dinamiği, takım uyumu, saldırganlık ve fair-play gibi sosyal psikolojik konular ele alınır. Son bölümde psikolojik beceri eğitimi teknikleri (hedef koyma, mental imajinasyon, relaksasyon, öz-konuşma, odaklanma) uygulamalı olarak öğretilir. Tükenmişlik, sakatlık sonrası psikolojik süreçler, çocuk ve genç sporcularda davranış yönetimi gibi güncel konular da işlenir. Öğrenciler dönem boyunca vaka analizleri, örnek olay incelemeleri ve küçük ölçekli psikolojik beceri eğitimi projeleri hazırlar.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler		Kaynak		
	1	Derse Giriş										Düz Anlatım Yöntemi		1		
	2	Sporda Davranış Bilimleri Kavramı, Tarihçesi, Önemi ve Antrenörlükteki Yeri										Düz Anlatım Yöntemi		1		
	3	Sporcуда kişilik: bireysel farklılıklar ve antrenörlük yaklaşımı										Düz Anlatım Yöntemi		1		
	4	Motivasyon – İçsel-Dışsal Motivasyon, Başarı Motivasyonu, Kendini Belirleme Kuramı										Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi		1		
	5	Uyarılma, kaygı ve stres: performansla ilişki ve temel baş etme yolları										Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi		1,2		
	6	Dikkat, Konsantrasyon ve Odaklanma										Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi		1,2		
	7	Antrenör Liderlik Stilleri ve Etkili İletişim										Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi		1,2		
	8	Vize sınavı														
	9	Grup Dinamiği ve Takım Uyumu (Roller, Normlar, Uyum Modelleri)										Anlatım, Soru Cevap Yöntemi		1,2		
	10	Spor Ortamında Saldırganlık ve Şiddet – Nedenleri ve Önleme Stratejileri										Anlatım, Soru Cevap Yöntemi		1,3		
	11	Fair-Play, Sportmenlik ve Etik Davranışlar										Anlatım, Soru Cevap Yöntemi		1,3		
	12	Psikolojik Beceri Eğitimi – I (Hedef Belirleme, Mental İmajinasyon)										Anlatım, Soru Cevap Yöntemi		2		
	13	Psikolojik Beceri Eğitimi – II (Relaksasyon, Öz-Konuşma, Odaklanma Egzersizleri)										Tartışma Yöntemi		2		
	14	Tükenmişlik, sakatlığa psikolojik uyum ve gerektiğinde uzman desteğine yönlendirme										Tartışma Yöntemi		1,3,4		
	15	Genel Tekrar										Düz Anlatım Yöntemi		1,2,3,4		
	16	Final Sınavı														
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem							Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)					
	1	Vize Sınavı							40%	1&2		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4				
	2	Final Sınavı							60%	1&2&3&4		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7				
	3															
	4															
	5															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Konu içerikleri ile ilgili literatür taramasında yapay zekadan yararlanılabilir.														
	*															
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı					Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)				
Ders Saati:					14	14*3	42									
Derse Hazırlık:					14	14*1	14									
Ara Sınav					1	1*35	35									
Final Sınavı					1	1*35	35									
Toplam İş Yükü:					126			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			4.2	Yaklaşık:	4.2			
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekleştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																