

Sportpszichológia – Osztályozó vizsga – tematika

1. Bevezetés a Pszichológiába - Sportpszichológiába

A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.

2. Megismerés

A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben. Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban. Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség

3. Tevékenység

Sporttevékenység pszichikus energiái. Figyelem, koncentráció. Érzelmek, érzelmi intelligencia. Motiváció, teljesítmény-motiváció. Ezen funkciók jelentősége a sporttevékenységben.

4. Környezet

Személyiség–tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban. A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai. A környezet és a személyiség kölcsönhatása. Belső környezet, pszichológiai egyensúly, testi-lelki-szellemi harmónia. A környezet alakítása és a környezethez való alkalmazkodás.

5. Társas jelenségek a sportban

Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés. Csoportdinamika, csapatépítés, léggör, csapatkohézió. Az edző, mint vezető. A nézők, szurkolók szerepe. Hazai pálya előnye vagy hátránya. Agresszió a sportban.

6. Az edzés és a versenyzés pszichológiája

Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei. Stressz, szorongás, kiégés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése. Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.

Elvárás:

Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében, valamint azok megfelelő értelmezése, megfogalmazása.