



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Zihinsel Antrenman							
Ders Kodu		BSÖ557		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Sporda performansın artışının sağlanmasında zihinsel antrenmandan faydalanılması							
Özet İçeriğı		Zihinsel antrenman metodunun tarihsel gelişimi hakkında bilgi verilmesi ve sporcunun performansına olan olumlu etkilerini yazılı kaynaklarda yer alan çalışmalar çerçevesinde özetlenmesi							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Doç. Dr. Çağatay DERECELİ						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Sporda Zihinsel Antrenman (Rıdvan Ekmekçi) Detay Yayıncılık
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor Psikolojisi ile ilgili tanımlar
2	Teorik	Sporda psikolojik faktörler
3	Teorik	Zihinsel antrenman kavramı
4	Teorik	Zihinsel alışma kavramı
5	Teorik	Sağlıklı bir zihin-beden ilişkisi
6	Teorik	Zihinsel antrenmanın sporcunun başarısı üzerindeki etkileri
7	Teorik	Analitik düşünme
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Zihinsel antrenman yöntemleri
10	Teorik	Haftalık zihinsel antrenman programı düzenlenmesi
11	Teorik	Psikoregölasyon Teknikleri
12	Teorik	Otojen Antrenman ve Biyolojik Geri bildirim
13	Teorik	Psikotonik Antrenman
14	Teorik	Dönem sonu sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Zihinsel antrenman ile ilgili kavramları tanımlar.
2	Sağlıklı bir zihin ve beden ilişkisinin önemini anlar.
3	Zihinsel antrenmanın sporcunun başarısı üzerindeki olumlu etkisini anlar.
4	Analitik düşünme becerisi kazanır.



5	Sporda performansın artırılmasına yönelik zihinsel antrenman yöntemlerini bilir.
---	--

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	3	4	2	3	4
PÇ2	3	2	4	3	5
PÇ3	4	3	2	4	2
PÇ4	2	3	3	2	3
PÇ5	4	2	5	3	4
PÇ6	2	4	2	5	5

