

# TANMENET

A sportpszichológia tantárgy tanításához

a 11. A, B, osztályok számára

Készítette: Barna Anita

## A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására.

Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.

A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése.

Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.

Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető.

Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban. Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátítása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére. Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra. Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

Óraszám	Ismeretek, követelmények	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző feladatok
I. 1-2 óra	<ul style="list-style-type: none"><li>- A pszichológia ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében.</li><li>- A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.</li><li>- Személyiségteszt kitöltése</li></ul>	Tudja a pszichológia alap-és alkalmazott területeit, ismerje a sportpszichológia tárgyát, főbb módszereit.
II. 3-6	A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben: <ul style="list-style-type: none"><li>- Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban.</li><li>- Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség.</li><li>- Kreatív feladat végrehajtás</li></ul>	Tudja definiálni az alapfogalmakat, ismerje a megismerési folyamatok sportban betöltött szerepét.
7	Értékelés	
III. 8-13	A tevékenység: Sporttevékenység pszichikus energiái. <ul style="list-style-type: none"><li>- Figyelem, koncentráció</li><li>- Érzelmek, érzelmi intelligencia (példák)</li><li>- Motiváció, teljesítmény-motiváció</li><li>- Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben.</li></ul> Koncentrációs gyakorlatok,	Legyen képes elhelyezni és jellemezni az egyes sportágak által megkövetelt figyelemtípusokat. Tudjon példákat felsorolni a motivációs szint sportban betöltött szerepéről.

	Figyelemvizsgálat, igény szintjáték	
IV. 14-19 KÖRNYEZET	<p>Személyiség-tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai.</li> <li>- A környezet és a személyiség kölcsönhatása.</li> <li>- Belső környezet, pszichológiai egyensúly.</li> <li>- Testi-lelki-szellemi harmónia.</li> <li>- A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás.</li> </ul> <p>Sportolói személyiségteszt kitöltése.</p>	Ismerje a személyiségelméletekben leírt alapfogalmakat, tudja az egyes elméletek legfontosabb jellemzőit.
V. 20-27 Társas jelenségek a sportban	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés.</li> <li>- Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió. ALAKULÁS: A csapat tagjai megismerkednek a csapat többi tagjával. A csapat tagjai társas ÖSSZEHASONLÍTÁSOKAT végeznek, felméri a többiek erősségeit, gyengeségeit. VIHARZÁS, NORMAKÉPZÉS, MŰKÖDÉS.</li> <li>- Az edző, mint vezető.</li> <li>- A nézők, szurkolók szerepe.</li> <li>- Hazai pálya előnye vagy hátránya.</li> <li>- Agresszió a sportban.</li> </ul> <p>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat értékelő eljárás (sportcsoportok vizsgálata)</p>	Ismerje a versenyszerű játékok jellemzőit. Tudja a csoportdinamika legfontosabb alapfogalmait meghatározni, ismerje ezek saját sportági vonatkozásait. Tudja definiálni az agresszió fogalmát, ismerje az egyes fajtáinak szükséges vagy káros megnyilvánulásait a saját sportágában.
VI. 27-36 Az edzés és versenyzés pszichológiája	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.</li> <li>- Stressz, szorongás.</li> <li>- Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése.</li> <li>- Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció.</li> <li>- Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.</li> </ul> <p>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése. Kulcsfogalmak: Stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelem, motiváció,</p>	Ismerje a kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések elkerülésének lehetőségeit. Tudja jellemezni az optimális versenyállapot lélektani hátterét.

	sportpszichológia, drog, dopping, prevenció.	
--	--	--