

Tárgytematika / Course Description

Sportpszichológia alapjai és pszichológiai modellek

LGS_RT048_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Somogyi Angéla

Félév / Semester: 2022/23/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

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, prevenciós és intervenciós 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	Tehetség gondozás: a sporttehetség kibontakoztatása
14.hét	Összefoglalás

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

zárthelyi dolgozat

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

Ajánlott irodalom	<p>Dweck, C. (2015): Szemléletváltás. HVG, Budapest.</p> <p>Duckworth, A. (2020): Grit- Hogyan vezet sikerhez a kitartás és a lelkesedés? Libri, Budapest.</p> <p>Csikszentmihályi, M.-Jackson, S. A. (2001): Sport és flow. Az optimális élmény. Vince Kiadó Kft., Budapest.</p> <p>Brown, J., Fenske, M. (2010). The winner's brain. Harvard University, Cambridge: Da Capo.</p> <p>Krane, V.; Williams, J. M. (2015). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. McGraw-Hill Educatio</p>
-------------------	--