

T. C.

MILLI EGITIM BAKANLIGI

ORTA OGRETIM GENEL MUDURLUGU

# SPOR PSIKOLOJISI DERSI

TASLAK OGRETIM PROGRAMI  
(11. SINIF)



ANKARA- 2006

# **SPOR PSİKOLOJİSİ DERSİ PROGRAM GELİŞTİRME ÖZEL İHTİSAS KOMİSYONU**

## **GENEL KOORDİNASYON**

Medine KARAPINAR  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü  
Ortaöğretim Programları Şube Müdürü

Mehmet Akif SÜTCÜ  
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı  
Program Geliştirme Uzmanı

## **ÖZEL İHTİSAS KOMİSYON KOORDİNATÖRÜ**

Abduvahap EYİDİL  
Eskişehir Spor Lisesi Müdürü

## **KOMİSYON BAŞKANI**

Prof.Dr. Coşkun BAYRAK  
Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## **KOMİSYON ÜYELERİ**

Öğr. Gör. E. Ülker AYKAÇ  
Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Öğr. Gör. Mehmet Ali ÇELİKSOY  
Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Demet KAPLAN  
Program Geliştirme Uzmanı – Rehber Öğretmen – Namık Kemal İ.Ö.O.

Okan ERER  
Rehber Öğretmen – 30 Ağustos İ.Ö.O.

Esra EKE DEMİRCİ  
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmeni – Sami Sipahi İ.Ö.O.

Filiz DÜZDAĞ  
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni – Ali Güven Turizm Otelcilik Anadolu Lisesi

## TÜRK MİLLÎ EĞİTİMİNİN AMAÇLARI

1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'na göre Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları:

Madde 2.

Türk Millî Eğitiminin genel amacı, Türk milletinin bütün fertlerini;

1. Atatürk inkılâp ve ilkelerine ve Anayasa'da ifadesini bulan Atatürk milliyetçiliğine bağlı; Türk milletinin millî, ahlâkî, insanî, manevî ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan; insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, lâik ve sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyeti'ne karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış hâline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek;

2. Beden, zihin, ahlâk, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, ve verimli kişiler olarak yetiştirmek;

3. İlgi, istidât ve kabiliyetlerini geliştirerek, gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak;

Böylece, bir yandan Türk vatandaşlarının ve Türk toplumunun refah ve mutluluğunu artırmak; öte yandan millî birlik ve bütünlük içinde iktisadî, sosyal ve kültürel kalkınmayı desteklemek ve hızlandırmak ve nihayet Türk milletini çağdaş uygarlığın yapıcı, seçkin bir ortağı yapmaktır.

## 1. GİRİŞ

Özellikle bilgisayar ve iletişim alanındaki ilerlemeler 20. yüzyılın öne çıkan gelişmeleridir. Bu alanlar, 6 milyarlık dünya nüfusunun büyük bölümüne sanal ortamlar yaratmış olsa da sportif ortamda fiilen var olanların sayısında bir azalmaya neden olamamıştır. Bir başka ifade ile belki de 20. yüzyılda değişmeyen olgulardan birisi sporun katılma bilirlilik ve izlenebilirlik yapısını koruması olmuştur. Bunu yanı sıra spor öyle bir alan konumuna kavuşmuştur ki, insanların dünyamızda neler oluyor sorusuna bir sportif eylemin izlenmesi olası yanıtlar sağlayabilmektedir. Bu bağlamda sportif ortam bilim ve teknolojiye erişilen sınırları göstermek gibi bir görevi de üstlenmiştir. Spor bilim ve teknolojiye bu gelişmeleri yalnızca yansıtmakla kalmamış bunlardan kendine düşen payı da almıştır. Biz buna spor olgusunun birinci ya da teknolojik yönü diyebiliriz (Tiryaki, 2000).

Teknolojik yönün yanı sıra bir insanın bedeni ile erişebildiği sınırların ne olduğunu göstermesi açısından sporcuların yapıp ettikleri bir başka ifade ile performansları söz konusu ki bu da olgunun ikinci yönünü ya da insani boyutunu oluşturmaktadır. İnanılmaz olarak değerlendirilen performans derecelerine ulaşılırken değişen antrenman yöntemlerinin egzersiz fiziolojisindeki gelişmelerin hatta doping maddelerinin etkisinin sınırları zorlamadaki rolleri ortadadır. Ancak her girdinin bir de çıktısı olacaktır ve bu sonuçlar kendisini kaçınılmaz bir şekilde davranışlarda gösterecektir. İşte bu nedenle gerek sportif ortamı tamamlayan seyirci, koç, medya gerekse ortamın başrol oyuncularını diğer bir deyişle katılanlar ve sporcuların ele alınması psikolojik boyutta incelenmesi önemli olmaktadır. Burada kullanılan fiziksel etkinliğin rekabeti içerip içermediği de önemli değildir. Sağlıklı kalmak, zinde olmak, boş zamanları değerlendirmek için yapılan bedensel etkinliklerinde psikolojik boyutta incelenmesi bir gerekliliktir (Tiryaki, 2000).

Konuya bu şekilde yaklaşıldığında spor psikolojisi, “fiziksel aktiviteye katılanların ve sporcuların bireysel olarak gelişim ve performanslarını artırmak için spor ve egzersize uygulanabilen psikolojik kuram ve tekniklerin belirlenmesi ve anlaşılması ile ilgili uygulamalı çalışma alanı” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre spor psikolojisi, “spor etkinliklerinde bulunan bir kişinin davranış ve yaşantıları ile spor etkinliklerinin koşul ve etkilerini araştıran bilim dalı” olarak da tanımlanır (Tiryaki, 2000).

Bu derste öğrencilerin psikolojiye ve spor psikolojisine ait alanları tanınması, programda yer alan ünitelerde sıralanan kazanımlar, verilen etkinlikler ve açıklamalar doğrultusunda spor psikolojisine ait bilgilerini olgunlaştırmaları ve spor ortamlarında spor psikolojisi bilgilerini kullanmaları amaçlanmıştır.

### **1.1. PROGRAMIN VİZYONU**

Bu program spor psikolojisi eğitimi alanında yapılan milli ve milletlerarası araştırmaları, gelişmiş ülkelerin spor psikolojisi programlarını ve ülkemizdeki spor psikolojisine ilişkin deneyimler temel olarak hazırlanmıştır. Spor psikolojisi programı her sporcu gencin spor psikolojisini öğrenebilir ilkesine dayanmaktadır. Spor psikolojisi ile ilgili kavramlar alanın dozağı gereğı soyut kavram niteliğı ağırlığındadır. Sporcu gençlerin yaş ve gelişim düzeyleri dikkate alındığında bu kavramların özellikle genel psikoloji eğitimi alınmadığı durumlarda doğrudan algılanması oldukça zordur. Bu nedenle spor psikolojisi ile ilgili kavramlar öncelikle temel düzeyde yapılandırılmış tanımlar,kavramlar ve tarihçelerinden yola çıkılarak daha soyut ve alana dönük kavramlar biçiminde ele alınmıştır.Programdaki esas vurgu daha çok program bilgilerine ve kavramların birbirleri ile olan ilişkilerine dönük yapıda olmasına dikkat edilmiştir. Programın önemli hedefleri olarak öğrencilerin sağlıklı bir psikolojiye, öz denetime, spor öğrenmelerine dönük kuramları ve ilkeleri işe koşma ,sporda kullanacağı güdü, duygu ve heyecanları kişilik özellikleri ile birleştirip başarılı olabilmeyi, sporda kaygı ve stresle başa çıkabilmeyi, takım ve grup dinamiğıyle hareket edebilmeye dönük bireysel yetenek ve becerilerin geliştirilmesine olanak tanımaktadır.

Bu çerçevede spor psikolojisi programında öğrencilerin sporda kullanabilecekleri birçok spor psikolojisi terimlerini kavramayı spor psikolojisine dönük olumlu tutum içerisinde olmayı ve spor psikolojisini bilmenin sadece spor yaşantısında değil gerçek hayatta da önemli bir araç olduğunu sezdirerek benimsenmektedir.

### **1.2. PROGRAMIN UYGULANMASINA İLİŞKİN İLKE VE AÇIKLAMALAR**

Spor Psikolojisi Dersi Öğretim Programı, Anayasamız ile Millî Eğitim Temel Kanunu hükümlerine uygun olarak hazırlanmıştır. Buna göre;

1. Ünitelerle ilgili kazanımlar, Spor Psikolojisi dersinin genel amaçlarına ulaşmayı sağlayacak şekilde belirlenmiştir.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortama ve çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince belirlenir.
3. Öğrenci düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilecektir.
4. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine, eğitim ortamına ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılır.
5. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde, kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı materyallerden yararlanır.
6. Öğretme ortamında, spor öğretimiyle öğrencilere kazandırılması amaçlanan; insana, düşünceye, hürriyete, ahlâkî olana ve kültürel mirasa saygı çerçevesinde davranmaya, öncelikle öğretmen özen göstermelidir.

