



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Spor ve Psikoloji	REK302	6	2	1	3	3	3
GENEL BİLGİLER							
Dersin Dili	Türkçe						
Dersin Türü	Teorik ve Uygulama						
Dersin Koordinatörü	Prof. Dr. Korkmaz YİĞİTER						
Dersin Amacı	Öğrencilere spor psikolojisinin temel kavramlarını öğretmek, sporcu davranışlarını anlamak ve performansı etkileyen psikolojik faktörleri incelemek.						
Dersin İçeriği	Spor psikolojisine giriş, motivasyon, kaygı, stres, dikkat, özgüven, takım ruhu, liderlik, zihinsel antrenman teknikleri, sporcu- antrenör ilişkisi, performans geliştirme stratejileri.						
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill. Konter, E. (2006). Spor Psikolojisi: Performans Artırma. Nobel Yayıncılık. Ders materyalleri ve güncel makaleler.						
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	Sporun temelleri, sporcu ve karşılaşılan engeller, psikolojik dayanıklılık						
Dersin Verilişi	Yüzyüze						
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Spor psikolojisinin temel kavramlarını açıklar. 2. Motivasyon, kaygı ve stresin spor performansına etkilerini analiz eder. 3. Sporcularda dikkat, özgüven ve zihinsel dayanıklılığı değerlendirir. 4. Takım ruhu, liderlik ve sporcu-antrenör ilişkilerini yorumlar. 5. Performans geliştirmede kullanılan psikolojik stratejileri uygular.						

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	Spor psikolojisine giriş
2	Motivasyon teorileri ve spor
3	Kaygı ve stres yönetimi
4	Dikkat ve konsantrasyon
5	Özgüven ve zihinsel dayanıklılık
6	Takım ruhu ve grup dinamikleri
7	Liderlik yaklaşımları
8	Ara Sınav
9	Sporcu-antrenör ilişkileri
10	Zihinsel antrenman teknikleri I
11	Zihinsel antrenman teknikleri II
12	Performans geliştirme stratejileri
13	Uygulama çalışmaları
14	Genel tekrar
15	Final Sınavı

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		
Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		
Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		
Quiz Hazırlık		



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)

AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	3	42
Sınıf dışı çalışma	14	2	28
Ödev / proje	2	5	10
Ara sınav hazırlığı	1	5	5
Final sınav hazırlığı	1	10	10
Toplam İş Yüğü			95
AKTS (Toplam/25)			3

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI	1.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	2.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	3.	2	0	0	0	0	0	0	3	0	2
	4.	2	0	0	0	0	0	0	3	0	2
	5.	1	0	0	0	0	0	0	3	0	3
	6.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

DERS	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
Hareket Eğitimi	3	0	2	0	0	0	0	3	0	2

POLİTİKALAR

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafi	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.

ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.