|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:***Sportpszichológia* | **Kód:** *NBT\_TE864K2* | **Kreditszám:***2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:***EKF SI* | **A kurzus jellege**:*előadás* | **Kontaktóraszám:***2/0* |
| **Előfeltételek:** | **Az értékelés formája**:*kollokvium* |  |
| **Tantárgy leírása:*****A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:***A tantárgy az alkalmazott pszichológia egyik ágába, a sportpszichológiába nyújt bepillantást a hallgatók részére. *Oktatási cél:* * Átfogó, korszerű pszichológiai szemléletmód kialakítása, mely egységes rendszerként teszi lehetővé a testnevelő-edző pszichológiai segítségét az oktatás, edzés és versenyzés folyamatában. A sportpszichológia alapjainak, törvényszerűségeinek alkalmazása a sportolók személyiségfejlesztésének és teljesítményfokozásának folyamatában.

*Tartalma:* * Pszichológia-alkalmazott pszichológia módszerei. A sportoló személyisége. Motiváció-teljesítmény motiváció. Csoport- és csapatdinamika.
* Sportági tipológiák. Figyelem, stressz-arousal-szorongás, agresszió értelmezése, lényege a sportban. Kiválasztás-leválás, tehetség problémaköre.
* A pszichológia fejlődése, gyakorlati jelentősége, kutatási területei, módszerei. A személyiség értelmezése a fejlesztését meghatározó tényezők rendszerében.
* A kiválasztás-leválás problémái. Az edzés-versenyzés speciális pszichológiai kérdései.
* Érzelmek szerepe a sporttevékenységben. A sportolói személyiség domináns jegyei. A sportmozgások vezérlése, szabályozása.

***Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:**** A hallgató a félév végén egy írásbeli vizsgát tesz, melyben az előadás anyaga lesz a számonkérés tárgya.
 |
| ***Kötelező irodalom:***1. Budavári, Á. (2007). Sportpszichológia. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
2. Lénárt, Á. szerk. (2002): Téthelyzetben; Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet
3. Gyömbér, N. és Kovács, K.(2012): Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek;Noran Libro Kft.
4. Mérei, F. (2006). Közösségek rejtett hálózata. Budapest, Osiris Kiadó
5. Rókusfalvi P.: Sportpszichológia; A sporttevékenység pszichológiája; Sport, Bp. 240.p.
6. Stuller Gy.: Egészség-Sport-Lélektan - A pszichológia és sportpszichológia alapjai; Bp. 2002. 290.p.

 ***Ajánlott irodalom:***1. Tenenbaum, G. – Eklund, R. C. (ed), Handbook of Sport Psychology. (3. edition). John Wiley & Sons Australia, Ltd.
2. Jackson, S. A. - Csíkszentmihályi, M. (1999). Flow in Sports. New York, Harper Collins. (Magyarul: Sport és flow: Az optimális élmény. Budapest, Vince Kiadó Kft., 2001.)
3. Baumann, S. (2002). Csapatpszichológia; Módszerek és Technikák. Budapest – Pécs, Dialóg Campus Kiadó
4. Nagykáldi Cs.: A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai; Computer Arts, Bp. 1998. 54-190.p.
 |
| **Tantárgyfelelős:**Dr. Mester Dolli PhD. – adjunktus**Oktató:**Hidvégi Péter – adjunktus |