

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Sports Psychology / Sports Psychology                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ESPR120                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor / Bachelor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 3.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Daytime Class / Daytime Class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Bu dersin önkoşulu ya da eş koşulu bulunmamaktadır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | There is no prerequisite or co-requisite for this course.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu dersin amacı; egzersiz ve spor psikolojisinin uygulama alanlarını öğrenmek, spor psikolojinin amaçlarına ve konularına paralel olarak içeriklerin tanımlayabilmektir.                                                                                                                                                                                                                | The aim of this course is; To learn the application areas of exercise and sports psychology, to be able to define the contents in parallel with the aims and subjects of sports psychology.                                                                                                                                                                                             |
| İçeriği / Content                                                                 | Spor psikolojisinin tanımı, tarihçesi, konuları ve amaçlarının detaylı bir şekilde incelenmesi, bu konuların spor ortamında irdelenmesini içermektedir.                                                                                                                                                                                                                                 | It includes a detailed examination of the definition, history, subjects and aims of sports psychology, and the examination of these issues in the sports environment.                                                                                                                                                                                                                   |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Staj yoktur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | There is no internship.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.<br>Koruç, Z., & Şahin, M. (2015). Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi.<br>Cox, R.H. (1994). Sport Psychology Concepts and Applications. Dubuque :Wm. C. Brown Publishers.<br>Andersen, M. B. (2005). Sport Psychology in Practice. Campain IL: Human Kinetic Books. | Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.<br>Koruç, Z., & Şahin, M. (2015). Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi.<br>Cox, R.H. (1994). Sport Psychology Concepts and Applications. Dubuque :Wm. C. Brown Publishers.<br>Andersen, M. B. (2005). Sport Psychology in Practice. Campain IL: Human Kinetic Books. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Prof. Dr. Seyhan Hasırcı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                |                                                                                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Bu dersin sonunda öğrenci, spor psikolojisi ile ilgili temel kavramları bilir. | The student knows the basic concepts of sport psychology at the end of this course, |
| 2 | Spor psikolojisi ile ilgili araştırma yöntemlerini öğrenir.                    | Learns research methods related to sport psychology.                                |
| 3 | Spor psikolojisi ve işlevi ile ilgili olarak yönelik bilgi sahibi olur.        | Gains relevant information about sport psychology and function.                     |
| 4 | Spor psikolojisi ile ilgili araştırmaları takip eder ve fikir sahibi olur.     | Follows the researches about sports psychology and gets an idea.                    |
| 5 | Spor psikolojisinin diğer bilim dalları ile ilişkisini keşfeder.               | Discover the relationship between sports psychology and other sciences.             |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                 |          |     |                                                          |                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Spor psikolojisinin tanımı, içeriği, konuları ve amaçları hakkında bilgi.       |          |     |                                                          |                           |
|              | Information about the definition, content, topics and aims of sport psychology. |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Spor psikolojisinin çalışma alanları ve spor psikolojisinin tarihçesi.          |          |     |                                                          |                           |
|              | The fields of sport psychology and the history of sport psychology.             |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Uyarılmışlık, Kaygı, Korku ve Stres kavramları ve ilgili Kuramlar               |          |     |                                                          |                           |
|              | Concepts of Arousal, Anxiety, Fear and Stress and Related Theories              |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri                                          |          |     |                                                          |                           |
|              | Stress and coping strategies with stress                                        |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sporda zihinsel antrenman (İmgeleme)                                            |          |     |                                                          |                           |
|              | Mental training in sports (Imagery)                                             |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                    |          |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Hedef Belirleme                                    |          |     |                                                          |                           |
|    | Goal setting                                       |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Sporda dikkat ve konsantrasyon                     |          |     |                                                          |                           |
|    | Attention and concentration in sports              |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara Sınav                                          |          |     |                                                          |                           |
|    | Mid-term Exam                                      |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Sporda güdülenme (motivasyon) ve güdülenme türleri |          |     |                                                          |                           |
|    | Motivation and types of motivation in sports       |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Grup bütünlüğü ve grup bütünlüğünün oluşturulması  |          |     |                                                          |                           |
|    | Group cohesion and creating group cohesion.        |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Liderlik ve Liderlik Kuramları                     |          |     |                                                          |                           |
|    | Leadership and Theory of leadership                |          |     |                                                          |                           |

|    |                                               |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | İletişim ve Antrenör -sporcu iletişimi        |          |     |                                                          |                           |
|    | Communication and Coach-athlete communication |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yeterlik ve Kendine Güven                     |          |     |                                                          |                           |
|    | Self- Competence and Self_Confidence          |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Çocuk sporlarının psikolojik boyutu           |          |     |                                                          |                           |
|    | Psychological dimension of children's sports  |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | Final Exam                                    |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities                                             | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                 | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                                                                 | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):                                                 |               | 40                                             |
| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities                                     | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                                                                 | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):                                                 |               | 60                                             |
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: |               | 100                                            |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |               |                                                |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                              | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                          | 1             | 15.00                            | 15.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                     | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 1             | 15.00                            | 15.00                                          |
| Makale Kritik Etme / Criticising Paper                                                                                                                                               | 2             | 10.00                            | 20.00                                          |
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                      | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Rapor Hazırlama / Report Preparation                                                                                                                                                 | 2             | 10.00                            | 20.00                                          |
| Rapor Sunma / Report Presentation                                                                                                                                                    | 2             | 5.00                             | 10.00                                          |
| Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work                                                                                                                                               | 2             | 10.00                            | 20.00                                          |
| Tartışma / Discussion                                                                                                                                                                | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 13            | 79.00                            | 114.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 114.00/25.00 = 4.56 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 114.00 / 25.00 = 4.56 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes                                                                                                                                  | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                        | 1.1.1                                | 1.1.2 | 1.1.3 | 1.1.4 | 1.1.5 | 1.1.6 | 1.1.7 | 1.1.8 | 1.1.9 | 1.1.10 | 1.1.11 | 1.1.12 | 1.1.13 | 1.1.14 | 1.1.15 | 1.1.16 |
| 1.Bu dersin sonunda öğrenci, spor psikolojisi ile ilgili temel kavramları bilir. / The student knows the basic concepts of sport psychology at the end of this course, | 2                                    | 4     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4      |
| 2.Spor psikolojisi ile ilgili araştırma yöntemlerini öğrenir. / Learns research methods related to sport psychology.                                                   | 3                                    | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      |
| 3.Spor psikolojisi ve işlevi ile ilgili olarak yönelik bilgi sahibi olur. / Gains relevant information about sport psychology and function.                            | 4                                    | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 4     | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      |
| 4.Spor psikolojisi ile ilgili araştırmaları takip eder ve fikir sahibi olur. / Follows the researches about sports psychology and gets an idea.                        | 4                                    | 4     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      |
| 5.Spor psikolojisinin diğer bilim dalları ile ilişkisini keşfeder. / Discover the relationship between sports psychology and other sciences.                           | 4                                    | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high