



# UYGULAMALI PSİKOLOJİK PERFORMANS ANTRENÖRLÜĞÜ EĞİTİM PROGRAMI 2

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ DERNEĞİ

İSTANBUL - 2018

## AÇILIŞ

**Spor Psikolojisine Giriş**

**Performans Sporunda Spor Psikolojisinin Rolü**

**Spor Psikolojisinde Etik Değerler**

**Psikolojik Performans Antrenörü ve Teknik Kadro İletişim Boyutları**

**Geri Bildirim ve Farkındalık**

---

**İletişim ve Takım Ruhu Oluşturma**

**Grup Dinamiği**

**Hedef Belirleme**

**Gününde Olmak ve Öz Değerlendirme**

**Konuk Konuşmacı**

---

**Kaygı-Stres- Duygu Yönetimi**

**Psikolojik Performans Antrenörlerinin  
Görev Tanımı ve Kriterler**

**Spor ve Kişilik**

**Yarışma Psikolojisi**

**Geri Bildirim ve Farkındalık**

---

---

## Zihinsel Antrenman Teknikleri (İmgeleme)

Gevşeme Teknikleri

Odaklanma ve Dikkat

Görüşme Teknikleri

Geri Bildirim ve Farkındalık

---

## Spor Psikolojisinde Ölçme ve Değerlendirme (Psikolojik Testler)

Sakatlık Psikolojisi

Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Planlaması

Sporda Motivasyon

Geri Bildirim ve Farkındalık

---

---

**Grup Çalışmaları (Örnek Olay Analizi)**

**Grup Çalışmaları (Örnek Olay Analizi)**

**Grup Çalışmaları (Örnek Olay Analizi)**

**Seminer konuları**

**Seminer konuları**

**Konuk Konuşmacı**



---

**Seminer Konuları**

---

**Katılımcılar**

---

**Genel Değerlendirme**

**Sınav**

**Kapanış**

---