

**DOĐU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ**  
**DERS İZLENESİ**

<b>DERSİN KODU</b>	SPRB208	<b>DERSİN SEVİYESİ</b>	İkinci dönem / İkinci sene
<b>DERSİN ADI</b>	Spor Psikolojisi		
<b>DERSİN TÜRÜ</b>	Alan Ana Dersi		
<b>DERSİN ÖĞRETİM GÖREVLİLERİ</b>	Yrd. Doç. Dr. JEFFRY CHAUCHAT; OFİS: C blok SBF C 114; TEL: 6303183; E-MAIL: <a href="mailto:jeffry.chauchat@emu.edu.tr">jeffry.chauchat@emu.edu.tr</a>		
<b>DERSİN KREDİSİ</b>	2	<b>DERSİN ECTS KREDİSİ</b>	3
<b>ÖNKOŞUL DERS(LERİ)</b>	Yok		
<b>COREQUISITES</b>	Yok		
<b>DERSİN SÜRESİ</b>	Bir dönem		
<b>WEB LINK</b>	Yok		
<b>OFİS SAATLERİ</b>	Daha sonra sınıfta anons edilecektir		
<b>ASİSTAN</b>	Yok		

#### KATALOG TANIMI

- SPRB208 Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde ikinci sınıf dersidir.
- Bu ders Spor Bilimleri Bölümü öğrencileri için tasarlanmıştır.

#### AMAÇLAR VE HEDEFLER

- Bu derste, motivasyonun spordaki önemi işlenecektir.
- Ayrıca öğrenciler spor müsabakalarındaki saldırgan davranışların nedenlerini kavrayacaklar.
- Bu "davranışların" nasıl önlenebileceğini veya bu konularla ilgili toplumsal sorunları (örnek: motivasyonun düşük olması, saldırganlık...) nasıl çözeceğini öğrenecektir.

#### ÖĐRENME ÇIKTILARI

- Spor psikolojisini tanımlayabilir.
- Spor psikolojisinin üç temel özelliğini listeleyebilir.
- Spor psikolojisinin temel amaçlarını listeleyebilir.
- Spor psikoloğunun rollerini listeleyebilir.
- Spor psikolojisinin spor ile ilgili meslek edinecek olan insanlar için önemini kavrayabilir.
- Sporda saldırgan davranışları tanımlayabilir.
- Yazılı iletişimi tanımlayabilir.
- Saldırganlık hakkında öne sürülen kuramları kullanıp saldırgan davranışların neden ortaya çıktıklarına dair tahminlerde bulunabilir.
- İç kaynaklı ve dış kaynaklı motivasyonu ayırt edebilir.
- Başarı için güdüleme özelliğinin üst düzey spor müsabakalarındaki önemini kavrayabilir.
- "Nedene bağlama" sürecini açıklayabilir.
- "Neden bağlama" süreci ile ilgili kuramları kullanıp sporcunun başarı veya başarısızlığı nasıl gördüğünü yorumlar.

- Hatalı nedene bağlamanın bir sporcuyla nasıl öğrenilmiş çaresizliğe uğratacağını kavrayabilir.
- Sporcuyla, müşteriyle veya öğrenciyi motive etmek için doğru güdüleme stratejilerini kullanmayı öğrenir.
- Sporcunun, müşterinin veya öğrencinin özgüvenini arttırmak için nedene bağlama sürecinde nasıl yardımcı olacağını öğrenir.
- Sporcunun seviyesine uygun ve gerçekçi hedefler belirlemek ve sporcunun kendi hedefini kendi belirlemesine yardım etmenin sporcunun iç kaynaklı motivasyonunu nasıl arttırdığını kavrar.
- Sporcu ile antrenör arasındaki iletişimin nasıl olması gerektiğini tanımlayabilir.
- Zihinde canlandırma yönteminin performans üzerine etkilerini açıklayabilir.
- Uyarılma ve performans arasındaki ilişkiyi kavrar.
- Yerkes & Dodson yasasını tanımlayabilir.
- Optimal uyarılma seviyesinin hangi faktörlere göre değişkenlik gösterebileceğini açıklar.
- Stresi tanımlayabilir.
- Stresin belirtilerini listeleyebilir.
- Stresin performans üzerine etkilerini listeleyebilir.

### DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

Derece	Not	Değer
A	90-100	4.0
A-	85-89	3.7
B+	80-84	3.3
B	75-79	3.0
B-	70-74	2.7
C+	65-69	2.3
C	60-64	2.0
C-	56-59	1.7
D+	53-55	1.3
D	50-52	1.0
D-	40-49	0.7
F	00-39	0.0
NG	00	0.0

### BAŞKA DERSLERLE İLİŞKİSİ

Yok.

### EĞİTİM / ÖĞRETİM METOTLARI

- Haftada 2 ders saati vardır.
- Dersler teorik derslerdir. Bu derslerde, öğretim görevlisi bilgileri öğrencilerle bir PowerPoint sunumu ile paylaşır.

- Bunun dışında öğrencilerden öğretim görevlisinin ofis saatlerini yararlı bir şekilde kullanmaları beklenmektedir.

## DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ

- Değerlendirme aşağıdaki şekilde yapılacaktır:

Değerlendirme yöntemi	Katkı payı
Derse katılım	10%
Ara sınav	40%
Dönem sonu sınavı	50%

## DERSE DEVAM

Üniversite kurallarına göre derse devam mecburidir.

**Öğrencilerin mazeret bildirmeden derse devam etmemeleri ve devamsızlığın toplam ders saatinin %20sini aşması halinde (derse devam en az %80 olmalıdır) öğrenci bu dersten başarısız kabul edilecek ve bu dersten devamsızlıktan kaldığını gösteren “NG” notu alacaktır.**

Bu nedenlerle öğrencilere derse düzenli bir şekilde devam etmeleri önerilmektedir.

Öğrencilerin sınav takvimlerine uymaları şiddetle tavsiye edilir.

Ara sınav ve dönem sonu sınavlarını kaçırarak bir öğrenci 3 gün içerisinde öğretim görevlisine geçerli bir mazeret sunarsa bütünleme sınavına katılabilir.

Her akademik dönem içerisinde 10 iş gününü aşan raporların Heyet raporu olarak getirilmesi gerekmektedir.

Heyet raporlarının 10 iş günü içerisinde teslim edilmesi gerekmektedir.

Her akademik dönem içerisinde alınan raporların toplam süresinin 5 iş gününü geçmemesi ve raporların bitiş tarihinden 3 iş günü içerisinde getirilmesi gerekmektedir.

## DERS KİTAPLARI

**Aşağıdaki kaynakça tavsiye niteliğindedir. Ders konusuyla ilgili bu listede yer almayan başka kitapların da okunması önerilmektedir.**

- Turgay Biçer, Doruk Performans, Beyaz Yay. 1997
- Turgay Biçer, Kalpten Akla Sorular, Beyaz Yay. 2016
- Turgay Biçer, Kazanmak Beyinde Başlar, Beyaz Yay, 2002
- Turgay Biçer, Daha Zeki, Daha Mutlu, Daha Cesur, Beyaz Yay, 2003
- Turgay Biçer, Şampiyonluğun Psikolojisi, Beyaz Yay. 2006
- Turgay Biçer, Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi, Beyaz Yay. 2006
- Şefik Tiryaki, Spor Psikolojisi, Eylül Yay. 2000 +
- Adnan Kulaksızoğlu, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 2000
- Seyhan Hasırcı, Sporda Denetim Odağı, Bağırçan Yay. 2000

- Şevki Koç, Spor Psikolojine Giriş, Saray Yay, B1994
- Ergun Başer, Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırğan Yay. 1998
- R. Suin, Çeviri, Tanju Bağırğan, Zihinsel Antrenman Kılavuzu, Bağırğan Yay.1996
- John Syer Ve Ark, Zihinsel Antrenman Rehberi, Bağırğan Yay, 1998
- James E. Loehr, Stres Altında Başarı, Beyaz Yay, 1999
- James E. Loehner, Mental Toughness Training For Sport, The Stephen Greene Press, Usa,1986
- Terry Orlick, İn Pursuit Of Excellence, Human Kinetics, 2000
- Alan Goldberg, Sport Slump Busting, Human Kinetics, 1998
- Robert S. Weinberg, The Mental Advantage, Leisure Press, 1998
- Diane Jill, Psychological Dynamics Of Spor, Human Kinetics, 1986