

BAIGIAMOJO EGZAMINO TEMOS

Bendroji ir sporto psichologija

1. Sporto psichologijos objektas ir uždaviniai.
2. Sporto psichologijos istorijos bruožai.
3. Sporto psichologijos tyrimo metodai.
4. Sportininko asmenybės temperamento samprata ir temperamento tipų ypatumai.
5. Sportinės veiklos motyvacijos teorijos.
6. Bendrieji sportininko valios ugdymo bruožai.
7. Sportininko agresijos ypatumai.
8. Nerimas, baimė ir sportinės veiklos sėkmė.
9. Psichologiniai metodai sportininko nerimui ir baimei įveikti.
10. Streso apibūdinimas ir dvi streso formulės.
11. Somatiniai streso įveikimo būdai: autogeninė ir relaksacinė treniruotė.
12. Kognityviniai streso įveikimo būdai: minčių stabdymas ir racionalus mąstymas.
13. Psichologinis rengimas varžyboms: rengimo stadijos bei priešvaržybinės būsenos.
14. Techninis ir taktinis rengimas: psichologiniai pagrindai.

Parengė: doc. dr. Šarūnas Šniras
2015.03.13