### **1.3. PROGRAMDAKİ TEMEL YAKLAŞIM**

Spor Psikolojisi Dersi Öğretim Programı'nda yapılandırmacı yaklaşım, çoklu zeka, öğrenci merkezli öğrenme gibi yaklaşımlar dikkate alınmıştır. Yapılandırmacı yaklaşıma göre öğrenme sürecinde ön bilgileri harekete geçirme, gelişim düzeyini dikkate alma, etkili iletişim kurma, anlam kurma, uygulama ve değerlendirme önemli kavramlardır. Öğrenci merkezli öğrenmeyi temel alan yapılandırmacı yaklaşım, öğrenme sürecinde öğrenci katılımına ve öğretmen rehberliğine ağırlık vermektedir.

Bu bağlamda programda, kavramsal bir yaklaşım da izlenmekte Spor Psikolojisi derisiyle ilgili kavramların ve ilişkilerin geliştirilmesi vurgulanmaktadır. Programın odağında kavram ve kavram ilişkilerinin oluşturduğu öğrenme alanları bulunmaktadır. Kavramsal yaklaşım, spor ve psikoloji ile ilgili bilgilerin kavramsal temellerinin oluşturulmasına daha çok zaman ayırmayı ve böylece kavramsal ve işlemsel bilgiler arasında ilişkiler kurmayı gerektirmektedir. Benimsenen kavramsal yaklaşımla, öğrencilerin somut deneyimlerinden, sezgilerinden spor ve psikolojisi ile ilgili anlamlar oluşturmalarına ve soyutlama yapabilmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Bu yaklaşımla spor psikolojisi kavramlarının geliştirilmesinin yanı sıra, bazı önemli becerilerin (problem çözme, iletişim kurma, empatik düşünme vb.) ge-

liştirilmesi de hedeflenmiştir. Öğrenciler aktif şekilde Spor Psikolojisi öğrenirken problem çözmeyi, çözümlerini ve düşüncelerini paylaşmayı, açıklamayı ve savunmayı öğrenirler.

Bu programla, öğrencilerin Spor Psikolojisi ile ilgili konuların öğrenilme sürecinde aktif katılımcı olmaları esas alınmaktadır. Spor Psikolojisi konularını öğrenme aktif bir süreç olarak ele alınmıştır. Programda, öğrencilerin araştırma yapabilecekleri, keşfedebilecekleri, problem çözebilecekleri, çözüm ve yaklaşımlarını paylaşıp tartışabilecekleri ortamların sağlanmasının önemi vurgulanmıştır.

Bu anlayış doğrultusunda Spor Psikolojisi Öğretim Programı;

1. Her öğrencinin birey olarak kendine özgü olduğunu kabul eder.
2. Öğrencilerin gelecekteki hayatlarına ışık tutarak bireylerin, beklenen nitelikleri geliştirmesini amaçlar.
3. Bilginin artmasını, kavramların anlaşılmasını, değerlerin oluşmasını ve becerilerin gelişmesini sağlayarak öğrenmeyi öğrenmenin gerçekleşmesini ön planda tutar.
4. Öğrencileri düşünmeye, soru sormaya ve görüş alış verişini yapmaya özendirir.
5. Öğrencilerin fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı ve mutlu birer birey olarak yetişmesini amaçlar.
6. Millî kimlikle birlikte evrensel değerlerin benimsenmesine önem verir.
7. Öğrencilerin, duygusal, sosyal ve kültürel yönlerden gelişmesini amaçlar.
8. Öğrencilerin haklarını bilen ve kullanan, sorumluluklarını yerine getiren bir birey olarak yetişmesini önemser.
9. Öğrencilerin toplumsal sorunlara karşı duyarlı olmasını sağlamayı amaçlar.
10. Öğrencilerin öğrenme sürecinde deneyimler kazanması ve çevreyle iletişim kurması amacını gözetir.
11. Her öğrenciye ulaşabilmek için öğrenme-öğretme yöntem ve tekniklerindeki çeşitliliği dikkate alır.
12. Periyodik olarak öğrenci çalışma dosyalarına bakılarak, öğrenme-öğretme süreçlerinin akışı içerisinde onların değerlendirmesinin yolunu gösterir.

Bu çerçevede, program geliştirilirken esas alınan temel anlayışlar ve hareket noktaları şöyle sıralanabilir:

1. Programın felsefi, psikolojik, sosyolojik ve eğitimsel açıdan sağlam ve tutarlı temelleri vardır.
2. “Az bilgi öz bilgidir.” ilkesiyle hareket edilmiştir.
3. Spor Psikolojisinin statik değil dinamik olduğu ortaya konulmuş ve bu doğrultuda bireyi doğrudan ilgilendiren amaçlar üzerinde yoğunlaşmıştır.
4. Öğrencinin problem üzerinde yoğunlaşması ve öğrenme sürecinde etkinliklere yönelmesinin sağlanması amaçlanarak Spor Psikolojisi dersinin dikkat çekici ve zevkli hâle gelmesi planlanmıştır.
5. Öğretim programında, öğrencinin gelişimsel basamakları göz önünde bulundurulmuştur.
6. Öğrenci, bilgilerin doldurulacağı bir depo gibi görülmeyip öğretmenin rehberliğinde bilginin yapılandırıcısıdır.
7. Programda alternatif değerlendirme yöntem ve teknikleri dikkate alınmıştır.

Bunlar yapılırken şu amaçlar göz önünde bulundurulmuştur:

- Spor ve psikolojiyi doğru anlayan bireylerin yetişmesi,
- Öğrencinin kendine güven duygusunun gelişmesi,
- Öğrenciyi araştırmaya ve üretmeye sevk etmek,
- Öğrencinin muhakeme gücünü artırmak,
- Öğrencilerin manevî yönden sağlıklı bireyler olarak yetişmesi,
- Sporun sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik bir süreç olduğunu anlayan bireylerin yetişmesi,
- Sporun sadece bilgi olarak öğretilmesiyle yetinilmeyip, öğrencilerin aynı zamanda psikolojik değerleri içselleştirmeleri,
- Öğrencinin karar verme gücünün gelişmesi, edindiği spor ile ilgili bilgilerle hayatını anlamlandırması,
- Öğrencinin sanatçı bir ruha sahip olması,
- Demokrasi bilincinin bütün bireylerde gelişmesi ve yerleşmesi.

## **2. PROGRAMIN YAPISI**

Psikolojik faktörlerin sporcuların her türlü etkinliğinde önemli rolü olduğu bilinmektedir. Günümüzde sporda başarı ve başarısızlığı belirleyen en önemli kriterlerden biri psikolojik faktörlerdir.

Sporda başarı bir tesadüf değildir. Başarı iyi bir performans sonucu elde edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir. Bu nedenle sporda kaygı, korku ve stres gibi psikolojik etkilerin belirlenmesi sporcuya başarıya ulaşmada şüphesiz kolaylık sağlayacaktır.

Programın hareket noktası öğrencilerin psikolojinin temel dinamiklerini kavrayarak, spor psikolojisine ilişkin konuları kavrama, analiz, sentez ve değerlendirme boyutunda ele almalarını sağlamaktır.

### **2.1. Temel Beceriler**

- Eleştirel Düşünme
- Yaratıcı Düşünme
- İletişim Becerisi
- Araştırma-Sorgulama Becerisi
- Problem Çözme Becerisi
- Bilgi Teknolojilerini Kullanma Becerisi
- Girişimcilik Becerisi
- Türkçeyi Doğru, Etkili ve Güzel Kullanma Becerisi

### **2.2. Değerler**

- Atatürk Sevgisi
- Bilimsellik
- Çalışkanlık
- Dayanışma
- Ölçülülük
- Güvenilir olmak

- Sabır
- Güven
- Sağlıklı olmaya önem verme
- Saygı
- Sevgi
- Sorumluluk
- Temizlik

### **3. ÖĞRENME VE ÖĞRETME SÜRECİ**

Öğrenci merkezli eğitim için yöntem ve tekniklerin belirlenmesi ve bunun sınıfta uygulanması, planlamanın en önemli bölümlerindendir. Öğrenci özellikleri doğru belirlendiğinde ve planlama aşamasına katılımı sağlandığında hedeflere ulaşmak daha kolay olacaktır. Öğrenci merkezli eğitim için benimsenen ilkeler, değerler ve hedefler yöntem, teknik ve stratejilerin belirlenmesinde temel oluşturmaktadır. Bu teknik, bir öğretim yöntemini uygulamaya koyma biçimi ya da sınıf içinde yapılan işlemlerin bütünü olarak tanımlanabilir.

