

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise and Sport Psychology / Exercise and Sport Psychology	
Ders Kodu / Course Code	HAN511	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
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	yok	none
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. Koruç, Z., & Şahin, M. (2015). Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi. Cox, R.H. (1994). Sport Psychology Concepts and Applications. Dubuque :Wm. C. Brown Publishers. 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. Koruç, Z., & Şahin, M. (2015). Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi. Cox, R.H. (1994). Sport Psychology Concepts and Applications. Dubuque :Wm. C. Brown Publishers. Andersen, M. B. (2005). Sport Psychology in Practice. Campain IL: Human Kinetic Books.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üy. Esen KIZILDAĞ KALE	

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	2	100
Toplam / Total:	2	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)
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	15.00	30.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	15.00	30.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	2	10.00	20.00
Tartışma / Discussion	1	10.00	10.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
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
Toplam / Total:	13	94.00	144.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 144.00/25.00 = 5.76 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 144.00 / 25.00 = 5.76 ~			

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.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,	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4
2.Spor psikolojisi ile ilgili araştırma yöntemlerini öğrenir. / Learns research methods related to sport psychology.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4
3.Spor psikolojisi ve işlevi ile ilgili olarak yönelik bilgi sahibi olur. / Gains relevant information about sport psychology and function.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4
4.Spor psikolojisi ile ilgili araştırmaları takip eder ve fikir sahibi olur. / Follows the researches about sports psychology and gets an idea.	3	4	5	3	4	4	3	4	5	4
5.Spor psikolojisinin diğer bilim dalları ile ilişkisini keşfeder. / Discover the relationship between sports psychology and other sciences.	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4

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