

Tárgytematika / Course Description

Sportpszichológia alapjai és pszichológiai modellek

LGS_RT048_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Somogyi Angéla

Félév / Semester: 2023/24/1

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	Tehetséggondozás: 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 - sportpszichológiai és edzőknek és versenyzőknek. Sportkórházi sorozat. Országos Sportegészségügyi Intézet.</p>
-------------------	--

Ajánlott
irodalom

Dweck, C.
(2015): Szemléletváltá
s. HVG,
Budapest.
Duckworth, A.
(2020): Grit-
Hogyan vezet
sikerhez a
kitartás és a
lelkesedés?
Libri,
Budapest.
Csíkszentmihál
yi, 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

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL