AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Egzersiz Psikolojisi								
Ders Kodu	REKB218		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	2	İş Yükü	47 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, antrenör adaylarının spor psikolojisi ile ilgili temel bilgileri ve becerileri kazanmasıdır, spor ortamında kullanabilmesidir.								
Özet İçeriği	Spor psikolojinin temellerini öğrenir, Spor psikolojinin araştırma yöntemlerini bilir, Sosyal psikolojin spor ile ilişkilendirilmesini sağlar								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Doç. Dr. Çağatay DERECELİ								

Ders Koşulları	
Denk Ders	REKB314
AKTS Kredi Koşulu	45

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Spor Psikolojisi,"Şefik TİRYAKİ,Eylül yayınevi,Ankara,2000. Sporda Başarının Psikolojisi, Can İKİZLER,Alfa yayınevi,İstanbul,1994.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor ve psikolojinin tanımı, spor psikolojisine giriş. "
2	Teorik	Spor psikolojisi nedir ve nasıl doğmuştur? Spor psikolojisinin konu alanı ve spor psikolojisinde araştırma yöntemleri. Spor psikologunun rolü ve sorumlulukları.
3	Teorik	Sporda yetenek seçimi ve kişilik boyutu
4	Teorik	Sporda zihinsel antrenmanlar
5	Teorik	İletişim, Antrenör sporcu iletişimi
6	Teorik	Sporda dikkat ve konsantrasyon
7	Teorik	Sporda motivasyon ve motivasyon türleri
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Takım ve takımın sosyal psikolojisi
10	Teorik	Yarışma Stresi ve Kaygısı
11	Teorik	Sporda Doping Kullanımı ve Psikolojik Nedenleri
12	Teorik	Sürantrenman ve psikolojik boyutu
13	Teorik	Çocuk sporlarının psikolojik boyutu
14	Teorik	Yeterlik ve Kendine Güven
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final sınavı

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	1	42

Ara Sınav	1	3	2	5
			Toplam İş Yükü (Saat)	47
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	2
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Spor psikolojinin temellerini öğrenmek
2	Spor psikolojinin araştırma yöntemlerini öğrenmek,
3	Sosyal psikolojin spor ile ilişkilendirilmesini sağlamak
4	Sporda motivasyon ve motivasyon türlerinibilir
5	Yarışma Stresi ve Kaygı nedenlerini anlar

Program Çıktıları *(Rekreasyon Programı)*	
1	Rekreasyon ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile faklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5				
PÇ3		5			
PÇ4			4		
PÇ7				5	
PÇ13					5
PÇ15					5