#### **3.1. Anlatım Yöntemi**

Geleneksel bir yöntemdir. Öğretmenin bilgiyi aktardığı, öğrencilerin dinlediği ve edilgen kaldığı bir yöntem olduğu için öğretmen merkezli bir yöntemdir. Anlatım yönteminin geleneksel bir yöntem olması ve eleştiri alması bu yöntemin yanlış kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Öğrenci merkezli eğitimde öğrencinin derse katılımı sağlanmalıdır. Anlatım yöntemi kullanılması gereken durumlarda, yöntem başka yöntem ve tekniklerle desteklenmelidir.

#### **3.2. Tartışma Yöntemi**

Tartışma yöntemi dinleme, sorgulama, fikir alışverişi ve bir konuyu değerlendirme gibi etkinlikleri içerir. Öğrencileri okudukları ve öğrendikleri konular üzerinde düşünmeye iten anlaşılmalı konuların açıklanmasına yarayan bir yöntemdir. Konu hakkında sorular sormaya ve dolayısıyla düşünmeye teşvik ettiği için öğrenilenlerin içselleştirilmesine yardımcı olduğu kabul edilir. Birey-

lerin bilişsel gelişimlerini sağlamak için en iyi yollardan biri de onların bir konu hakkında düşünmeleri fikir üretmeleri ve bunu rahatlıkla ifade etmelerini sağlamaktır.

### **3.3. Soru Cevap Yöntemi**

Öğretmenin eğitim durumunu verimli şekilde sürdürmesi sağlıklı bir değerlendirme yapması eleştirel düşünme becerileri kazanması için soru sorma becerisine sahip olması gerekmektedir. Doğru soru; doğru düşünmeyi ve doğru cevap vermeyi sağlar. Öğrencilerin doğru soru sorma becerilerine sahip olmaları sağlanmalıdır. Eğitim yaşantıları planlanırken sorulacak sorular önceden belirlenmelidir. Bu, sürecin akışını etkiler süreç boyunca meydana gelen gelişmeler de yeni sorular sormayı gerektirebilir, ancak bunların önceden hazırlanması öğretmenin görevini kolaylaştıracaktır. Soruların planlanması dersin hedeflerine göre yapılabilir. Çünkü öğrenci bu dersin sonunda hangi becerileri kazanacak sorusunun cevabı sorulacak sorunun niteliğini ve niceliğini belirler.

### **3.4. Beyin Fırtınası Tekniği**

Beyin Fırtınası bir probleme çözüm getirmek ve çeşitli konularda fikir ve düşünce üretmek için kullanılan bir öğretim tekniğidir. Önemli olan çok sayıda fikir ve düşünce üretmektir. Fikirler iyi kötü,doğru yanlış yargılamasından bağımsız olarak üretilir. Bir öğrencinin fikrinin diğer öğrencide başka fikirler çağırıştırabileceği varsayılarak, çok sayıda fikrin ortaya atılması esastır. Yani fikrin niteliğinden çok niceliği önemlidir.

Önce problem seçilir, problemin soru şeklinde ifade edilmesi düşünmeyi kamçılar. Gruplar oluşturulur. Her grubun başkanı ve not tutanı belirlenir. Grup başkanı problem hakkında olumlu bir ifade ile konuya girer. Daha sonra diğer öğrenciler o konuda akıllarına gelen tüm düşünceleri sıralar. Not tutan öğrenci bütün fikirleri kaydeder.

Gerektiğinde öğretmen gruplara yardım eder. Seans bitmeden, son bir dakika veya belli bir süre tanınır. Arkasından, grup ortaya çıkan fikirlerin değerlendirmesini yapar. Her fikrin avantaj ve dezavantajları göz önünde bulundurularak liste önem sırasına göre küçültülür. Sonunda gruplar fikirlerini sınıfta öğretmenin liderliğinde tartışır.

### **3.5. Örnek Olay Yöntemi**

Öğrenci merkezli eğitim ile öğrencinin yaşam becerilerini geliştirmek hedeflenmektedir. Sınıfa getirilen örnekler gerçek hayattan alındığı zaman yaşam becerilerini geliştirebilir. Çünkü bilgilerin kullanılacağı yer hayatın kendisidir. Örnek olay yöntemi gerçek hayatta karşılaşılan problemin sınıf ortamında çözülmesi yoluyla öğrenmenin sağlanmasıdır. Bu yöntem öğrencilere bir konuyu ya da bir beceriyi kazandırmak ve o konuda uygulama yaptırmak amacıyla kullanılır. Günlük hayatta kullanılan gerçek bir problemin çözümü içinde kullanılır. Örnek olaylar genelde yazılıdır. Görsel olan olaylara da yer verilebilir. Bu yöntem daha çok buluş yoluyla öğretme yaklaşımında ve kavrama düzeyindeki davranışların kazandırılmasında kullanılır .

### **3.6. Proje Çalışması**

Bu yöntemle öğrenciler inceledikleri konularla ilgili ilk elden yaparak yaşayarak, inceleyerek bilgi kazanırlar. Bilgi öğrenciye doğrudan verilmez. Bu açıdan proje öğrenci merkezli eğitim için en uygun yöntemlerden biridir. Öğrenciler böylece kendi başlarına bağımsız olarak düşünme cesaretini kazanırlar. Kendilerine olan güvenleri artar.

### **1.7. Spor Psikolojisi Dersinde Kullanılacak Ders Araç ve Gereçleri**

- Öğretim Cd'leri
- Kamera
- Televizyon
- Projeksiyon makinesi
- Tepegöz
- Slaytlar
- Bilgisayar
- Yazı tahtası
- Kamera
- Televizyon
- Projeksiyon makinesi
- Tepegöz
- Slaytlar

- Bilgisayar
- Yazı tahtası
- Yazı tahtası klemi
- Testler
- Envanterler

### 3.8. Ders Kitabı ve Öğretmen Kılavuz Kitabının Forma Sayıları

Bu programa göre hazırlanacak ders kitabı ve öğretmen kılavuz kitabının forma sayıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo: Ders Kitabı ve Öğretmen Kılavuz Kitabının Forma Sayıları

DERS KİTABI		ÖĞRETMEN KILAVUZ KİTABI	
Kitap boyutu	Forma sayısı	Kitap boyutu	Forma sayısı
A4	7-9	A4	5-7
B5	11-12	B5	8-10

## 4. GENEL AMAÇLAR

Bu dersin eğitim ve öğretiminde Türk millî eğitiminin genel amaçları ve temel ilkelerine uygun olarak öğrenci;

1. Spor psikolojisi ile ilgili temel kavramlar arasında ilişki kurar.
2. Spor psikolojinin problem alanlarını irdeler.
3. Sporun birey üzerindeki etkisini sorgular.
4. Algının spordaki değerini belirler.
5. Güdülenme ile performans ilişkisini değerlendirir.
6. Psiko-motor gelişim ve spor arasındaki ilişkiyi irdeler.
7. Spor yapan ve yapmayan bireylerin kişisel özelliklerini değerlendirir.
8. Sporda kaygı düşürme yöntemlerini hayata geçirir.
9. Stresle başa çıkabilme yollarını gözden geçirir.
10. Sporda uyarılmışlık ve performans arasında ilişki kurar.
11. Spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki benlik kavramını irdeler.
12. Sporda grup dinamiği ve gruptaki etkileşimin önemini saptar.

13. Sporcu, yaptığı spora göre kendini psikolojik olarak hazırlar.
14. İmgeleme ve sportif performans arasındaki ilişkiyi karşılaştırır.
15. Sporda dikkati yoğunlaştırıcı stratejileri birleştirir.
16. Sporda hedef belirlenenin önemini kurgular.
17. Sporda antrenörün rolünü değerlendirir.
18. Sporda saldırganlığı önlemeye yönelik çözüm önerileri bulur.

## 5. ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Değerlendirme, öğrenme ve öğretmenin etkililiğini belirlemek amacı ile yapılan, eğitimle ilgili verilerin toplanmasını ve yorumlanmasını içeren çok adımlı, sistematik bir süreçtir. Öğrenme, öğretme ve planlamayı doğrudan etkileyen ve eğitim sisteminin temel öğelerinden biri olan değerlendirme Psikoloji öğretiminde farklı şekillerde kullanılabilir.

Spor Psikolojisi Dersi Öğretim Programı'nda yapılandırmacı anlayışa paralel olarak öğrenme ve öğretme stratejilerinin öğretmen merkezli bir yapıdan öğrenci merkezli alana doğru kaydığı da dikkate alınırsa değerlendirme ile ilgili anlayışın da bu değişime uygun biçimde yapılandırılması gerekir. Bu nedenle geleneksel ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin yanı sıra öğrenen merkezli ölçme ve değerlendirme yöntem ve tekniklerinin ağırlıklı olarak kullanılması önemlidir.

