

## Kurzus adatlap

Kurzus megnevezése magyarul:	Sportpszichológia	
Kurzus megnevezése angolul:	Sport Psychology	
Kurzus típusa	kötelező/kötelezően választható/ <u>szabadon választható</u>	
Kurzus nyelve:	magyar	
Kurzusvezető neve:	Dr. Tóth László	
Óraszám: 30	Kredit: 2	
Min. hallgató: 2fő	Max. hallgató:	
Előkövetelmény (ha van):		
Meghirdetés félévei (a 2 éves kurzusterv elkészítéséhez is):	2019/20/1 2019/20/2. 2020/21/1. 2020/21/2.	
Első óra dátuma:	Ideje:	
További órák napjai:	Ideje:	
Tematika (órákra bontva): Sportpszichológia		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A sportpszichológia tárgya</li> <li>2. Ki a sportpszichológus? A sportpszichológus feladatai</li> <li>3. A sportpszichológus segítségnyújtásának területei</li> <li>4. A sportpszichológiai munka tervezése</li> <li>5. Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?</li> <li>6. A sportpszichológiai munka folyamata</li> <li>7. A sportpszichológiai felkészítés módszerei</li> <li>8. Relaxációs módszerek</li> <li>9. Mentális tréning (MT)</li> <li>10. Figyelemfókuszálási technikák</li> <li>11. Kognitív eljárások</li> <li>12. Pszichoterápiás módszerek</li> <li>13. A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek</li> <li>14. Az általános lélektani jellemzők megjelenése a sportban</li> <li>15. Motiváció, teljesítménymotiváció</li> <li>16. Szorongás, versenyszorongás</li> <li>17. A figyelem jelentősége a sportteljesítményben</li> <li>18. Agresszió a sportban</li> <li>19. A csúcsteljesítmény pszichológiai jellemzői</li> <li>20. A csúcsteljesítmény pszichológiai profilja</li> <li>21. A sikeres és a sikertelen sportolók közötti pszichológiai különbségek</li> <li>22. Az optimális működés egyéni meghatározottsága</li> </ol>		

23. Pszichológiai készségek és a csúcsteljesítmény
24. A sportolói személyiség
25. Személyiségzavarok a sportban
26. A nárcisztikus személyiség
27. A borderline személyiség
28. A kényszeres személyiség
29. Táplálkozási zavarok a sportban
30. A kedvező csapatlétkör kialakítása és fenntartása

Irodalom:

[http://www.goodreads.com/list/show/14589.Sport\\_Psychology\\_#1021142](http://www.goodreads.com/list/show/14589.Sport_Psychology_#1021142) (29 books)

Weinberg, R. S., Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercises Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.

Williams, J. M. (ed.)(2009). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill, New York, NY.

Andersen, M. B. (2000). Doing sport psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.

Karageorghis, C., Terry, O. (2011). Inside Sport Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.

Orlick, T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Human Kinetics, Champaign, IL.

Magyar nyelven:

Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina, Ruzits Éva (2016). Gyereklélek sportcipőben. Fiatalkori és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Budapest.

Kurimay Tamás, Faludy Viktória, Kárpáti Róbert (szerk.) (2012). A sport pszichológiája. fejezetek a sportlélektan és határterületeiről. Magyar Pszichiátriai Társaság, Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina, Imre Tóvári Zsuzsanna, Lénárt Ágota, Hevesi Krisztina, és Menczel Zsuzsanna (2012). Fejben dől el. Noran Libro Budapest.

Budavári Ágota (2007). Sportpszichológia. Medicina, Budapest.

Lénárt Ágota (szerk.) (2002). Téthelyzetben. Sportpszichológiáról testnevelőknek és edzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest.

Nagykáldi Csaba (1998). A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts, Budapest.

Követelmény:

A hallgató doktori témájához illeszkedő sportpszichológiai témájú szakirodalmi források szemlézése. (Minimum három cikk.)

**Beadási határidő:**

Az aktuális vizsgaidőszak vége.

**Értékelés:**

3 fokozatú skálán (nem felelt meg/megfelelt/kiválóan megfelelt)