

# Spordipsühholoogia

Lektor Juss Särekanno

## Spordipsühholoogia loengu tutvustus

### **ÕPIEESMÄRGID:**

Õpilane saab teada, mida kujutab endast psühholoogia ning kuidas seda saab ühendada spordiga.

Oskab nimetada isiksuseomadusi, mida sport arendab ning mõistab, et areng võib olla erinev sõltuvalt sellest, kas kaotust tajutakse läbikukkumise või õppimisvõimalusena.

Õpilane mõistab, et keha kõrval tuleb treenida ka vaimu ning omandab mõned lihtsamad tehnikad tähelepanu juhtimise, eesmärkide seadmise, kujutlusvõime arendamise, rutiinide loomise ja hirmudest võitusaamise tarbeks.

### **LOENGU ÜLESEHITUS:**

Loeng liigub psühholoogia mõiste ning spordi isiksust arendavate omaduste juurest vaimu treenimise tehnikate juurde ning lahkab videote, arutelu, rühmatööde ja individuaalsete harjutuste abil spordipsühholoogia erinevaid tahke.