

ŚCIEŻKA SPECJALIZACYJNA PSYCHOLOGIA SPORTU

PYTANIA NA EGZAMIN MAGISTERSKI

Instytut Psychologii

1. „Koło doskonałości” T. Orlicka.
2. Umiejętności kluczowe wg. K. Henschena.
3. Model koncentracji R. Nidefera.
4. Błędy w rodzajach koncentracji w sporcie (na podstawie modelu Nidefera).
5. Dialog wewnętrzny w sporcie oraz skutki pozytywnego i negatywnego dialogu wewnętrznego.
6. Związki treningu wyobraźniowego i wykonania zadania sportowego oraz podstawowe zasady stosowania treningu wyobraźniowego (np. Model PETTLEP).
7. I i II prawo Yerkesa-Dodsona w sporcie.
8. Zastosowanie Regulacyjnej Teorii Temperamentu J. Strelaua w sporcie.
9. Trening technik relaksacyjnych i jego zastosowanie w praktyce sportowej.
10. Metody radzenia sobie ze stresem przedstartowym.
11. Teorie stresu w praktyce sportowej i w życiu.
12. Wyuczona bezradność w sporcie.
13. Systematyczna desensytyzacja i przykłady wykorzystania jej w sporcie.
14. Rutyny przedstartowe i przykłady zastosowania w praktyce sportowej.
15. Różnica między rutyną przedstartową, a magicznym myśleniem w sporcie.
16. Autoafirmacje i przykłady zastosowania ich w praktyce sportowej.
17. Optymalny poziom wykonania.
18. Mechanizm superkompensacji.
19. Sposoby pomiaru odczucia przemęczenia i przetrenowania.
20. Biofeedback w sporcie i sposoby jego wykorzystania.
21. Wskazówki dotyczące przygotowania do występu dla zawodników.
22. Wskazówki dotyczące przygotowania do występu zawodnika dla trenerów.
23. Stan flow w sporcie.
24. Przykłady wykorzystania koncepcji własnej skuteczności A. Bandury w pracy z zawodnikiem.
25. Indywidualna strefa optymalnego funkcjonowania (model IZOF) Y.Hanina.