Alternatif ölçme ve değerlendirme, tek bir doğru cevabı olan çoktan seçmeli testlerin de içinde bulunduğu geleneksel değerlendirme dairesinin dışında kalan tüm değerlendirmeleri kapsar. Geleneksel ölçme ve değerlendirmeye göre daha gerçekçi ve öğrenci merkezlidir. Sadece öğrenme ürünü değil, öğrenme süreçleri de değerlendirilir. Değerlendirmedeki bu değişiklikler birçok açıdan öğrencilerin öğrenme konusunda sorumluluk sahibi olmasını ve öğrendikleriyle gurur duymasını sağlar.

Spor Psikolojisi dersinde kullanılabilir alternatif ölçme ve değerlendirme yöntemleri şunlardır:

### **Performans Değerlendirmesi**

Genel anlamda performans değerlendirme, öğrencilerin bilgi ve becerilerini sergileyen bir ürün veya çözüm oluşturmasını gerektiren bir alternatif değerlendirme biçimidir. Son ürün kadar sürecin de değerlendirilmesine odaklanan performans değerlendirme, öğrencinin günlük hayattaki problemleri nasıl çözeceğini ve problem çözmek için sahip olduğu bilgi ve becerileri nasıl kullanacağını göstermesini ister. Performans değerlendirme sayesinde öğrenciler, sınav saatleriyle sınırlandırmaksızın geniş bir zaman diliminde çalışma ve tekrar yapma, oluşturulan ölçütlere göre kendi yeterlik derecelerini ortaya koyma olanaklarına sahip olabilirler.

### **Öğrenci Ürün Dosyası**

En genel anlamı ile öğrencilerin dönem veya yıl boyunca yaptıkları çalışmaların belli standartlara göre organize edilmiş bir koleksiyonu olan ürün seçki dosyaları, öğrencinin bir veya birden fazla konu alanında yaptığı çalışmaların sistematik, amaçlı ve anlamlı bir koleksiyonu olarak tanımlanabilir. Kullanım amacına göre içeriği de değişen öğrenci ürün dosyaları; sergileme, çalışma ve değerlendirme amaçlı kullanılabilir. Değerlendirme amaçlı öğrenci ürün dosyalarında tüm maddeler puanlanır, sıralanır ve değerlendirilir. Öğretmen, gerekirse bu dosyaları değerlendirme amaçlı olarak saklayabilir.

### **Kavram Haritaları**

Bilginin daha uzun süre hatırlanması ve daha verimli bir şekilde kullanılabilmesi için grafiklerle temsil edilmesi yöntemidir. Kavram haritaları; konuların öğretimi, öğrenmeyi kolaylaştırma, konuyu özetleme, yanlış anlamaları tespit etme, anlamlı öğrenmeyi gerçekleştirme ve değerlendirme yapmak amacıyla kullanılabilir.

### **Öz Değerlendirme**

Belli bir konuda bireyin kendi kendisini değerlendirmesine öz değerlendirme denir. Öz değerlendirme, bireyin kendi yeteneklerini kendilerinin keşfetmelerine yardımcı bir yaklaşımdır. Öz değerlendirme öğrencilerin okulda yaptıkları çalışmaları, nasıl düşündüğünü ve nasıl yaptığını değerlendirmelerini gerektirir. Kendini değerlendirme, öğrencilerin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanımlarına yardımcı eder.

### **Dereceleme Ölçekleri (Rubric)**

Dereceleme ölçekleri, performansı tanımlayan kriterleri içeren puanlama rehberidir. Herhangi bir çalışmanın puanlanması için geliştirilmiş ölçütleri içeren bir araçtır. En faydalı dereceleme ölçekleri, kendi yaptıklarınızdır.

### **Projeler**

Projeler, öğrencilere bireysel ya da grup içindeki önemli görevlerinde sık sık fırsatlar sunar. Projeler puanlama standartları ve ayrıntılı yönergeler gerektirir. Ayrıca öğretmen ve öğrencilere önemli sorumluluklar yükler.

### **Gözlemler**

Çıktılarının görülebildiği bazı alanlarda bu yöntem oldukça önemlidir. Uygulamada hız ve zaman önemlidir. Gözlemler, öğrenciler hakkında doğru ve çabuk bilgiler sağlar. Öğretmen öğrencilerin:

- Soru ve önerilerine verilen cevaplarını,
- Tarihsel olaylar, kişiler, hareketlerle ilgili sınıf içi tartışmalarda katılımlarını,
- Grup çalışmalarında ve tartışmalarında katılımlarını,
- Öğretmenin, öğrenmeyle ilgili yaptığı görevler ve materyallere öğrencinin gösterdiği tepkiyi,
- Tarihsel kanıtları kullanma yollarını gözlemler.

### **Anekdotlar**

Öğrencilerin problemleri için bilgi toplama yöntemlerinden biridir. Öğrencilerin davranışlarıyla ilgili kısaca yazılmış raporların kaydedilmeleriyle oluşturulurlar. Karar vermede diğer yöntemlerle birlikte kullanılırlar. Üst düzey beceriler ve duyuşsal alanla ilgili kazanımların değerlendirilmesinde kullanılabilirler.

### **Tartışma**

Eleştirel düşünme için en uygun maddelerdir. Öğrencinin, değerlendirme ya da yordama yapması gereken bir konuda sözlü ya da yazılı tartışması istenebilir. Açık uçlu maddelere çok benzerler.

### **Tutum Ölçekleri**

Tutum, bireylerin belli bir kişiyi, grubu, kurumu veya bir düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluşluk hali veya eğilimdir. Tutum bir bireye atfedilen bir eğilimdir. Gözlenebilen, ortaya konan davranış değil, davranışa hazırlayıcı bir eğilimdir.

### **Grup ve Akran Değerlendirme**

Öğrencilerin, arkadaşlarının hazırladığı ödevler, araştırmalar, projeler, raporlar vb. çalışmalarını değerlendirmesidir. Öğrenciler arkadaşlarının çalışmalarında ki yeterlik düzeylerini değerlendirirken kendilerini eleştirel düşünme becerileri gelişir. Akran değerlendirme öğretmene öğrencilerin gelişim

ve yeterlilik düzeyleri hakkında geri bildirim sağlar. Akran değerlendirmede, öğrencilerin yanlış davranışlarını önlemek için ölçütlerin öğrencilere verilmesi yararlı olur.

### **Çoktan Seçmeli Testler**

Çoktan seçmeli bir madde, kök ve seçeneklerden oluşur. Kök, kazanımın ifade edildiği veya sorunun sorulduğu kısımdır. Seçenekler de öğrencinin önüne konulan muhtemel cevaplardır. Öğrenciye yöneltilen sorunun cevabı genellikle üç ya da dört başka cevapla birlikte verilir. Öğrenciden istenen, doğru cevabı, verilenler arasından seçip işaretlemesidir. Bu maddeleri, öğrencilerin yaratıcılığını ve yazma becerilerini ölçmek amacıyla kullanamayız. Daha çok bilgi, zihinsel beceriler ve yeteneklerin ölçülmesinde kullanılırlar. Fiziksel beceriler ve yeteneklerin ölçülmesinde kullanılmazlar.

### **Doğru – Yanlış Testleri**

Doğru-yanlış testinde iki seçenek mevcuttur; biri doğru diğeri yanlış yargı tümceleridir. Bu test hazırlanırken öncelikle bir yönerge hazırlanmalı ve nasıl cevap verileceği açıklanmalıdır. Her madde ya doğru ya da yanlış yargı belirtmelidir.

### **Eşleştirmeli Maddeler**

İki grup halinde verilen ve birbirleriyle ilgili olan bilgi öğelerinin, belli bir açıklamaya göre eşleştirilmesini gerektirir. Kim?, Ne?, Nerede? gibi soruların cevabını oluşturan olgusal bilgilerin ölçülmesinde daha kullanışlıdır.

### **Sözlü Sunum**

Sözlü sunum, öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri hakkında bilgi sağlar. Kontrol listeleri, dereceleme ölçekleri ya da akran değerlendirme ölçekleri ile değerlendirme yapılabilir. Sözlü sunumlar öğrencilerin, hatırlama, kavrama ve hitap düzeyleri hakkında bilgi toplamak için uygun araçlardır. Aynı zamanda problem çözme becerileri de bu yöntemle ölçülebilir.

### **Kısa Cevaplı Maddeler**

Bir kelime, bir sembol ya da en çok birkaç kelime ile cevaplanabilen madde türüne denir. Bu tür maddeler bilgi basamağını ölçmek için uygundur. Öğrenci sorunun cevabını kendisi yazar. Kısa cevaplı maddeler iki türdür. Birisi soru cümlesi, diğeri eksik cümle tipindedir.

### **Uzun Cevaplı Maddeler**

Bu tip maddelerde, öğrencilere bir ya da birkaç soru verilir bunlara belli bir sürede yazılı cevap vermesi istenir.

