

DERS KATALOG FORMU
(COURSE CATALOG FORM)

Dersin Kodu: PSKO 4807 Course Code: PSYC 4807				Dersin Adı: Spor ve Egzersiz Psikolojisi Course Name: Sport and Exercise Psychology			
Yarıyılı (Semester)	D + U + L (Lc + T + L)	Kredisi (Credits)	AKTS (ECTS)	Dersin Dili (Language)	Dersin Türü (Category)	Dersin İşleniş Yöntemi (Instructional Methods)	Ön Koşulları (Pre Requisites)
	(3+0+0)	3	5	Türkçe (English)	Bölüm Seçmeli (Departmental Elective)	Ders (Lecture)	Yok (None)
Dersin Amacı (Course Objectives)				Bu dersin amacı, Spor ve Egzersiz Psikolojisi temel kavramları ve kuramlarını anlatmak ve Spor ve Egzersiz Psikolojisi güncel konuları, temel teknikleri ve uygulamaları hakkında bilgi vermektir. The aim of this course is to explain the basic concepts and theories of Sport and Exercise Psychology and to give information about current issues, basic techniques and applications of Sport and Exercise Psychology.			
Dersin İçeriği (Course Content)				Egzersiz ve Spor Psikolojisinin tarihi. Spor Psikoloğunun rolleri ve çalışma alanları. Sporda Kişilik çalışmaları. Güdülenme. Spor ve Egzersiz Psikolojisinde grup süreçleri. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Uygulamaları (Hedef Belirleme, İmgeleme, Uyarılmışlık Düzenleme, Kendi Kendine Konuşma, Gevşeme Teknikleri ve Otojenik Antrenman). Egzersiz Psikolojisinin temelleri. Sporda Saldırganlık. History of Exercise and Sport Psychology. The roles and working areas of the Sports Psychologist. Personality studies in Sports. Motivation. Group processes in Sport and Exercise Psychology. Sports and Exercise Psychology Applications (Goal Setting, Imagination, Arousal Regulation, Self-talk, Relaxation Techniques and Autogenic Training). Foundations of Exercise Psychology. Aggression in Sport.			
Dersin Öğrenme Çıktıları (Course Learning Outcomes)				Bu dersi başarıyla tamamlayan öğrenciler: 1. Sporun çeşitli psikolojik yönlerini tanımlar. 2. Egzersiz ve Spor Psikolojisi temel kavram ve teorilerini öğrenir. 3. Egzersiz ve Spor Psikolojisi literatürü ve güncel yaklaşımları hakkında bilgi sahibi olur. 4. Egzersiz ve Spor Psikolojisinin temel uygulamaları hakkında bilgi sahibi olur. Students who pass the course satisfactorily can: 1. Defines various psychological aspects of sports. 2. Learns the basic concepts and theories of Exercise and Sport Psychology. 3. Have information about the literature and current approaches of Exercise and Sports Psychology. 4. Gains knowledge about the basic applications of Exercise and Sport Psychology.			
Dersin ISCED Kategorisi (ISCED Category of the course)				31 Sosyal Davranışsal Bilimler (31 Social and Behavioral Sciences)			
Ders Kitabı (Textbook)				Türkçe: Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). <i>Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri</i> . (M. Şahin ve Z. Kuruç, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. English: Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). <i>Foundations of sport and exercise psychology</i> (6th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.			

HAFTALIK KONULAR

Hafta	Teorik Ders Konuları
1	Egzersiz ve Spor Psikolojisine Giriş
2	Kişilik ve Spor
3	Sporda GÜDÜLENME
4	Sporda GÜDÜLENME
5	Uyarılmışlık, Stres ve Kaygı
6	Takım Dinamikleri ve Sarginlığı
7	Liderlik ve İletişim
8	Liderlik ve İletişim
9	Konsantrasyon
10	Psikolojik Beceri Antrenmanları
11	Psikolojik Beceri Antrenmanları
12	Tükenmişlik ve Spor Sakatlıkları
13	Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş
14	Sporda Saldırganlık

COURSE PLAN

Week	Topics
1	Introduction to Sport and Exercise Psychology
2	Personality and Sport
3	Motivation
4	Motivation
5	Arousal, Stress and Anxiety
6	Team Dynamics and Cohesion
7	Leadership and Communication
8	Leadership and Communication
9	Concentration
10	Psychological Skills Training
11	Psychological Skills Training
12	Burnout and Athletic Injuries
13	Exercise and Psychological Well-Being
14	Aggression in Sport

DERSİN DEĞERLENDİRME SİSTEMİ
(COURSE ASSESSMENT)

	Etkinlikler (Activities)	Adet (Quantity)	Katkı Oranı (Contribution) (%)
Yarıyıl İçi Çalışmaları (Semester Activities)	Kısa Sınavlar (Quizzes)		
	Dönem Ödevi / Projesi (Term Project)		
	Derse Devam (Attendance)		
	Seminer(Seminars)		
	Ödevler (Homework)		
	Sunum (Presentations)		
	Arasınavlار (Midterm Exams)	1	40
	Proje (Project)		
YARIYIL SONU SINAVI (FINAL EXAM)		1	60
Toplam (Total)			100

AKTS-İŞ YÜKÜ TABLOSU (ECTS-WORK LOAD TABLE)

DERS ETKİNLİKLERİ (COURSE ACTIVITIES)	Sayı (Quantity)	Süre (Saat) (Time (h))	İş Yüğü (saat) (Work Load (h))
Ders Süresi (Lectures)	14	3	42
Yarıyıl Sonu Sınavı (Hazırlık Süresi Dahil) (Final Exam (Preparation included))	1	25	25
Kısa Sınavlar (Hazırlık Süresi Dahil) (Quizzes (Preparation included))			
Dönem Ödevi / Projesi (Term Project)			
Uygulama/ (Tutorial)			
Bitirme Tezi/Projesi (Graduation Project)			
Seminer (Seminars)			
Sınıf Dışı Çalışma Süresi (Out class working time)	14	3	42
Ödevler (Homework)			
Sunum (Presentations)			
Arasınavlار (Hazırlık Süresi Dahil) (Midterm Exams (Preparation included))	1	16	16
Proje (Projects)			
Toplam İş Yüğü (saat) (Total Work Load (h))			125
Dersin AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 25) (ECTS Credits of the course (Total Work Load / 25))			5

Revizyon/Tarih (Revision/Date)	Koordinatör / Hazırlayan (Coordinator / Prepared by)	Onaylayan (Approved by)
-----------------------------------	---	----------------------------