

SPORTPSZICHOLÓGIA

(BTPS 314 BA)

A kurzus folyamán a hallgatók betekintést nyernek a sportpszichológia alapvető elméleti és gyakorlati kérdésköreibe. A főbb témakörök:

1. A mozgás pszichológiája; Sport és flow
2. A sportpszichológia elméleti és gyakorlati feladatai, alkalmazási területei
3. Sportteljesítményt befolyásoló pszichológiai tényezők
4. Sportpszichológiai felkészítés menete
5. Sportpszichológiai módszerek: autogén tréning, mentál tréning, imagináció, kognitív technikák, koncentrációs és figyelmi kontroll technikák, pszichoterápiás eljárások
6. Szorongás, stressz, coping a sportban; az arousal és a teljesítmény kapcsolata, arousal szabályozásának technikái
7. Igényszint, teljesítménymotiváció, pozitív megerősítés, teljesítménynövelés
8. Edzői kommunikáció
9. Célkitűzés, tudatossá váló sportteljesítmény, a csúcsteljesítmény pszichológiai jellemzői
10. Sport és társas lélektan; a sportcsapat, mint hatékony csoport

IRODALOM

- BUDAVÁRI Á.: *Sportpszichológia*, Medicina Könyvkiadó, 2007.
- JACKSON, S. – CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *Sport és flow* Az optimális élmény, Vince kiadó, Budapest, 2001
- Dr. LÉNÁRT Á. (szerk.): *Téthelyzetben* - Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek, Sportkórházi Sorozat, OSEI, Budapest, 2002
- SZATMÁRI Z. (Főszerk.): *Sport, életmód, egészség*, Akadémiai Kiadó, 2009.
- MORRIS, T. - SUMMERS, J.: *Sport psychology: Theory, applications and issues*, szerk., 2nd ed. Wiley, 2004
- WILLIAMS J. M.: *Sport psychology – Personal Growth to Peak Performance*, Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 2001.