

SPORTPSZICHOLÓGIA

HELYI TANTERV

Gimnáziumi sportosztály

12. évfolyam

NAT2020

12. évfolyam

heti 1 óra (évi 32 óra)

Általános célok és feladatok

A fiatal sportolók olyan alapismereteket sajátítsanak el, amelyek birtokában képessé válnak tehetségük minél teljesebb kibontakoztatására.

- Képesek legyenek sporttudományos igényességgel eligazodni a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.
- Ismerjék meg a sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezőket, törvényszerűségeket.
- Tudatosítsák, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.
- Versenyzőként segítséget kapjanak abban, hogy sportteljesítményük optimális fokozását személyiségük harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett érhessék el.
- Sportolói gyakorlatukban hatékonyan alkalmazzassák mindezen ismereteiket.
- Nyitottak maradjanak további pszichológiai ismeretek megszerzésére

Kompetenciák – kompetenciafejlesztés

Szociális és állampolgári kompetencia: a helyi és a tágabb közösséget érintő problémák megoldása iránti szolidaritás és érdeklődés; kompromisszumra való törekvés; a fenntartható fejlődés támogatása; a társadalmi-gazdasági fejlődés iránti érdeklődés.

Anyanyelvi kommunikáció: hallott és olvasott szöveg értése, szövegalkotás a témával kapcsolatban mind írásban a különböző gyűjtőmunkák esetében, mind pedig szóban a prezentációk alkalmával.

Digitális kompetencia: információkeresés a témával kapcsolatban, adatok gyűjtése, feldolgozása, rendszerezése, a kapott adatok kritikus alkalmazása, felhasználása, grafikonok készítése.

Hatékony, önálló tanulás: új ismeretek felkutatása, értő elsajátítása, feldolgozása és beépítése; munkavégzés másokkal együttműködve, a tudás megosztása; a korábban tanult ismeretek, a saját és mások élettapasztalatainak felhasználása.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia: az új iránti nyitottság, elemzési képesség, különböző szempontú megközelítési lehetőségek számbavétele.

Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség: a saját prezentáció, gyűjtőmunka esztétikus kivitelezése, a közösség számára érthető tolmácsolása

Fejlesztési célok

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 elsajátíttatása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.

Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.

Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

Értékelés (alapelvek, előrehaladás)

A tanulók értékelése

Az egyéni értékelés különböző formái:

- Önálló, produktív írásbeli munka (pl. röpdolgozat, házi dolgozat, projektmunka, elektronikus anyag) készítése.
- Önálló szóbeli felelet (pl. téma kifejtése, kiselőadás tartása).
- Pár- és csoportmunkában való részvétel (pl. disputa, vetélkedő, szerepjáték).
- Félévente legalább két témazáró feladatlap megírása.

A tanulók értékelésének főbb szempontjai:

- Aktivitás és részvétel a tanulói tevékenységek során.
- Szóbeli és írásbeli feleletek, beszámolók esetében az összefüggő, követhető, logikus gondolatmenetre és árnyalt fogalmazásra való törekvés.
- Feleletének felépítésében az önállóság mértéke, helytálló megállapítások, következtetések képessége.
- Egyéni és csoportos kompetenciafejlesztő feladatok megoldása.
- Projektek (pl. tabló, házi dolgozatok, filmek, egyéb digitális anyagok) egyéni vagy csoportos elkészítése.
- Tanórán kívüli információszerzés, pl. kutató- és gyűjtőmunka produktumainak bemutatása.

Feltételek (végzettség, tankönyvek, segédletek)

Végzettség: egyetemi végzettséggel rendelkező pedagógus.

Tankönyvek: gyermekpszichológia

Használt tankönyvek, segédkönyvek

A tantárgy tanításához tankönyv nincs.

A sportpszichológia témakörével foglalkozó szakirodalmi könyvek:

Budavári Ágota: Sportpszichológia

Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el: *Sportpszichológia mindenkinek*

Tantárgy időkerete

12. évf.

