



# Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.

| BÖAE302 Egzersiz Psikolojisi |         |                      |     |       |      |
|------------------------------|---------|----------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                      | Kodu    | Adı                  | T+U | Kredi | AKTS |
| 6                            | BÖAE302 | Egzersiz Psikolojisi | 2   | 2     | 4    |

| Öğrenim Türü  | Dersin Dili | Dersin Düzeyi | Dersin Staj Durumu | Dersin Türü |
|---------------|-------------|---------------|--------------------|-------------|
| Örgün Öğretim | Türkçe      | Fakülte       | Yok                | Seğmeli     |

| Bölümü/Programı                        | Ön Koşul | Dersin Koordinatörü | Dersi Veren          | Dersin Yardımcıları |
|--|----------|---------------------|----------------------|---------------------|
| BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR. |          | Yok                 | Prof.Dr. Uğur ABAKAY | Yok                 |

#### Dersin Amacı :

Bu dersin amacı, spor ve egzersiz psikolojisi alanının tanıtılması, spor ve psikoloji birlikteliğinin farklı yaklaşımlarla ele alınması ve sporda öne çıkan psikolojik süreçlerin değerlendirilmesidir.

#### Ders İçeriği :

Spor psikolojisi alanı, konuları; spor ve fiziksel etkinliklerde motivasyon, duygular; üstün performansın psikolojisi, sporda liderlik, egzersiz ve sporda benlik sunumu, sporda uzmanlığın gelişmesi, takım sporlarında psikolojik süreçler, bilişsel beceriler ve spor etkinlikleri ile ilişkisi, sporda başarı, başarıyı etkileyen kişilik faktörleri, sporda müdahale ve performans artırma, spor psikolojisinde ölçme ve araştırmalar

**Yöntem ve Teknikleri :**Sözlü anlatım (sunum), tartışma,

#### Dersin Kaynakları

##### Kaynaklar

Sporda Başarının Psikolojisi, C. İkizler, C. Karagözoğlu, Alfa Yayınları, İstanbul, 1997.  
Spor Psikolojisi, Şefik Tiryaki, Tekaç Yayınları, Ankara, 2000  
Spor Psikolojisi, Orhan Doğan, Nobel Kitabevi, 2004 Spor Psikolojisi El Kitabı, Erkut Konter, Nobel Yayın Dağıtım, 2006.

#### Ders Yapısı

|                             |      |                  |      |
|-----------------------------|------|------------------|------|
| Matematik ve Temel Bilimler | :    | Eğitim Bilimleri | :    |
| Mühendislik Bilimleri       | :    | Fen Bilimleri    | :    |
| Mühendislik Tasarımı        | :    | Sağlık Bilimleri | :    |
| Sosyal Bilimler             | : 50 | Alan Bilgisi     | : 50 |

#### Ders Konuları

| Hafta | Konu   | Ön Hazırlık | Dökümanlar |
|-------|--|-------------|------------|
| 1     | Genel Psikoloji ve Spor Psikolojisi ilişkisi                             |             |            |
| 2     | Performans ve performansı oluşturan öğeler ve spor psikolojisinin etkisi |             |            |
| 3     | Sporda Psikolojik tanı koyma yöntemleri                                  |             |            |
| 4     | Motivasyon (Güdüleme) kavramı, motivasyonla ilgili temel kavramlar.      |             |            |
| 5     | Güdüleme Kuramları   |             |            |
| 6     | Sporda Güdülenme   |             |            |
| 7     | Sporda Bireyi Güdüleyen Genel Olgular                                    |             |            |
| 8     | Bireyi Spora Yönlendiren İhtiyaçlar                                      |             |            |
| 9     | Kişilik kavramı ve kişilik kuramları                                     |             |            |
| 10    | Stres kavramı, performans ve stres ilişkisi                              |             |            |
| 11    | Saldırganlık ve şiddet davranışları nedenleri, çözüm yolları             |             |            |
| 12    | Zihinsel antrenman   |             |            |
| 13    | Psikolojik Beceri Antrenmanları  |             |            |
| 14    | Sporda iletişim bağlamında, sporcularla iletişim                         |             |            |

#### Ders İçin Önerilen Diğer Dersler

BÖMB101 Eğitime Giriş  
BÖAE210 Beden Eğitimi Sosyolojisi

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| Ö01     | Spor psikolojisi alanının temel konuları ve yaklaşımlarını genel hatlarıyla bilir                          |
| Ö02     | Spor ve egzersiz ile psikolojik süreçlerin karşılıklı etkilerini kavrar.                                   |
| Ö03     | Sporcularla yapılabilecek motivasyon ve başarı arttırabilecek uygulamalar hakkında genel bilgi sahibi olur |
| Ö04     | Sporda performansı etkileyen bireysel faktörleri bilir.  |

#### Programın Öğrenme Çıktıları

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| P01     | Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanına ilişkin temel kavram, kuram ve mevzuatı açıklar; meslek bilgilerini uygulamaya aktarır.                         |
| P03     | Öğrencilerin yaş ve gelişim düzeyine uygun temel ve özelleşmiş hareket becerilerini öğretir; özel gereksinimli öğrenciler için uyarlamalar yapar.          |
| P06     | Eğitim ortamında öğrencilerin aktif katılımını sağlayacak yaratıcı, eleştirel ve iş birliğine dayalı öğretim yöntemlerini uygular                          |
| P07     | Disiplinlerarası bilgileri spor bilimlerine entegre eder, ekip çalışmalarında sorumluluk üstlenir ve iş birliği geliştirir                                 |
| P10     | Öğrenci gelişimini desteklemek amacıyla aile, öğretmen ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yapar   |
| P04     | Öğrenme sürecini değerlendirmek için ölçme-değerlendirme araçlarını geliştirir, uygular ve öğrencilere yapıcı geri bildirim sunar                          |
| P05     | Spor bilimleri alanındaki güncel bilgi, öğretim teknolojileri ve dijital araçları kullanır; yaşam boyu öğrenmeye yönelik sorumluluk geliştirir             |
| P08     | Olimpik değerler, fair play anlayışı ve kültürel miras doğrultusunda sporun sosyal, kültürel ve etik yönlerini benimser ve uygular                         |
| P09     | Öğrencilere rehberlik eder, kişisel gelişimlerini destekler; mesleki sorumluluklara ve etik ilkelere uygun davranır  |
| P13     | Ulusal ve uluslararası düzeyde bilimsel projeler hazırlar, araştırmalara katılır ve alanına özgün katkılar sağlar  |
| P12     | Ulusal ve evrensel değerleri dikkate alarak sağlıklı yaşam, sürdürülebilirlik ve toplumsal sorumluluk bilincini oluşturur                                  |
| P11     | Türkçeyi sözlü ve yazılı olarak etkin kullanır; en az bir yabancı dilde iletişim kurar.  |
| P02     | Öğretim programlarını ve süreçlerini öğrencilerin bireysel, gelişimsel ve sosyo-kültürel farklılıklarını dikkate alarak planlar, uygular ve değerlendirir. |

