AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Spor Psikolojisi								
Ders Kodu	AEB209		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	3	İş Yükü	80 *(Saat)*	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Sportif başarıda bedensel performansın yanında zihinsel ve psikolojik performans, Sporda düşünce sürecinin özelliklerinin ve çeşitlerinin bilinmesi, Sporda hedef belirleme,								
Özet İçeriği	Sportif motivasyon süreçlerini kavramak, Zihinsel antrenman, gevşeme teknikleri, Duyguların performansa etkisi, stresle baş etme yöntemlerini geliştirme, iletişim becerilerini geliştirme ve kullanma yetisini kazanma								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay, Problem Çözme								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	E. Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel, 2006
2	Tiryaki,Ş. Spor Psikolojisi, Eylül Kitabevi,2000.
3	Weinberg,R&Gould,D. Foundations of Exercise and Sport Psychology, Human Kinetics,2003.
4	Tenenbaum,G& Eklund,R.C. Handbook of Sport Psychology, WILEY,2006.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor Psikolojisi Konusu-Tarihi / Spor psikologu ve görevleri-
2	Teorik	Algılama ve Öğrenme-
3	Teorik	Dikkat-
4	Teorik	Konsantrasyon-
5	Teorik	Uyarılmışlık-
6	Teorik	Anksiyete ve Korku
7	Teorik	Stres ve baş etme Yöntemleri -
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav-
9	Teorik	İmgeleme-
10	Teorik	Hedef Belirleme-
11	Teorik	Motivasyon
12	Teorik	Kişilik
13	Teorik	Liderlik
14	Teorik	Özyeterlik, Özgüven-
15	Teorik	Özyeterlik, Özgüven-
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	FINAL

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Ödev	1	3	3	6

Seminer	3	3	3	18
			Toplam İş Yükü (Saat)	80
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Genel psikolojik ilkeleri kavrayabilme;
2	Sporda algılama ve öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini kavrayabilme;
3	Dikkat,stress ve motivasyon kavramlarının performansa dayalı sporcularla ilişkilendirilmesi
4	Stres ve baş etme Yöntemleri -
5	Hedef Belirleme

Program Çıktıları *(Antrenörlük Eğitimi Programı)*	
1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeyen ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi *1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek*

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	3
PÇ2	5	4	4
PÇ3	5	4	2
PÇ4	5	4	2
PÇ5	2	4	2
PÇ6	3	5	2
PÇ7	4	5	3
PÇ8	1	1	3
PÇ9	3	2	2
PÇ10	4	4	2