évi 32 óra/heti 1 óra

A tananyag feldolgozása 32 óra, a szabad órakeretet, mely 4 óra: szituációs játékokra, tesztek kitöltésére, dolgozatírásra és ismétlésre használjuk.

Előírt tananyag

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Bevezetés a pszichológiába – sportpszichológiába	A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.	Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.
II. A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben	Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük sportban. Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport eredményesség.	Az emlékezet torzításai. /Bartletkísérlet/
III. A tevékenység - sporttevékenység pszichikus energiái	Figyelem, koncentráció. Érzelmek, érzelmi intelligencia. Motiváció, teljesítmény-motiváció. Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben.	Koncentrációs gyakorlatok. Figyelem vizsgálat. Igényszint játék.
IV. Környezet – személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban	A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő	Sportolói személyiségteszt kitöltés.

	<p>hatásai.</p> <p>A környezet és a személyiség kölcsönhatása.</p> <p>Belső környezet, pszichológiai egyensúly,</p> <p>testi-lelki-szellemi harmónia.</p> <p>A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás.</p>	
V. Társas jelenségek a sportban	<p>Társas serkentés és gátlás,</p> <p>együttműködés és versengés.</p> <p>Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió.</p> <p>Az edző, mint vezető.</p> <p>A nézők, szurkolók szerepe.</p> <p>Hazai pálya előnye vagy hátránya.</p> <p>Agresszió a sportban.</p>	<p>Társas serkentés és gátlás (kísérlet).</p> <p>Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).</p>
VI. Az edzés és versenyzés pszichológiája	<p>Sportági sajátosságok, sportági profilok,</p> <p>a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.</p> <p>Stressz, szorongás, arousal.</p> <p>Kiégés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése.</p> <p>Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció.</p> <p>Optimális verseny-állapot.</p>	<p>Versenyszorongás, önbizalom,</p> <p>önszabályozó technikák.</p> <p>Versenyszorongás skála.</p> <p>Sportolói megküzdés kérdőív.</p> <p>Relaxációs gyakorlat.</p>

A fejlesztés várt eredményei

A fejlesztés várt eredményei	<p>Mentális felkészülés a versenyhelyzetre.</p> <p>A teljesítőkéesség tudatos és nem tudatos összetevőinek ismerete.</p>
-------------------------------------	--

	<p>Az egészséges versenyszellem és a közösséghez tartozás pozitív hatása.</p> <p>Egymás megbecsülésének és elfogadásának szerepe.</p> <p>Reális önértékelés, a sport, mint a személyiség fejlesztés egyik eszköze.</p> <p>Ismerje fel, hogy az élvonalbeli sportteljesítményhez a teljes személyiség erőinek mozgatására szükség van, ez csak úgy érhető el, ha egyenrangú partnerként, felelős <u>autonóm személyként</u> tekintenek rá.</p>
--	---

A továbbhaladás feltétele az előírt tantárgyi követelmények teljesítése.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. A pszichológia, sportpszichológia tárgya, elméleti és gyakorlati feladatai.
2. A sport-tevékenységben és teljesítményekben meghatározó szerepet legfontosabb pszichikus tényezők.
3. A személyiség és a környezet kölcsönhatásának összefüggései, valamint a sportolói személyiség erőforrásai.
4. A sportkörnyezetben előforduló társas jelenségek szociálpszichológiai alapjai.

Érettségi „B” tételek:

Ismerjék fel az edzés és versenyzés sportágakra jellemző mentális összetevőit, valamint ismerjék meg az optimális versenyállapot pszichikai tényezőit és az önszabályozó technikákat:

1. Saját sportági sajátosságok bemutatása.
2. Stressz, szorongás fogalmak és kezelésük lehetőségeinek bemutatása.
3. Optimális verseny-állapot.
4. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.