

## Kurzus adatlap

Kurzus megnevezése magyarul:	Sportpszichológia I-II.	
Kurzus megnevezése angolul:	Sport Psychology I-II.	
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 I.</p> <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. Mozgásszabályozás, mozgástanulás</li> <li>8. Szenzomotoros és prediktív működés</li> <li>9. Mozgástanulás, mozgáskészség</li> <li>10. A mozgáskészség tanulása</li> <li>11. A sportpszichológiai felkészítés módszerei</li> <li>12. Pszichológiai tanácsadás</li> <li>13. Relaxációs módszerek</li> <li>14. Mentális tréning (MT)</li> <li>15. Figyelemfókuszálási technikák</li> <li>16. Kognitív eljárások</li> <li>17. Pszichoterápiás módszerek</li> <li>18. A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek</li> <li>19. Az általános lélektani jellemzők megjelenése a sportban</li> <li>20. Motiváció, teljesítménymotiváció</li> <li>21. Szorongás, versenyszorongás</li> <li>22. A figyelem jelentősége a sportteljesítményben</li> <li>23. Agresszió a sportban</li> <li>24. A csúcsteljesítmény pszichológiai jellemzői</li> <li>25. A csúcsteljesítmény pszichológiai profilja</li> <li>26. A sikeres és a sikertelen sportolók közti pszichológiai különbségek</li> </ol>		

27. Az optimális működés egyéni meghatározottsága
28. Pszichológiai készségek és a csúcsteljesítmény
29. Milyen pszichológiai tulajdonságokkal jellemezhetjük az eredményes sportolókat?
30. A flow-állapot

## Sportpszichológia II.

1. Sport és személyiség
2. A személyiség meghatározása
3. A személyiség szerkezete
4. A személyiségkutatás nézőpontjai
5. A személyiség mérése
6. A sportolói személyiség
7. Személyiségzavarok a sportban
8. A narcisztikus személyiség
9. A borderline személyiség
10. A kényszeres személyiség
11. Táplálkozási zavarok a sportban
12. Anorexia athletica
13. Bulimia nervosa
14. Pszichopatológia
15. Impulzus-kontroll zavar
16. Játékszenvedély (gambling)
17. Versengés és együttműködés
18. A versengés és az együttműködés meghatározása
19. A versengés, mint folyamat áttekintése
20. A versengés és együttműködés vizsgálatainak áttekintése
21. Jó versenyzés, rossz versenyzés
22. Az együttműködő készség növelése
23. Csoport és csapatdinamika
24. A csoport és a csapat közötti különbségek
25. A csoportfejlődés elméletei
26. A csoport szerkezete
27. A kedvező csapatléggör kialakítása és fenntartása
28. Az egyéni teljesítmény fejlesztése a csapatsportokban
29. A kohézió és a teljesítmény kapcsolata
30. A csapatkohézió kialakításának irányelvei

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.

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