**Sınırlı Cevap Maddeleri:**

Bu tip maddelerde verilecek cevabın niteliğine, uzunluğuna ve örgütlenmesine ilişkin bazı sınırlamalar konulur (...üç neden belirleyin, ....iki benzerlik yazın gibi).

**Açık Uçlu Maddeler:**

Bu tip maddelerde cevabın içeriği, niteliği ve uzunluğu açısından cevaplayıcı serbest bırakılır. Yaratıcı düşünme, eleştirel düşünme, problem çözme, karar verme, analiz sentez ve değerlendirme becerilerinin ölçülmesinde kullanılabilirler.

**Soru-Cevap**

Bu teknik öğrencilere düşünme ve konuşma alışkanlıklarını kazandırma bakımından oldukça önemlidir ve her dersin öğretiminde kullanılır.

**ORTA ÖĞRETİM SPOR PSİKOLOJİSİ DERSİ 11. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI**  
**ÜNİTE – ÜNİTENİN AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI**

<b>ÜNİTELER</b>	<b>ÜNİTENİN AÇILIMI</b>	<b>KAZANIM SAYISI</b>	<b>SÜRE / DERS SAATİ</b>	<b>ORAN (%)</b>
I. SPOR PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ	A- PSİKOLOJİ VE SPOR PSİKOLOJİSİ TANIMLARI B- PSİKOLOJİNİN BİR ALT DALI OLARAK SPOR PSİKOLOJİSİ C- SPOR PSİKOLOJİSİNDE PROBLEM ALANLARI	3	4	6
II. ÖĞRENME VE ÖĞRENME KURAMLARI	A- ÖĞRENMENİN GENEL TANIMI B- KLASİK KOŞULLANMA C- EDİMSSEL KOŞULLANMA Ç- SOSYAL ÖĞRENME KURAMI	7	8	11
III. SPORDA GÜDÜLENME	A- GÜDÜ (MOTİVASYON) VE GÜDÜLENME KAVRAMLARI B- GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI 1- Birincil Güdüler 2- İkincil Güdüler C- DAVRANIŞIN OLUŞUMU VE GÜDÜLENME İLİŞKİSİ Ç- GÜDÜLENME KURAMLARI 1- Hiyerarşik Kuramı 2- Hedef Gerçekleştirme Kuramı 3- Başarı Gereksinimleri Kuramı 4- Yükleme Kuramı D- SPORCULARI GÜDÜLEMEDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR E- SPORCULARI GÜDÜLEME STRATEJİLERİ 1- Ödüllendirerek 2- Uyararak 3- Korkutarak	5	9	12

**ORTA ÖĞRETİM SPOR PSİKOLOJİSİ DERSİ 11. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI**  
**ÜNİTE – ÜNİTENİN AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI**





<b>ÜNİTELER</b>	<b>ÜNİTENİN AÇILIMI</b>	<b>KAZANIM SAYISI</b>	<b>SÜRE / DERS SAATİ</b>	<b>ORAN (%)</b>
<b>IV. SPORDA, KAYGI STRES VE UYARILMIŞLIK</b>	A- KAYGI KAVRAMI 1- Durumluk Kaygı 2- Sürekli Kaygı B- KAYGININ SPORTİF PERFORMANSA ETKİLERİ 1- Fiziksel 2- Zihinsel C- SPORCULARDA KAYGININ NEDENLERİ Ç- SPORDA STRES 1- Stres kavramı 2- Sporda stres yaratan faktörler 3- Stresin belirtileri D- KAYGI VE STRES İLE BAŞ ETME YOLLARI E- UYARILMIŞLIK KAVRAMI F- UYARILMIŞLIK DÜZEYİNİN ARTTIRILMASI G- UYARILMIŞLIK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ	14	14	19
<b>V. SPORDA PERFORMANS</b>	A- SPORDA PERFORMANS KAVRAMI B- PERFORMANSI ETKİLEYEN FAKTÖRLER C- SPORDA İMGELEME VE SPORTİF PERFORMANS İLİŞKİSİ Ç- İMGELEMEDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR D- DİKKAT KAVRAMI 1- Dikkatin süresi 2- Dikkatin geliştirilmesi 3 - Dikkatin yaygınlaştırılması 4- Dikkatin yoğunluğu E- KONSANTRASYON F- SPORTİF PERFORMANSIN ARTTIRILMASINDA PSİKOLOJİK HAZIRLIK ÇALIŞMALARI 1- Genel psikolojik hazırlık çalışmaları 2 - Özel psikolojik hazırlık	10	12	17

**ORTA ÖĞRETİM SPOR PSİKOLOJİSİ DERSİ 11. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI**  
**ÜNİTE – ÜNİTENİN AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI**








<b>ÜNİTELER</b>	<b>ÜNİTENİN AÇILIMI</b>	<b>KAZANIM SAYISI</b>	<b>SÜRE / DERS SAATİ</b>	<b>ORAN (%)</b>
VI. SPOR VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER	A- KİŞİSEL ÖZELLİKLER VE SPOR B- PERFORMANS SPORCULARININ KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ C- TAKIM SPORU VE BİREYSEL SPOR YAPANLARIN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ	3	3	4
VII. SPORDA GRUP VE GRUP DİNAMİĞİ	A- GRUP KAVRAMI B- GRUBUN ÖZELLİKLERİ C- GRUP DİNAMİĞİ VE GRUPTAKİ ETKİLEŞİM Ç- GRUP BÜTÜNLÜĞÜ D- GRUP BÜTÜNLÜĞÜNÜN BİLEŞENLERİ E- GRUP BÜTÜNLÜĞÜNÜN SONUÇLARI F- TOPLUMSAL KAYTARICILIK OLGUSU VE NEDENLERİ G- TAKIM OLUŞUMU VE EVRELERİ	9	12	17

**ORTA ÖĞRETİM SPOR PSİKOLOJİSİ DERSİ 11. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI**  
**ÜNİTE – ÜNİTENİN AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI**











<b>ÜNİTELER</b>	<b>ÜNİTENİN AÇILIMI</b>	<b>KAZANIM SAYISI</b>	<b>SÜRE / DERS SAATİ</b>	<b>ORAN (%)</b>
VIII. SPORDA LİDERLİK VE ANTRENÖRLÜK	A- LİDER VE LİDERLİK KAVRAMLARI B- LİDERLİK ÖZELLİKLERİ C- LİDERLİK TİPLERİ 1- Demokratik 2- Otokritik 3- Liberal Ç- ANTRENÖRLÜK MESLEĞİ VE ANTRENÖRÜN GÖREVLERİ D- ANTRENÖRÜN NİTELİKLERİ E- SPORCULARIN GRUP İÇİ DAVRANIŞLARINDA ANTRENÖRÜN ROLÜ	7	6	8
IX. SPORDA SALDIRGANLIK	A- SALDIRGANLIK OLGUSU B- SPORDA SALDIRGANLIK DAVRANIŞININ ORTAYA ÇIKIŞI C- SALDIRGANLIK KURAMLARI Ç- SPORDA SALDIRGANLIĞIN AZALTILMASI	4	4	6
	<b>TOPLAM</b>	62	72	100

ÜNİTE I	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPOR PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikoloji ve spor psikolojisi kavramlarını örneklerle açıklar.</li> <li>2. Psikolojinin uğraş alanını araştırarak elde ettiği bulguları özetler.</li> <li>3. Spor psikolojisinde problem alanlarını sınıflandırır.</li> </ol>	<p> +  <b>“SPOR PSİKOLOJİSİ NEDİR?”</b> Öğrenciler yazılı ve görsel medya araçlarından yapacakları araştırmalar sonucu elde ettikleri verileri (gazete kupürlerini vb.) sınıfa getirerek sınıfta bu veriler üzerinde konuşma ortamı yaratılır. Dersin sonunda konu özetlenir (1. ve 2. kazanım).</p> <p> <b>“SPOR PSİKOLOJİSİ NE İLE UĞRAŞIR?”</b> İçinde spor psikolojisinin problem alanlarının tarif edildiği bir metin öğretmen tarafından tah-taya asılarak/yansıtılarak öğrencilerin görüşleri alınır. Ardından öğrencilere dağıtılan çalışma yapraklarına okunan/yansıtılan metinde geçen problem alanlarını öğrencilerin sınıflandırmaları istenir (3. kazanım).</p>	<p><b>[!]</b> Bu ünite de verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p><b>[!]</b> Bu ünite de verilecek değerler: Sorumluluk, bilimsellik, çalışkanlık</p> <p> Bu ünite de sözlü sunum, tartışma, gözlem ve öz değerlendirme formları kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>
















