

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: 2	Max. hallgató: 10	
Előkövetelmény (ha van):		
Meghirdetés félévei (a 2 éves kurzusterv elkészítéséhez is):	2017/18/1 2017/18/2 2018/19/1 2018/19/2	
Első óra dátuma: megbeszélés szerint	Ideje:	
További órák napjai: hetente 2 óra	Ideje:	
<p>Tematika (órákra bontva):</p> <p>Sportpszichológia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportpszichológia tárgya 2. Ki a sportpszichológus? A sportpszichológus feladatai 3. A sportpszichológus segítségnyújtásának területei 4. A sportpszichológiai munka tervezése 5. Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal? 6. A sportpszichológiai munka folyamata 7. A sportpszichológiai felkészítés módszerei 8. Relaxációs módszerek 9. Mentális tréning (MT) 10. Figyelemfókuszálási technikák 11. Kognitív eljárások 12. Pszichoterápiás módszerek 13. A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek 14. Az általános lélektani jellemzők megjelenése a sportban 15. Motiváció, teljesítménymotiváció 16. Szorongás, versenyszorongás 17. A figyelem jelentősége a sportteljesítményben 18. Agresszió a sportban 19. A csúcsteljesítmény pszichológiai jellemzői 20. A csúcsteljesítmény pszichológiai profilja 21. A sikeres és a sikertelen sportolók közti pszichológiai különbségek 22. Az optimális működés egyéni meghatározottsága 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 (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.

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

