



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportpszichológia, TSTPS_0001

Tantárgy óraszám: 2E

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI: PROF. DR. BALOGH LÁSZLÓ

2. A KURZUS CÉLJA:

A tantárgy célja, hogy az általános pszichológia alapjainak feldolgozása után a sportpszichológia legfőbb elméleteit egyén és csoport szinten megismertesse a hallgatókkal. A tantárgy elsősorban a testnevelés és a sport speciális kérdéseivel, módszereivel, a leendő sportszakemberek számára is alapvetően szükséges eszközökkel foglalkozik. A magyar mellett kiemelt szerepet kap a nemzetközi sportpszichológiai irányzatok ismertetése is. Testnevelés és sportoktatásban alapvető sportpszichológiai ismeretek gyakorlati alkalmazása.

A hallgató legyen képes a tanulók pszichológiai jellegű problémáinak megismerésére, lehetőség szerinti kezelésére. Fejlődjön a kurzus által a személyisége, legyen befogadó és nyitott, rendelkezzen megfelelő érzelmi intelligenciával.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma
1.	A sportpszichológia tárgya, kialakulása. A sportpszichológia munka feladatai. A sportpszichológia szerepe a sporttudományi szakemberek munkájában.
2.	Az idegrendszer felépítése és működésének alapjai. A sport-pszichofiziológia alapjai. Sport-pszicho-szocializáció.



3.	Az edzés alapelvei, az edzésadaptáció. A mentális keménység és a pszichés teherbíróképesség.
4.	Az optimális sportteljesítmény mentális összetevői.
5.	Az affektív, viselkedéses és kognitív összetevők szerepe a felkészítésben és az oktató-nevelő munkában
6.	A teljesítményt befolyásoló kognitív képességek (érzékelés, észlelés, döntés, figyelem, gondolkodás, tanulás, képzelet, intelligencia, emlékezet) működése, szerepe a mozgástanulás, kivitelezés, teljesítmény vonatkozásában.
7.	Stressz, szorongás, stressz-menedzsment. Stressz és teljesítmény kapcsolata.
8.	Tavaszi szünet
9.	Optimális működési zónák a teljesítményben: FLOW és IZOF. Érzelmek szerepe a sportban.
10.	Cél orientáció fogalma, szerepe a teljesítményben. Sport-motivációs megközelítések.
11.	Sport és személyiség. Személyiségmodellek a sportban, sportágspecifikus szempontból.
12.	Szociálpszichológiai jelenségek a sportban. A csapatsportágak pszichológiai kérdései. Csoportdinamika a sportban. Vezetéstudomány aktuális kérdései.
13.	A csapattá válás szakaszai, csoportkohézió, csapatklíma, csapatépítés. Hellpach, Ringelmann, Steiner effektusok.
14.	Az edző, a testnevelő, a sportmenedzser sportpszichológiája.



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A félév végén az elhangzottakból és a megadott szakirodalmakból zárthelyi dolgozat kerül megírásra. Ennek sikeres teljesítése, minimum feltétel a kollokviumra való jelentkezésre. a kollokvium szóban történik, előre megadott vizsgaidőpontok szerint.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Kollokvium.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Balogh László (2015): A sport és a testedzés pszichológiája: szemelvények a sportpszichológiából In: Balogh László, Győri Ferenc, Hajduné Petrovszki Zita, Mikulán Rita, Molnár Andor, Szablics Péter, Szász András, Vári Beáta: Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában. 172 p. Szeged: Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, 2015. pp. 2-40. (ISBN:978-963-306-377-4)

Balogh (szerk.): Bevezetés a sportdiagnosztikába, Debrecen: Campus Kiadó, 2016. 362 p. (ISBN:978-963-9822-43-6)

Balogh L. (2014): Sport-kultúra-sportkultúra, A sportcsapatok és sportszervezetek teljesítményét befolyásoló szervezetpszichológiai tényezők, Szeged, SZTE.

Balogh és tsai (2015): Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában, Szeged

Nagykálldi Csaba (1998): A sport és testnevelés pszichológiai alapja. Computer Arts, Bp.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Singer – Hausenblas - Janelle (2001): Handbook of sport psychology, John Wiley and Sons, USA

Weinberg Gould (2007): Foundations of Sport and Exercise Psychology, HK, UK



8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

A megadott kötelező irodalmak ingyenesen elérhetők a Sporttudományi Intézet honlapjáról (www.sportsci.unideb.hu)

Debrecen, 2026. február 05.

Prof. Dr. Balogh László

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.