

Előadás címe/téma	Előadás rövid leírása	Időtartam
Teljesítményszorongás és versenyhelyzetek pszichológiája	Egy számunkra fontos teljesítményhelyzetben természetes reakció a szorongás. A versenyhelyzetek még inkább felerősíthetik ezt az érzést, hiszen itt nemcsak a teljesítmény, hanem a másokkal való megfelelés is fontossá válik. A megoldás nem a szorongás megszüntetése, hanem a feszültség kezelése. Előadásunkban ezeket a témákat járjuk körül.	2 x 45 perc
Gyerek=sportoló? Fejlődésszempontú megközelítések a testnevelésben	Egy sportoló gyereknél kiemelten fontos, hogy elsősorban gyerekként tekintsünk rá, és mindig másodlagos legyen a teljesítmény. A sportban hamar felülírják a fizikai képességek a pszichés kort, és így az elvárások is gyakran meghaladják azt. Az egészséges pszichés fejlődéshez elengedhetetlen a fejlődési szempont elsődlegessége, előadásunkban ezekre helyezzük a hangsúlyt a testneveléssel, és edzéssel kapcsolatban.	2 x 45 perc
Kamaszkori identitás és a sport	A kamaszkor a sportban is jelentős változásokat eredményez. Ahogy ebben az életkorban az identitás megtalálása a legfőbb pszichés feladat, ez a sportpályán is megjelenik. Miért választja egy kamasz a sportoló identitást? Hogyan alakul ez a döntés egészségesen, és milyen pszichés veszélyeket rejthet a sport? Előadásunkban ezt a témát járjuk körül.	2 x 45 perc
Stressz és megküzdés a sportban	A stressz a sport elengedhetetlen része, lelki visszajelzés. A stressz optimális esetben energiát mozgósít, fokozza a fókuszot, csökkenti a reakcióidőt. A stresszel való megküzdés lényege a rugalmas alkalmazkodás, a megfelelő szabályozás. Előadásunkban a stresszhez kapcsolódó viszonyulásainkat és megküzdési lehetőségeket járjuk körül.	2 x 45 perc