



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM

TANTÁRGYLEÍRÁS

A TANTÁRGY ALAPADATAI

TKI-2022_06_01

KKK szerinti modul megnevezése	Pedagógia-Pszichológia	Mintatanterv szerinti félév	3. félév
Tantárgy megnevezése	Move The Mind: Mental Health through Physical Activity for Sport Instructors	Kódja	
Tantárgy kreditértéke és óraszám	2 kredit / 26 óra	Készítés időpontja	2022. június
Tantárgyfelelős szervezeti egység (tanszék)	Rekreáció Tanszék		
Képzés megnevezése		Oktatás nyelve	Angol
Tantárgyfelelős neve	Dr. Lacza Gyöngyvér	Tudományos fokozata	PHD
Tantárgyfelelős MAB szerinti akkreditációs státusza	AT		
Bevont oktató(k) neve(i)	Dr. Boda-Ujlaky Judit, Grandpierre Judit		
Előtanulmányi feltétel(ek) (ha vannak)	Tantárgy(ak) megnevezése:		Kódja(i):
Elméleti/gyakorlati jelleg	Gyakorlatorientált	Oklevél minősítésbe beszámít: nem	
Félévzárás módja	Gyakorlati jegy	Vizsgatípus	Írásbeli

A TANTÁRGY OKTATÁSÁNAK CÉLJA

The course aims to building the required capacities in sports coaches and instructors to help working-age adults to better cope with the challenges of everyday life - and especially in times of social crisis - by harnessing the positive impact of physical activity and sport on mental health.

The course is delivered in the form of a practice-oriented continuous professional development (CPD). It means that the course does not constitute an initial education, but it aims at coaches and instructors who already have undergone prior education.

The course is taught as a standalone capacity-building for continuous professional development. But it can be also linked or integrated into existing sport coaching or instructor education programmes to enrich these towards a more holistic approach.

AZ OKTATÁS RÉSZLETES TARTALMI EGYSÉGEI

- A. MOVE THE MIND INTRODUCTION - AN INTRODUCTION TO SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING
- A. 1. Benefits of promoting mental health and introduction to the course
 - A. 2. Concepts and definitions of mental well-being and mental health
 - A. 3. General and specific challenges around mental well-being and mental health
 - A. 4. Sport and physical activity benefits related to mental well-being and mental health
 - A. 5. Laws, ethics and safeguarding in the context of mental well-being and mental health
 - A. 6. Communication to foster a mental wellbeing and mental health culture in sport clubs

B. MOVE THE MIND ENVIRONMENT - SETTING UP AN APPROPRIATE ENVIRONMENT TO EXPLOIT SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING B.1. Creating conditions for fostering intrinsic motivation B.2. Setting up a supportive and safe environment for the coach and athlete B.3. Creating positive coaching conversations in supporting mental health and well-being B.4. Developing a positive coaching approach for improving mental well-being and mental health B.5. Introduction to suggested standards for a holistic training delivery B.6. Developing quality relationships between coach and athlete C. MOVE THE MIND TOOLS - EXPLOITING PRACTICAL TOOLS AND RICH PRACTICES TO IMPLEMENT SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING C.1. Developing a holistic training session plan C.2. Introduction to behavioural change strategies C.3. Introduction to mindfulness techniques in sport training sessions C.4. Introduction to unspecific and specific effects of sport and physical activity on mental health and well-being C.5. Activities that give us a sense of self-efficacy and mastery C.6. Activities that create positive emotions and joy C.7. Activities that help us relax, calm down and recover C.8. Activities of high intensity that exhaust us (description only - no exercises) C.9. Playful activities and activities that require intense concentration and focus (immersion) C.10. Activities that take us out of and back into our comfort zone C.11. Activities that activate and train our sensory perception	
A TANTÁRGY TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI, ÉRTÉKELÉSÉNEK RENDSZERE ÉS MÓDJA	
Óralátogatás, jelenléti kötelezettség	Kötelező, TVSZ szerinti hiányzás
Az aláírás megszerzésének feltétele(i)	• Részvétel az órákon a TVSZ szerint. • Záró dokumentáció leadása határidőre. Ez alól csak előzetes egyeztetés alapján lehet mentesülni.
A félévi jegy megszerzésének szempontja(i)	írásbeli dolgozat
A tantárgy értékelésének módja	5 fokozatú gyakorlati jegy
KÖTELEZŐ IRODALOM	
Biddle, S. J., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions: Routledge. Colan, L. J., & Davis-Colan, J. (2019). The Power of Positive Coaching. McGraw-Hill.	
AJÁNLOTT IRODALOM	
Hibbert, C. G. (2016). 8 Keys to Mental Health Through Exercise -W. W. Norton & Company. Crook, R. (2021). Yoga Mindfulness and Elderly Health Techniques Understanding Mindfulness, How It Aids, and Exercise Benefits. McMillan. Buckworth, J., Dishman, R. K., & Tomporowski, P. D. (2013). <i>Exercise psychology</i>. Human Kinetics.	