|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sporda Psikolojik Performans** | | | |
| **1** | Ders Adı: | Sporda Psikolojik Performans | |
| **2** | Ders Kodu: | BED5305 | |
| **3** | Ders Türü: | Zorunlu | |
| **4** | Ders Seviyesi | Yüksek Lisans | |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 1 | |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl | 1 | |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: |  | |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/Hafta) | 3.00 | |
| **9** | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta) | 0.00 | |
| **10** | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0 | |
| **11** | Dersin Önkoşulu: | İnteraktif olarak planlanan derse katılım 30 kişi ile sınırlandırılmıştır. | |
| **12** | Dersin Dili: | Türkçe | |
| **13** | Dersin Veriliş Şekli: | Yüz yüze | |
| **14** | Dersin Koordinatörü: | Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ | |
| **15** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: | Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ | |
| **16** | Koordinatör İletişim Bilgileri: | gorgulurecep@gmail.com  0 (224) 294 2931  U.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi AD, Görükle-Bursa | |
| **17** | Dersin WEB adresi: |  | |
| **18** | Dersin Amacı: | Sporda psikolojik performans spor ortamlarındaki insanların davranışlarını inceleyen bilim alanıdır. Son yıllarda, özellikle basılı ve görsel medyada yer alan sporcu ve antrenörler, performansın geliştirilmesinde psikolojik faktörlerin öneminden sıkça bahsetmektedirler. Sporcu sağlığını fiziksel, fizyolojik ve psikolojik iyi oluş olarak değerlendirdiğimizde, psikolojik faktörler sporcu sağlığının bütüncül yapısını anlamada temel unsurlarından biri olarak görülmektedir. Bu dersin amacı, sporcuların kişilik, motivasyon, stres, kaygı gibi bireysel farklılıkları ile ilgili bilgiler verip, grup veya takım birlikteliğinin birey ve grupların ortaya koyabileceği sonuçlarda nasıl bir rol oynayabileceği hakkında bilgilendirmektir. Sonuç olarak sporcuların psikolojik özelliklerini değerlendirerek, performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olacak bazı yöntemlerin uygulanması hakkında bilgilendirmektir. | |
| **19** | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı: |  | |
| **20** | Dersin Öğrenme Kazanımları: |  | |
|  | | **1** | Spor ve performans psikolojisi kavramını tanımlar. |
|  | | **2** | Psikoloji ve performans arasındaki ilişkiyi kavrar. |
|  | | **3** | Kişilik ve motivasyon gibi bireysel farklılıkların sportif performans üzerindeki etkisi hakkında bilgi kazanır. |
|  | | **4** | Stres, kaygı, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayabilir. |
|  | | **5** | Takım sporlarında grup dinamiklerinin rolü hakkında bilgi kazanır. |
|  | | **6** | Sporda liderlik kavramını açıklar |
|  | | **7** | Sporda psikolojik beceri antrenmanları hakkında bilgi sahibi olur |
|  | | **8** | Sporda psikolojik beceri antrenmanlarının planlar |
|  | | **9** | Sporda psikolojik beceri antrenmanlarının değerlendirir |
|  | | **10** | Sporda psikolojik beceri antrenmanlarının değerlendirilmesi hakkında temel bilgiler kazanır. |
| **21** | Dersin İçeriği: | | |
| **Hafta** | **DERS İÇERİKLERİ** | | |
|  | **Teorik** | | **Uygulama** |
| 1 | Spor ve performans psikolojisi tanımı ve genel bakış | | RG |
| 2 | Performans algısının psikofizyolojik boyutları | | RG |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Sporda kişilik kuramları ve performans ilişkisi | | RG | | | |
| 4 | Sporda motivasyon kuramları ve performansa olan etkisi | | RG | | | |
| 5 | Sportif performansta stres ve kaygı | | RG | | | |
| 6 | Sporda uyarılmışlık kuramları | | RG | | | |
| 7 | Takım sporlarında grup dinamikleri | | RG | | | |
| 8 | Grup dinamikleri ve sportif performans ilişkisi | | RG | | | |
| 9 | Sporda liderlik | | RG | | | |
| 10 | Sporda liderlik | | RG | | | |
| 11 | Sporda psikolojik beceri antrenmanları | | RG | | | |
| 12 | Sporda psikolojik beceri antrenmanlarının planlanması | | RG | | | |
| 13 | Sporda psikolojik beceri antrenmanlarının değerlendirilmesi | | RG | | | |
| 14 | Uluslararası spor psikoloğu eğitim model ve programları | | RG | | | |
|  | | | | | | |
| **22** | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer  Kaynaklar: | | 1.Carron, A., & Eys, A. M. (2011). Group Dynamics in sport.  2.Hanrahan, J. S., & Andersen, B.M. (2010). Routledge Handbook of Applied Sport Psychology. A comprehensive guide for students and practitioners.  3.Smith, D., & Bar-Eli, M. (2007). Essential Reading in Sport and Exercise Psychology.  4.Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition.  5.Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). Don’t miss, don’t miss, d’oh! Performance when anxious suffers specifically where least desired. The Sport Psychologist, 29, 213-223, <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2014-0114>. | | | |
| **23** | Değerlendirme | | | | | |
| **YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI** | | **SAYISI** | **KATKI YÜZDESİ** | | | |
| Ara Sınav | | 0 | 0.00 | | | |
| Kısa Sınav | | 0 | 0.00 | | | |
| Ödev, Performans | | 1 | 60.00 | | | |
| Yıl Sonu Sınavı | | 1 | 40.00 | | | |
| Toplam | | 2 | 100.00 | | | |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | | | 60.00 | | | |
| Finalin Başarıya Oranı | | | 40.00 | | | |
| Toplam | | | 100.00 | | | |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları | | | Ölçme ve değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Ön lisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır. | | | |
| **24** | **AKTS İŞ YÜKÜ TABLOSU** | | | | | |
| **ETKİNLİK** | | | | **SAYISI** | **Süresi (Saat)** | **Toplam İş**  **Yükü (Saat)** |
| Teorik Dersler | | | | 12 | 1.00 | 12.00 |
| Uygulamalı Dersler | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | | | | 11 | 4.00 | 44.00 |
| Ödevler, Performanslar | | | | 1 | 10.00 | 10.00 |
| Projeler | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Arazi Çalışmaları | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Ara sınavlar | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Diğer | | | | 11 | 2.00 | 22.00 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | | | | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Toplam İş Yükü | | | |  |  | 89.00 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat | | | |  |  | 2.96 |
| Dersin AKTS Kredisi | | | |  |  | 3.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25** | **PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE**  **DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | PY1 | PY2 | PY3 | PY4 | PY5 | PY6 | PY7 | PY8 | PY9 | PY10 | PY11 | PY12 | PY13 | PY14 | PY15 | PY16 |
| ÖK1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK2 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK3 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Katkı**  **Düzeyi:** | **1 çok düşük** | | | **2 Düşük** | | | **3 Orta** | | | **4 Yüksek** | | | **5 Çok Yüksek** | | | |