ÜNİTE II	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>ÖĞRENME VE ÖĞRENME KURAMLARI</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrenme kavramını örneklerle açıklar.</li> <li>2. Spor psikolojisinde öğrenmenin önemini vurgular.</li> <li>3. Spor psikolojisi ile klasik koşullanma arasındaki ilişkiyi irdeler.</li> <li>4. Spor psikolojisi ile edimsel koşullanma arasındaki ilişkiyi örneklerdirerek açıklar.</li> <li>5. Spor psikolojisinde sosyal öğrenmenin yeri ve önemini vurgular.</li> <li>6. Sporda öğrenme süreci ile bellek kavramlarını ilişkilendirir.</li> <li>7. Kısa ve uzun süreli belleği spor ile ilişkilendirir.</li> </ol>	<p> <b>“ÖĞRENMEYİ ÖĞRENİYORUM”</b> Öğretmen öğrenme ile ilgili çarpıcı bir örnek vererek derse giriş yapar. Daha sonra öğrencilerin öğrenme kavramı üzerindeki düşünceleri alınır. Kavramla ilgili sözcüklerden yola çıkılarak öğrenme kavramı öğrencilere açıklattırılır. Öğrenme kavramını spor psikolojisi için önemli olduğu noktalar sınıf ortamında öğrencilerin düşünceleri alınarak irdelenir (1. ve 2. kazanım).</p> <p> <b>“NASIL ÖĞRENİYORUZ?”</b> Sınıf üç gruba ayrılır. Her gruba öğrenme modelleri ile ilgili örneklerin bulunduğu çalışma kartları verilir. Çalışma kartlarındaki örneklerden hareketle her grup öğrenme modelinin temel kavramlarını araştırarak sınıfla paylaşır. Temel kavram ve örnek kartlardan yola çıkarak spor psikolojisi ile ilgili kendi örneklerini oluşturup sınıfla paylaşırlar (3. 4. ve 5. kazanım).</p> <p> +  <b>“AKLIMDA TUTUYORUM”</b> Öğrenciler bellek kavramı ve öğrenme süreci olan ilişkisi ile ilgili araştırma yaparlar. Yaptıkları araştırma sonuçlarını sınıfta arkadaşları ile paylaşırlar. Paylaşım sonucu bellek kavramı ve sporla ilişkisi kurulur (6. ve 7. kazanım).</p>	<p> <b>Bu ünite verilecek beceriler;</b> Yaratıcı düşünme, iletişim becerisi, araştırma-sorgulama becerisi, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p> <b>Bu ünite verilecek değerler:</b> Bilimsellik, çalışkanlık, dayanışma, saygı, empatik düşünme</p> <p> Bu ünite sözlü sunum, grup değerlendirme ve tartışma kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>












ÜNİTE III	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPORDA GÜDÜLENME</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Güdü ve güdülenme kavramlarını sportif etkinliklerle ilişkilendirerek açıklar.</li> <li>Birincil ve ikincil güdüleri sportif etkinlik örnekleriyle açıklar.</li> <li>Güdülenme kuramlarını örnekler vererek birbiriyle karşılaştırır.</li> <li>Sporcu güdülenmesinde dikkat edilecek noktaları saptar.</li> <li>Güdülenme stratejilerini karşılaştırarak uygun olan stratejiyi belirler.</li> </ol>	<p> +  “GÜDÜLENMELİ”</p> <p>Sportif müsabakalarda başarılı olan sporcuların başarıya ulaşırken çekilmiş fotoğrafları, video filmler öğrencilere sınıf ortamında gösterilir. Onları başarıya götüren nedenlerin neler olabileceği sorulur. Alınan fikirler doğrultusunda güdü ve güdüleme kavramları açıklanır. Örneklerden yola çıkılarak güdüler sınıflandırılır (1 ve 2. kazanım).</p> <p> +  “ HEDEFİNİ BELİRLE “</p> <p>Öğrenciler güdüleme kuramları ile ilgili araştırma yaparak elde ettikleri sonuçları sınıf ortamında paylaşırlar. Paylaşım sırasındaki örneklerden yola çıkarak güdüleme kuramlarını karşılaştırırlar (3. kazanım).</p> <p> “ NASIL GÜDÜLEYELİM?”</p> <p>Öğrenciler kendi yaşantılarından yola çıkarak güdülenme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktaları listelerler. Oluşan listeler sonucunda dikkat edilmesi gereken noktalar tespit edilir (4. kazanım).</p> <p> +  “GÜDÜLENDİM”</p> <p>Öğrenciler güdülenme stratejilerini araştırarak kendileri için uygun güdülenme stratejilerini belirlerler. Geçmiş yaşantılarından örnekleri sınıf ortamında paylaşırlar (5. kazanım).</p>	<p> Bu ünite verilecek beceriler; İletişim becerisi, araştırma-sorgulama becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi.</p> <p> Bu ünite verilecek değerler; Sorumluluk, bilimsellik, çalışkanlık, saygı</p> <p> Bu ünite sözlü sunum, örnek olay, benzetişim, gözlem kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>








ÜNİTE IV	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPORDA KAYGI, STRES VE UYARILMIŞLIK</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kaygı kavramını örneklerle açıklar.</li> <li>Durumluk kaygı ile süreli kaygı arasında ilişki kurar.</li> <li>Kaygı türlerini sporla ilişkilendirerek örneklerle irdeler.</li> <li>Fiziksel kaygının sportif performansa etkilerini açıklar.</li> <li>Zihinsel kaygının sportif performansa etkilerini açıklar.</li> <li>Sporda kaygının nedenlerini araştırarak elde ettiği sonuçları arkadaşları ile paylaşır.</li> <li>Sporda stres kavramını yorumlar.</li> <li>Sporda stres yaratan faktörleri sportif yaşamdan örneklerle açıklar.</li> <li>Stresin belirtilerini örneklendirerek sınıflandırır.</li> <li>Kaygı ve stres ile baş etme yollarını irdeler.</li> <li>Sportif faaliyetle ilgili olarak yaşanan kaygı ve stres ile baş etme yollarını kullanarak çözümler üretir.</li> <li>Uyarılmışlık kavramını örneklerle açıklar.</li> <li>Sporda uyarılmışlık düzeyinin artırılması için yapılabilecekleri kestirir.</li> <li>Uyarılmışlık düzeyi ile sportif performans arasında ilişki kurar.</li> </ol>	<p> <b>“EYVAH KAYGI!”</b> Öğretmen derse girerek sınav yapacağını söyler (kaygı oluşturmak için). Öğrencilerden bu durumla ilgili olarak duygu, düşünce ve fiziksel tepkilerini yazmaları istenir. Yazılanlar sınıf ortamında paylaşarak kaygının belirtileri listelenir. Kaygı ve kaygı durumları (süreli-durumluk) arasındaki ilişkiler irdelenir (1 ve 2. kazanım).</p> <p> +  <b>“KALBİM GÜM GÜM”</b> Öğrencilerden sportif faaliyetler sırasında ne tür kaygılar yaşadıklarını söylemeleri istenir. Bu kaygılar tahtaya yazılarak fiziksel ve zihinsel olarak sınıflandırılır. Kaygının nedenleri ile ilgili yapılan araştırmalar sınıf ortamında paylaşılır (3. 4. 5. ve 6. kazanımlar).</p> <p> +  <b>“STRESİ SEVİYORUM”</b> Öğrenciler sporcularla stres konusunda görüşmeler yaparak sınıfa gelir. Görüşme sonuçlarını rapor olarak sunarlar. Stres kavramını açıklarlar ve stres nedenlerini tartışarak stres yapan faktörler belirlenir (7. ve 8. kazanımlar).</p> <p> <b>“STRESİMİ KONTROL EDİYORUM”</b> Stres belirtileri ile ilgili öğrenciler bir dramatizasyon çalışması hazırlar. Bunun sonucunda öğrenciler tarafından stres belirtileri sıralanır. Stres ile baş etmek için çözüm önerileri beyin fırtınası yaptırılarak belirlenir (9. 10. ve 11. kazanım).</p> <p> +  <b>“ARKADAŞINI UYAR”</b> Uyarılmışlık (Sporcuya destek olmak amacıyla söylenen sözler ve yapılan edimleri içerir.) seviyesini düzenlemeye yönelik antrenör tepkilerini içeren bir video/cd gösterimi yapılır. Daha sonra öğrenciler uyarılmışlık kavramını açıklayarak sportif performansla ilişkisini kurarlar (12. 13. ve 14. kazanımlar).</p>	<p> <b>Bu ünite verilecek beceriler;</b> İletişim becerisi, araştırma-sorgulama becerisi, problem çözme becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p> <b>Bu ünite verilecek değerler:</b> Bilimsellik, çalışkanlık, dayanışma, sorumluluk, empatik düşünme</p> <p> Sağlık Bilgisi ve Biyoloji dersleri ile ilişkilendirilebilir.</p> <p> Sporda Güdülenme ünitesinin 1. ve 2. kazanımı ile ilişkilendirilebilir.</p> <p> Bu ünite sözlü sunum, gözlem ve performans değerlendirme yapılabilir.</p>














