

## Tárgytematika / Course Description

### Sportpszichológia alapjai és pszichológiai modellek

LGS\_RT048\_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Somogyi Angéla

Félév / Semester: 2021/22/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 12/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy során a hallgatók megismerkednek a sport lélektanának általános elméleteivel. Ismeretet szereznek a csúcsteljesítményt meghatározó egyéni és környezeti tényezőkről. Valamint megismerkednek a sport szociálpszichológiai jelenségeivel, elsajátítják a csoportdinamikai alapfogalmakat. A tantárgy célja továbbá, hogy a résztvevők megismerjék a bullying jelenségkörét, prevenció és intervenció lehetőségeit.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1.hét Bevezetés a sport lélektanába, a sikeres teljesítmény összetevői
- 2.hét Teljesítmény és arousal-szint kapcsolata, a flow pszichológiája
- 3.hét Figyelem és koncentráció: a figyelem irányai, a figyelmet megzavaró tényezők, a figyelem erősítésének lehetőségei
- 4.hét Motiváció, siker-kudarcc attribúció, szemléletmódok (mindset)
- 5.hét Motiválás: hogyan és mivel motiváljunk? Motivációs klíma, Önbeteljesítő jóslat
- 6.hét Társas összehasonlítás, versengés, perfekcionizmus
- 7.hét Önértékelés, énhatékonyság, önbizalom
- 8.hét Az önszabályozás módszerei, grit, mentális erő
- 9.hét Szociálpszichológiai alapfogalmak 1.: szerepek, normák, csoportkohézió
- 10.hét Szociálpszichológiai alapfogalmak 2.: társas serkentés, gátlás, vezetés
- 11.hét Bullying a sportban: definíció, megelőzés és kezelési lehetőségek 1.

12.hét	Bullying a sportban: definíció, megelőzés és kezelési lehetőségek 2.
13.hét	Tehetséggondozás: a sporttehetség kibontakoztatása
14.hét	Összefoglalás

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

zárthelyi dolgozat

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező  
irodalom

Gyömbér, N.,  
Hevesi K., Imre  
Tóvári Zs., Kovács  
K., Lénárt Á.,  
Menczel, Zs.  
(2019): Fejben dől  
el -  
Sportpszichológia  
mindenkinek.  
Noran Libro Kft.  
Gyömbér, N.,  
Kovács K. (2016):  
Gyereklélek  
sportcipőben.  
Kossuth Kiadó  
Lénárt, Á. (2002)  
(szerk.):  
Téthelyzetben -  
sportpszichológiár  
ól edzőknek és  
versenyzőknek.  
Sportkórházi  
sorozat. Országos  
Sportegészségügyi  
Intézet.

Ajánlott  
irodalom

Dweck, C. (2015):  
Szemléletváltás.  
HVG, Budapest.

Duckworth, A. (2020):  
Grit- Hogyan vezet  
sikerhez a kitartás  
és a lelkesedés?  
Libri, Budapest.

Csikszentmihályi, M.-  
Jackson, S. A.  
(2001): Sport és  
flow. Az optimális  
élmény. Vince Kiadó  
Kft., Budapest.

Brown, J., Fenske, M.  
(2010). The winner's  
brain. Harvard  
University,  
Cambridge: Da Capo.

Krane, V.; Williams,  
J. M. (2015). Applied  
sport psychology:  
Personal growth to  
peak performance.  
McGraw-Hill  
Educatio