**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer: Sportpszichológia alapjai /BSR2122L**

**Levelező**

**Féléves tematika:**

1. konzultáció:

Kötelező és ajánlott szakirodalom ismertetése. A sport jellegű játék. Reális célkitűzés. A verseny kritikus pillanatai. A mérkőzés első pillanatai, első gól. Sikertelen megmozdulások sorozata. Az utolsó pillanatok. A versenyeredmény értékelése. Sportpszichológiai felkészítés szükségessége. Tünetértékű jelzések, amelyek lelki zavarra utalnak. Pszichológussal való együttműködés folyamata. Sportági teljesítőképesség jellemzése általános lélektani fogalmakkal. A sportág optimális feszültségi szintje, közelítsük a versenyző aktivációs szintjét. Szorongás definíciója, fajtái. Szorongásoldó pszichoterápiás módszerek. Progresszív relaxáció gyakorlatban

Figyelem hatása a teljesítményre. Sportági követelmények és az egyéni stílus illeszkedése. Figyelemkoncentráció mérése. Sportágak optimális figyelmi típusok szerint.

1. Konzultáció:

Kutatás. Szorongás vizsgáló tesztek. Eredményesség mentén kimutatható-e személyiségbeli, pszicho diagnosztikai eltérés? A célkitűzés, a kompetencia, és a siker szubjektív megítélésének viszonya az instrinsic motivációhoz húsz éve tárgya a vizsgálatoknak. A sportolók személyiségvonásai a korábbi kutatások alapján

Az élsportoló a civil életben. Élversenyzők életpályája sportolás után. Maghatározó személyiség dimenziók az alkalmasság és személyiségben megfelelés tekintetében. Sportági profilok gyakorlati tapasztalatok alapján.

1. Konzultáció:

Pszichiátria és a sport. Narcisztikus személyiség jellemzője. Kényszeres személyiség, az obszesszív kompluzív zavar (OCD). Agresszió megnyilvánulásai. A szurkolás szociálpszichológiája és az agresszivitás. A határeseti személyiségzavar jellemzői.

1. Konzultáció:

Az autogén tréning a sportban. Gondolati stratégiák. A sport szerepe a serdülőkori változások idején, a relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete. Progresszív relaxáció.

Az autogén tréning a sportban. Gondolati stratégiák. A sport szerepe a serdülőkori változások idején, a relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete. Progresszív relaxáció.

1. Konzultáció:

Csapatpszichológia: csapat fogalma, a csapatfejlődés négy fázisa. A csapat mint egység.

Csapatösszetartás és teljesítmény. Hellpach-féle kiegyenlítődés. Csapatteljesítménye és egyéni teljesítmény. Ringelmann-effektus – „szociális lustaság.

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* Az előadások a képzés szerves részét képezik, így az Intézmény a hallgatóktól elvárja a részvételt az előadásokon (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: kollokvium

Az értékelés módja, ütemezése:

- vizsga típusa: kollokvium.

- vizsgára bocsátás feltétele: -

A kollokvium típusa: írásbeli.

Írásbeli vizsga anyaga: az előadásokon elhangzott ismeretanyag.

Az érdemjegy kialakításának módja:

Az érdemjegyet az írásbeli dolgozat 60 %-ban kell teljesíteni az elégséges osztályzathoz.