ÜNİTE V	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPORDA PERFORMANS</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sporda performans kavramını açıklar.</li> <li>Performansı etkileyen faktörleri listeler.</li> <li>İmgelemede dikkat edilecek hususları belirtir.</li> <li>Sporda imgeleme ve sportif performans arasında ilişki kurar.</li> <li>Dikkat kavramını örnekendirir.</li> <li>Dikkatin süresi ile sportif performans arasında ilişki kurar.</li> <li>Dikkatin geliştirilebilmesi için yapılabilecekleri belirler.</li> <li>Dikkat yoğunluğu ile sportif performans arasında ilişki kurar.</li> <li>Sporda konsantrasyonun önemini vurgular.</li> <li>Konsantrasyonu artırıcı faktörleri saptar.</li> </ol>	<p> “<b>KONTROLSÜZ GÜÇ GÜÇ DEĞİLDİR</b>” Performans kavramı ile ilgili açıklamalı slâyt ya da sunu öğretmen tarafından öğrencilere yansıtılır. Daha sonra sınıfta gruplar oluşturulur. Performans kavramının tanımından yola çıkılarak sporda performansı etkileyen faktörlerin neler olabileceğini düşünüp yazmaları istenir. Verilen süre sonunda grup sözcüleri bir araya gelerek tespitlerini sınıfla paylaşırlar. Paylaşımlar sonucu ortak bulgular tahtaya yazılır. Performansı etkileyen faktörleri yansıtan slâyt ile tahtaya yazılanlar karşılaştırarak konu irdelenir (1. ve 2. kazanım).</p> <p> “<b>DÜŞÜN YAP</b>” Öğretmen rehberliğinde sınıftaki öğrencilerden herhangi birine imgeleme çalışması yaptırılır. Diğer öğrenciler bu uygulamayı izler. Uygulama sonucunda öğrenciler imgeleme kavramını irdeler ve sportif performansa etkilerini açıklarlar (3. ve 4. kazanım).</p> <p> +  “<b>DİKKKAATTT!</b>” Öğrencilerden dikkat kavramını örnekendirerek açıklamaları istenir. Öğretmen tarafından da kavram açıklandıktan sonra dikkatin süresi ile sportif performans ilişkisi kurdurulur. Dikkatin yoğunluğu ve geliştirilebilmesi için yapılabilecekler beyin fırtınası ile sıralanır. Eksikler öğretmen kılavuzluğunda tamamlanır (5. 6. 7. ve 8. kazanımlar).</p> <p> “<b>HEDEF 12</b>” Öğretmen tarafından sınıfa hedef tahtası (dart) getirilerek uygun bir ortama yerleştirilir. Uygulama yapması için bir öğrenci seçilir. Öğrenci, tahtaya atışını yapacağı sırada konsantrasyonunu bozucu hareketler yapılır. İkinci bir atış yapması istenir, bu sefer atış esnasında müdahale edilmez. Öğrenciler iki durumu karşılaştırarak konsantrasyonun önemi vurgularlar. Öğrencilerden konsantrasyonu artırıcı faktörleri listelemeleri istenir (9 ve 10 kazanım).</p>	<p> Bu üniteye verilecek beceriler; İletişim becerisi, araştırma-sorgulama becerisi, problem çözme becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi</p> <p> Bu üniteye verilecek değerler; Sorumluluk, güven, dayanışma, bilimsellik, çalışkanlık, empatik düşünme</p> <p> Öğrenme ve Öğrenme Kuramları ünitesinin 1. kazanımı ve Sporda Performans ünitesinin 5. 6. ve 7. kazanımları ile ilişkilendirilebilir.</p> <p> Bu üniteye sözlü sunum, gözlem, proje ve performans değerlendirme yapılabilir.</p>









ÜNİTE VI	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPOR VE KİŞSEL ÖZELLİKLER</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bireyin kişisel özellikleri ile sportif faaliyetler arasında ilişki kurar.</li> <li>2. Performans sporcularının kişisel özelliklerini analiz eder.</li> <li>3. Takım sporu ve bireysel spor yapanların kişisel özelliklerini listeleterek karşılaştırır.</li> </ol>	<p> <b>“ KİME GÖRE BEN NEYİM?”</b></p> <p>Sınıf takım sporu yapanlar ve bireysel spor yapanlar olarak ikiye ayrılır. Kişisel özelliklerinin tespiti ile ilgili bir uygulama yapılacağı öğrencilere açıklanır. İki grup içinden gönüllü uygulama yapılacak öğrenciler seçilir ‘Kime göre ben neyim?’ anketi iki öğrenci için sınıfın tümüne uygulanır. Anket sonuçları değerlendirilerek spor ile kişisel özellikler arasındaki ilişkiler tartışılarak irdelenir (1. 2. ve 3. kazanım).</p>	<p> <b>Bu ünite de verilecek beceriler;</b> Eleştirel düşünme, araştırma-sorgulama becerisi, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p> <b>Bu ünite de verilecek değerler:</b> Bilimsellik, güvenilir olma, saygı, sorumluluk</p> <p> Temel Spor Eğitimi dersi ile ilişkilendirilebilir.</p> <p> Bu ünite de tartışma, gözlem ve öz değerlendirme formları kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>






ÜNİTE VII	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPORDA GRUP VE GRUP DİNAMIĞI</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grup kavramını sporla ilişkilendirerek açıklar.</li> <li>Grubun özelliklerini toplulukla karşılaştırır.</li> <li>Grup dinamiğinin sportif performansa etkisini örneklerle açıklar.</li> <li>Sporda grup bütünlüğü kavramının önemini vurgular.</li> <li>Grup bütünlüğünün bileşenlerini örnek vererek açıklar.</li> <li>Grup bütünlüğü ile sportif başarı arasında ilişki kurar.</li> <li>Toplumsal kaytarıcılık olgusunu örneklerle açıklar.</li> <li>Toplumsal kaytarıcılığın nedenlerini azaltıcı çözüm önerileri bulur.</li> <li>Takım oluşumu aşamalarının spordaki önemini açıklar.</li> </ol>	<p> <b>“ GRUP MUYUZ TOPLULUK MU?”</b> Öğretmen sınıf ortamına grup ve topluluk arasındaki farklılıkları gösterebilecek fotoğraf ve video görüntüleri getirir. Bu dokümanları sınıf ortamında gösterir. Öğrenciler bu gösterimlerdeki farklılıklardan yola çıkarak grup ve topluluk arasındaki farklılıkları listelerler. Grup ve topluluk kavramını öğrenciler açıklar (1. ve 2. kazanım).</p> <p> +  <b>“ BÜTÜNLEŞTİK”</b> Öğrenciler, grup bütünlüğü kavramı ve bileşenleri konusunda araştırma yapar. Ortaya çıkarılan özelliklerin sportif başarıya etkisini örnekler vererek açıklar (3. 4. 5. ve 6. kazanım).</p> <p> +  <b>“KAYTARMA YALIM ÇALIŞALIM”</b> Öğrenciler toplam kaytarıcılık ve nedenleri konusunda araştırma yaparak sonuçlarını sınıf ortamında tartışır. Toplumsal kaytarıcılığa yönelik görsel ve yazılı materyalleri sınıf ortamında arkadaşlarıyla paylaşırlar (7. ve 8. kazanım).</p> <p> +  <b>“ TAKIM OLALIM”</b> Öğrenciler takım oluşum aşamalarını araştırarak sınıf arkadaşlarıyla paylaşırlar. Bu aşamadan sonra sınıf 4 gruba ayrılır. Her gruba takım sporlarından birisi verilerek bu spora ilişkin bir takım oluşum aşamalarını örnek olayla açıklarlar (9. kazanım).</p>	<p> <b>Bu ünite de verilecek beceriler;</b> Araştırma-sorgulama becerisi, problem çözme becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi</p> <p> <b>Bu ünite de verilecek değerler:</b> Bilimsellik, sorumluluk, çalışkanlık, dayanışma, empatik düşünme</p> <p> Temel Spor Eğitimi dersi ile ilişkilendirilir.</p> <p> Bu ünite de proje, tartışma, gözlem ve öz değerlendirme formları kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>



ÜNİTE VIII	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
SPORDA LİDERLİK VE ANTRENÖRLÜK	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sporda lider ve liderlik kavramlarını örneklerle açıklar.</li> <li>Liderlik özelliklerini örneklendirir.</li> <li>Liderlik tiplerini açıklayarak birbirleri ile karşılaştırır.</li> <li>Antrenörlük mesleğinin spordaki önemini vurgular.</li> <li>Antrenörün görevlerini irdeler.</li> <li>Antrenörün niteliklerinin sportif başarıya etkisini analiz eder.</li> <li>Sporcuların grup içi davranışlarında antrenörün önemini vurgular.</li> </ol>	<p> <b>“LİDERİMİZİ SEÇELİM”</b> Öğrencilerden spor alanında bildikleri liderlerin isimlerini söylemeleri istenir. Verilen örnekler üzerinden liderlik kavramı ve özellikleri açıklanır. Örneklerde verilen liderlerin liderlik tipleri belirlenir ve farklılıkları listelenerek karşılaştırılır (1. 2. ve 3. kazanım).</p> <p> <b>“ANTÖRÖNÜRÜMÜZÜ DİNLEYELİM”</b> Sınıf ortamına bir antrenör davet edilerek, antrenörün görevleri, önemi ve sporculara etkisiyle ilgili seminer çalışması yapılması istenir. Seminer sonrası öğrenciler antrenörlüğün sportif başarıya etkisini değerlendirir (4. 5. 6. ve 7. kazanımlar).</p>	<p> <b>Bu ünite de verilecek beceriler;</b> İletişim becerisi, araştırma-sorgulama becerisi, problem çözme becerisi.</p> <p> <b>Bu ünite de verilecek değerler:</b> Sorumluluk, bilimsellik, saygı, çalışkanlık, empatik düşünme</p> <p> Sporda Liderlik ve Antrenörlük ünitesinin 1.2. ve 3. kazanımları ile ilişkilendirilebilir.</p> <p> Bu ünite de sözlü sunum, tartışma ve gözlem kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>



ÜNİTE IX	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
<b>SPORDA SALDIRGANLIK</b>	<p><b>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sporda saldırganlık olgusunu örneklerle açıklar.</li> <li>Saldırganlık kuramlarını sporla ilişkilendirerek özetler.</li> <li>Sporda saldırganlık davranışlarının ortaya çıkış nedenlerini araştırarak örneklendirir.</li> <li>Sporda saldırganlığı azaltıcı çözüm önerilerinde bulunur.</li> </ol>	<p> +  ‘ARKADAŞLAR SAKİN OLUN!’</p> <p>Öğrenciler saldırganlık kuramlarını araştırırlar ve aynı zamanda sporda şiddet görüntülerini, fotoğraflarını sınıf ortamına getirerek diğer öğrencilerle paylaşırlar. Öğrenciler sporda şiddet konulu münazara yaparak sporda şiddetin azaltılmasına yönelik çözüm önerileri geliştirirler (1. 2. 3. ve 4. kazanım).</p>	<p><b>[!]</b> Bu ünite de verilecek beceriler; Eleştirel düşünme, araştırma becerisi, problem çözme becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p><b>[!]</b> Bu ünite de verilecek değerler; Bilimsellik, çalışkanlık, empatik düşünme</p> <p> Bu ünite de sözlü sunum, gözlem, performans değerlendirme ve grup değerlendirme formları kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>



## DEĞERLENDİRME ÖRNEK FORMLARI

Öğretmen değerlendirmeyi, ölçme ve değerlendirme formlarındaki ölçütlere göre yapar. Öğretmen, etkinliğin içeriğine uygun olarak formdaki ölçütlerde çıkarmalar ve eklemeler yapabilir.

### ÖĞRENCİLERİN ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form kendinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneğe (x) işareti koyunuz.

Öğrencinin Adı ve Soyadı :  
Sınıfı :  
No :

#### DERECELER

ÖĞRENCİLERİN DEĞERLENDİRECEĞİ DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Başkalarının anlattıklarını ve önerilerini dinledim.			
2. Yönergeyi izledim.			
3. Arkadaşlarımı incitmeden teşvik ettim.			
4. Ödevlerimi tamamladım.			
5. Anlamadığım yerlerde sorular sordum.			
6. Grup arkadaşlarıma çalışmalarında destek oldum.			
7. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
8. Çalışmalarım sırasında değişik materyaller kullandım.			

9. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....  
.....

10. Bu etkinlik sırasında grubumdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?

.....  
.....

11. Bu etkinlik sırasında en iyi yaptığım şeyler:

## ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı ve Soyadı :  
Sınıfı :  
No :

Tarih:

Bu çalışmada neler yaptım?

.....  
.....  
.....  
.....

Bu çalışmadan neler öğrendim?

.....  
.....  
.....  
.....

Bu çalışmada başarılı olduğum bölümler?

.....  
.....  
.....  
.....

Bu çalışmada en çok zorlandığım bölümler?

.....  
.....  
.....  
.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?

.....  
.....  
.....  
.....

Bu çalışmayı tekrar yapsaydım şu şekilde yapardım:

.....  
.....

## GRUP DEĞERLENDİRME FORMU

**Grubun Adı :**

**Sınıfı :**

**Yönerge:** Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak grubu değerlendiriniz.

BECERİLER	DERECELER				
	1- Hiçbir zaman	2- Nadiren	3-Bazen	4- Sıklıkla	5- Her zaman
Grup üyeleri birbirleriyle yardımlaşır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerini dinlerler.					
Grup üyelerinin her biri çalışmalarda rol alır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerine ve çabalarına saygı gösterir.					
Grubun her üyesi birbirleriyle etkileşim içerisinde tartışır.					
Grup üyeleri ulaştıkları sonucu birbirlerine iletir.					
Grup üyeleri bireysel sorumluluklarını yerine getirir.					
Grup üyeleri bilgilerini diğerleriyle tartışır.					
Grup üyeleri birbirlerine güvenir.					
Grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir.					
Grup üyeleri söz hakkının adil bir biçimde paylaşılmasına özen gösterirler.					
Grupta birbiriyle çatışan görüşler olduğunda, gruptakiler bunları tartışmaya açarlar.					
Çalıştıkları konuda, grup üyeleri ortak bir görüş oluşturur.					
Grup üyelerinin birlikte çalışmaktan hoşlanır.					
TOPLAM					

### YORUMLAR :

.....  
.....  
.....

















## YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Anshel, Mark H, (Mark Howard), **Sport Psychology: From Theory to Practice**, Scottsdale, Ariz: Gorsuch Scarisbrick, 1997.
- Bařer, Ergun, **Uygulamalı Spor Psikolojisi, Performans Sporunda Psikolojinin Rolü**, Ankara: Bağırgan Yayımevi, 1998.
- Baumann, Sigurd, **Uygulamalı Spor Psikolojisi** Çevirenler H, Can İvizler, A, Osman Özcan, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1994.
- Demirel, Özcan, **Planlamadan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı**, Ankara: Pegema Yayıncılık, 1999.
- Demirel, Özcan, **Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme**, Ankara: Pegema Yayıncılık, 1999.
- Dođan, Orhan, **Spor Psikolojisi**, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2004.
- Feriha, Baymur, **Genel Psikoloji**, İstanbul: İnkılap Yayınları, 1994.
- Gill, Diane L., **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**, Champaign, Ill, Human Kinetics: 2000.
- Hesapçıoğlu, Muhsin, **Öğretim İlke ve Yöntemleri**, İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım, 1994.
- İvizler, H., Can, **Sporda Başarının Psikolojisi**, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1994.
- İşman, Aytekin; Eskicumalı, Ahmet, **Eğitimde Planlama ve Değerlendirme**, Adapazarı: Değişim Yayınları, 1999.
- İşman, Aytekin, **Ölçme ve Değerlendirme**, Adapazarı: Değişim Yayınları, 1998.
- Karasar, Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd, 1994.
- Kerr, John H., **Motivation and Emotion in Sport : Reversal Theory**, Psychology Press, 1997.
- Koç, řevki, **Spor Psikolojisine Giriş**, İzmir: Saray Kitabevi, 1994.
- Kremer, John M., D., **Psychology in Sport** London: Taylor & Francis, 1994.
- Küçükahmet, Leyla, **Öğretim İlke ve Yöntemleri**, İstanbul: Alkım Yayınları, 1998.
- LeUnes, Arnold, **Sport psychology: An Introduction**, Chicago: Nelson-Hall, 1996.

- Özbaydar, Sabri, **İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1983.
- Özden, Yüksel, **Öğrenme ve Öğretme**, Ankara: Pegema Yayıncılık, 1999.
- Özerkan, Kemal Nuri, **Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar**, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
- Roberts, Glyn C, **Learning Experiences in Sport Psychology**, Champaign, Ill, Human Kinetics: 1999.
- Sönmez, Veysel, **Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı**, Ankara: Anı Yayıncılık, 2001.
- Tan, Şeref; Kayabaşı, Yücel ve Erdoğan Alaattin, **Öğretim Planlama ve Değerlendirme**, Ankara: 2002.
- Tekin, Halil, **Eğitimde Ölçme Ve Değerlendirme**, Ankara: Yargı Yayınevi, 2000.
- Tekindal, Satılmış, **Okullarda Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri**, Kocaeli: Evrim Yayınevi, 2002.
- Tiryaki, Şefik, **Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama**, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
- Ünlü, Sezen, **Spor Psikolojisi**, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1993.
- Weinberg, Robert S., **Foundations of Sport and Exercise Psychology**, Human Kinetics: 2003.
- Woods, Barbara. **Applying Psychology to Sport**. London: Hodder & Stoughton, 1998.