YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB204	**Ders Adı: Spor Psikolojisi**	**Dersin Statüsü: Zorunlu**	**Kredi: 2**	**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**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Psikoloji biliminin tanımını, alt alanlarını ve spor psikolojisinin kapsamını açıklar.
►ÖK 2	Spor psikolojisinde görülen temel problem alanlarını tanımlar ve sportif bağlamda örneklendirir.
►ÖK 3	Öğrenmenin genel ilkelerini ve klasik koşullanma süreçlerini açıklar; sportif davranışlarla ilişkilendirir.
►ÖK 4	Güdü ve güdülenme kavramlarını açıklar; sporcularda motivasyonu etkileyen faktörleri analiz eder.
►ÖK 5	Kaygı türlerini tanımlar; kaygının sportif performans üzerindeki etkilerini değerlendirir.
►ÖK 6	Stres kavramını açıklar; sporda stres yaratan durumları analiz eder ve baş etme yöntemlerini uygular.
►ÖK 7	Uyarılmışlık düzeyini ve performansla ilişkisini açıklar; sporcularda optimal uyarılmışlık düzeyini belirleyen faktörleri değerlendirir.
►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	2	2	1	2	3	4	2	1	2	1	2	3	3	2
ÖK 2	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 3	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 4	4	4	3	1	3	4	4	2	2	3	1	2	4	3	3
ÖK 5	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 6	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 7	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, sporcularda davranışı, performansı ve zihinsel süreçleri etkileyen psikolojik faktörleri bilimsel bir bakış açısıyla ele alır. Spor psikolojisinin temel kavramları, problem alanları, öğrenme süreçleri, motivasyon, kaygı, stres ve uyarılmışlık gibi performansı belirleyen unsurlar incelenir. Öğrenciler, spor ortamında karşılaşılan psikolojik durumları analiz etmeyi, performansı artırmaya yönelik psikolojik becerileri kullanmayı ve sporculara uygun zihinsel hazırlık stratejileri geliştirmeyi öğrenirler.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin sporcuların psikolojik süreçlerini anlamalarını, sporda performansı etkileyen zihinsel faktörleri analiz edebilmelerini ve uygun psikolojik beceri stratejilerini uygulayabilmelerini sağlamaktır. Bu kapsamda ders, öğrencilerin;

Psikoloji biliminin temel kavramlarını ve spor psikolojisinin çalışma alanlarını anlamalarını,
Sporcularda karşılaşılan psikolojik problem alanlarını tanımlayabilmelerini,
Öğrenme süreçlerini ve klasik koşullanma prensiplerini sportif davranışlarla ilişkilendirebilmelerini,
Motivasyonun performans üzerindeki rolünü analiz etmelerini ve sporcularda motivasyonu etkileyen değişkenleri değerlendirmelerini,
Kaygı ve stres kavramlarını açıklayarak sportif performansa etkilerini değerlendirmelerini,
Stres ve kaygı ile baş etme yöntemlerini uygulayabilmelerini,
Uyarılmışlık düzeyi ve performans ilişkisini yorumlayarak sporcuya uygun optimal uyarılmışlık düzeyini belirleyebilmelerini amaçlar.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	1. The Psychology of Coaching Team Sports. SportBooks Publisher. Larry M, L.
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders İçeriği

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Beklenti Analizi + Proje Yönergesi Tanıtımı	1
2	Psikoloji ve Alt Alanları	Sunum + Kavram Haritalama + Grup Tartışması: Klinik psikoloji, spor psikolojisi, gelişim psikolojisi ayrımı	1
3	Spor Psikolojisinde Problem Alanları	Örnek Olay Tartışması: Performans düşüşü, motivasyon eksikliği, kaygı	1
4	Öğrenmenin GenelTanımı	Kavram Haritalama: Öğrenme	1
5	Klasik Koşullanma	Analizi + Soru-Cevap: Pavlov deneyi, sportif rutin alışkanlıkları üzerinden	1
6	Güdü (Motiv) ve Güdülenme Kavramları	Rol-Play + İçsel–Dışsal Motivasyon Tartışması + Mini Anket Uygulaması	1
7	Kaygı Kavramı	Tartışması + Duygu Derecelendirme	1
8	Vize sınavı	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	1
9	Kaygının Sportif Performansa Etkileri	Vaka Analizi + Grafik İnceleme + Pe	1
10	Stres Kavramı	Sunum + Güncel Araştırma İncelemes	1
11	Sporda Stres Yaratan Faktörler	Grup Çalışması + Problem Senaryosu	1
12	Kaygı ve Stresle Baş etme Yolları	Nefes-Pratik Uygulama + Regülasyon	1
13	Uyarılmışlık Kavramı	Düzey Belirleme Etkinliği + Soru-Cev	1
14	Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi	Yerkes-Dodson Eğrisi Çizimi + Vaka	1
15	Ders Tekrarı ve Bilgi Pekiştirici Oturumlar	Soru-Cevap + Quiz + Bilgi Pekiştirm	1
16	Final Sınavı	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1	ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	40	1	ÖK4, ÖK7
3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1	ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10	1	
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullanıl
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	1x20	20				
Genel Dğerlendirme	2	2x1	2				
Etkinliklere Hazırlık	3	14x3	42				
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık: 4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar