



# Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB356 SPORDA ZİHİNSEL HAZIRLIK VE MOTİVASYONEL YAKLAŞIM					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
6	BEAB356	SPORDA ZİHİNSEL HAZIRLIK VE MOTİVASYONEL YAKLAŞIM	2	2	3

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Öğr.Gör. Nurfer Özdemir	Yok

#### Dersin Amacı :

Dersin temel amacı; Sporunun performansını yükseltmek amacıyla kullanılan zihinsel antrenman metodunun tarihsel gelişimi hakkında bilgi vermek, sporunun performansına olan olumlu etkilerini yazılı kaynaklarda yer alan çalışmalar çerçevesinde özetlemek.

#### Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Sporda zihinsel hazırlık süreci, tanım ve kavramlar, yarışma ortamında zihinsel hazırlık ilkeleri, uygulamaları, motivasyonel hazırlıklar ve güdülenme düzeyleri.

#### Dersin Kaynakları

##### Kaynaklar

Biçer T. "Doruk Performans Başarının Zihinsel Dinamikleri" Beyaz Yayınları İstanbul. 2008  
Karagözoğlu, C., Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınları, s. 13, İstanbul, 2005. TTF 3. Kademe Antrenör eğitim notları "Antalya. 2011

#### Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	10
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	20
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	50
	:		:	20

#### Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Başarının Psikolojik Ön koşulları		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
2	Zihinsel Antrenman		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
3	Duyguların Performansa Etkileri		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
4	Motivasyon		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
5	Sporcuya Duygusal Yardım İlkeleri		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
6	Sporda Psikolojik Beceri ve Zihinsel Antrenman Modelleri		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
7	Sporda Hedef Belirleme ve Önemi		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
8	Soru cevap ve tartışma ile konu tekrarı		
9	Otojen Antrenman Uygulamaları		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
10	Zihinsel (İmgeleme) Antrenman Uygulamaları		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
11	Düzenli Nefes Egzersizi Uygulamaları		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
12	Konsantrasyon ve Derinleşen Gevşeme Antrenmanı Uygulamaları		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
13	Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback) Uygulama izlemeleri		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır
14	Transandantal Meditasyon ve Yoga Uygulamaları		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır

#### Ders İçin Önerilen Diğer Dersler

BEAB311 ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ VE İLKELERİ

BEAB301 SPOR PSİKOLOJİSİ

BEAB405 SPORDA MÜSABAKA ANALİZİ VE DEĞERLENDİRME

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Zihinsel antrenman ile ilgili kavramları tanımlar
Ö02	Zihinsel antrenmanın sporunun başarısı üzerindeki olumlu etkisini anlar.
Ö03	Sporda başarının psikolojik ön koşullarını öğrenir.

#### Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda ( spor masörlüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
<b>Toplam</b>		<b>%100</b>

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	12	3	36
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	2	4	8
Ara Sınavlar	1	2	2
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2
<b>Toplam İş Yüğü</b>			<b>76</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>3</b>

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
<b>Tüm</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Ö01</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
<b>Ö02</b>	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
<b>Ö03</b>	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3