



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Sosyal Alanlarda Test Geliştirme							
Ders Kodu		BSÖ561		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Sportif performansın artırılmasında, spor psikolojisinin önemini öğrenir.							
Özet İçeriğı		Psikolojinin tanımı; Psikolojik araştırma yöntemleri. Spor psikolojisinin tanımı, tarihçesi, Neyi amaçladığı? Günümüzde spor psikolojisi çalışmaları hakkında bilgi sahibi olur							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
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	Kuter, M; Öztürk, F: Antrenör ve Sporcu Elkitabı. Bağırhan Yayınevi. Bursa. 1997.
2	Tiryaki Ş.; Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.Eylül Kitap ve Yayınevi, Yenişehir, Ankara,2000.
3	Weinberg R.S., Gould D.; Foundations of Sport and Exercise Psychology.third edition, Human Kinetics,USA.2003.
4	Biçer T. Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri, Beyaz Yayınları 3. Baskı, İstanbul,1998.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Psikolojinin tanımı; Psikolojik araştırma yöntemleri. Spor psikolojisinin tanımı, tarihçesi, Neyi amaçladığı? Günümüzde spor psikolojisi çalışmaları
2	Teorik	Sportif psikolojisinde uygulamanın genel hatları, ruhsal ve zihinsel etkinlikler.
3	Teorik	Kişilik; belirleyen kriterleri, Sporun kişilik gelişimine katkıları, kişilik kuramları, sporcuların kişiliklerinin araştırılması. Sporda performansın
4	Teorik	Kaygı, korku, stres, uyarılmışlık kavramlarının tanımı, sportif performansa etkileri. uyarılmışlık-performans ilişkisi kuramları.
5	Teorik	Sporda motivasyon; motivasyon kuramları; başarı güdülenmesi, hedefi gerçekleştirme, yüklemleme kuramları
6	Teorik	Performansı engelleyen faktörlerin giderilmesi ve psikoregölasyon teknikleri.; gevşeme teknikleri;
7	Teorik	Hedef belirleme, sportif hedefler basamağı, hedef belirlemede dikkat edilecek noktalar.
8	Ara Sınav (Vize)	Vize
9	Teorik	Grup ve grup dinamiğinin spordaki görünümü; oluşum evreleri,takım ruhu oluşturma, geliştirme, güven çalışmaları ve uygulamaları.
10	Teorik	Grup ve grup dinamiğinin spordaki görünümü; oluşum evreleri,takım ruhu oluşturma, geliştirme, güven çalışmaları ve uygulamaları.
11	Teorik	Antrenör sporcu iletişimi ve önemi. Antrenörün sporcuya psikolojik destekteki rolü. Antrenörün sporcuya yaklaşımı ve iletişimi nasıl olmalı.
12	Teorik	Algı, dikkat, konsantrasyon; dikkatin sosyo-psikolojik kuramları
13	Teorik	Sürentrenman tanımı, nedenleri, belirtileri, giderilmesine yönelik uygulamalar
14	Teorik	Yarışma öncesi, yarışma, yarışma sonrası sporcuya verilmesi gereken psikolojik destek.İdeal performans durumu,(IPD)
15	Teorik	Geri bildirimlerin alınması, değerlendirme
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

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	Yüksek lisans eğitimi sürecinde edindiğı bilgi ve deneyimlerle, uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir
3	Beden Eğitimi ve sporla ilgili politikaları yorumlar
4	Örgütsel etik ilkeleri açıklar
5	Beden eğitimi ve sporda farklı yaş gruplarındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirler

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	5	4	3	4
PÇ2	4	4	4	3	4
PÇ3	5	5	3	4	3
PÇ4	4	3	5	5	5
PÇ5	5	4	4	4	5
PÇ6	4	5	3	3	3

