

	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>		

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	<b>Psychologia sportu</b>				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16.01				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	Ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	Studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Wychowanie fizyczne				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
<b>9. Semestr:</b>	V				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Irena Gołąb				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Moduł zajęć do wyboru z zakresu specjalności				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	przedmioty obowiązkowe				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>	Wiedza w zakresie biologii i anatomii człowieka oraz podstawy psychologii, a także psychologii rozwojowej i społecznej. Wiedza w zakresie teorii sportu, antropomotoryki oraz fizjologii i biomechaniki.				
<b>16. Cel przedmiotu:</b>	Celem przedmiotu jest opanowanie przez studenta podstawowych pojęć z zakresu psychologii rozwojowej oraz dostarczenie wiedzy umożliwiającej zrozumienie prawidłowości rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży, pozwalającej na stymulowanie ich rozwoju. Ponadto ważnym celem jest wykształcenie u studenta umiejętności rozumienia potrzeb i zasad organizowania procesu wychowawczego, sprzyjającego optymalnemu rozwojowi człowieka.				
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
<b>Ozn.</b>	<b>Opis efektu kształcenia</b>	<b>Metoda realizacji efektu kształcenia</b>	<b>Metoda sprawdzenia efektu kształcenia</b>	<b>Forma prowadzenia zajęć</b>	<b>Odniesienie do efektów dla kierunku studiów</b>
01	Student operuje podstawowymi pojęciami z zakresu psychologii sportu oraz zna podstawowe procesy i mechanizmy psychiczne sprzyjające optymalnemu funkcjonowaniu w sporcie (przystosowanie do sytuacji związanych z uczestnictwem w sporcie, zasady doboru	Wypowiedzi ustne i/lub pisemne w powiązaniu z analizowaną literaturą, Dyskusja, egzamin	Ocena wypowiedzi ustnych i/lub pisemnych, ocena aktywności w dyskusji	W, Ćw.	W1 (+) W2 (+) W4 (++) W7 (+++)

	do sportu, wykorzystanie umiejętności nabytych w związku z uprawianiem sportu w innych sferach życia oraz po zakończeniu kariery sportowej).				
02	Student posiada wiedzę o procesie komunikowania się w sporcie (sportowiec – trener, ) zna środki wpływu werbalnego w pracy wychowawczej, prawidłowo konstruuje i akcentuje wypowiedź, wykorzystuje mowę ciała w prawidłowej komunikacji	Wypowiedzi ustne i/lub pisemne w powiązaniu z analizowaną literaturą, praca w grupie zadaniowej, dyskusja, egzamin	Ocena wypowiedzi ustnych i/lub pisemnych, ocena pracy w grupie zadaniowej, ocena aktywności w dyskusji	W, Ćw.	W7 (+++) W8 (++)
03	Student nabywa i wykorzystuje wiedzę z zakresu teorii rozwoju psychicznego dla pełnego zrozumienia sportowca i jego funkcjonowania. Student ma umiejętności pozwalające na lepszy kontakt z zawodnikiem i grupą sportową.	Praca w grupie zadaniowej, burza mózgów, egzamin	Ocena pracy w grupie zadaniowej oraz prezentacji wypracowanych wniosków	W, Ćw.	U2(++) U5(+)
04	Student sprawnie wykorzystuje metody i narzędzia pracy niezbędne w sporcie, potrafi dostosować metody pracy do wieku i okresu rozwojowego zawodnika oraz uprawianej przez niego dyscypliny. Potrafi identyfikować błędne zachowania, poprzez znajomość metod badawczych w psychologii.	Praca w grupie zadaniowej, prezentacja ustna, dyskusja, egzamin	Ocena prezentacji ustnej z wykorzystaniem multimediiów, ocena pracy w grupie zadaniowej, ocena aktywności w dyskusji,	W, Ćw.	U7(++) U8(+)
05	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy z zakresu psychologii sportu, rozumie potrzebę rozwoju osobistego. Student jest świadomy szczególnej odpowiedzialności wynikającej z wpływania na ludzi i korekty ich zachowań. Prawidłowo identyfikuje, ocenia i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu, jest odpowiedzialny za swoje działania. Potrafi współpracować, sprawnie komunikuje się z ludźmi.	Dyskusja, wypowiedzi ustne dotyczące aksjologicznych aspektów pracy, praca w grupie zadaniowej	Ocena aktywności w dyskusji, ocena wypowiedzi ustnych oraz poziomu autorefleksji i pracy nad sobą, ocena pracy w grupie zadaniowej	W, Ćw.	K2(+) K5(++) K7(++) K8(++)

**18. Formy i wymiar zajęć:**

Wykład: 15 godz., Ćwiczenia: 15 godz.

**19. Treści kształcenia:**

Szczegółowy program zajęć		
L. p.	Tematyka zajęć - wykłady	Liczba godzin
1.	Historia psychologii sportu.	2

2.	Przedmiot, zadania i cele psychologii sportu.	2	
3.	Psychologiczne zasady motorycznego uczenia się (pamięć ruchowa, nawyk ruchowy); Zasady formułowania celów w działalności sportowej oraz planowanie osiągnięć.	1	
4.	Motywacja a osiągnięcia sportowe.	1	
5.	Emocje w sporcie (rola emocji, kontrolowanie emocji, inteligencja emocjonalna, emocje zawodników, emocje trenerów i kibiców, rywalizacja a emocje, lęk biologiczny i poznawczy).	2	
6.	Uwaga w sporcie (model uwagi według R. Nideffera, czynniki zakłócające uwagę, trening uwagi).	1	
7.	Agresja a asertywność w sporcie.	2	
8.	Zdolności sportowe (podstawowe koncepcje i definicje, identyfikacja vs. selekcja).	1	
9.	Dzieci i młodzież w sporcie wyczynowym.	1	
10.	Specyfika pracy z kobietami i z mężczyznami.	1	
11.	Urazy i obrażenia w sporcie – aspekty psychologiczne.	1	
<b>Łączna liczba godzin - wykłady</b>		<b>15</b>	
Lp.	<b>Tematyka zajęć - ćwiczenia</b>	<b>Liczba godzin</b>	
1.	Zajęcia wprowadzające w problematykę przedmiotu. Formy prowadzenia zajęć. Regulamin i warunki zaliczenia ćwiczeń. Literatura przedmiotu. Ustalenia organizacyjne.	1	
2.	Sposoby psychologicznej diagnostyki w sporcie wyczynowym.	1	
3.	Diagnoza i kształtowanie motywacji na poszczególnych etapach rozwoju.	1	
4.	Różnice indywidualne, a aktywność sportowa (temperament i jego rola w indywidualizacji oddziaływań psychologicznych w sporcie, stres i style radzenia sobie w sytuacjach trudnych).	3	
5.	Trening mentalny i jego istota. Wizualizacja – trening wyobraźniowy, specyfika wizualizacji stosowanej w treningu psychologicznym sportowca.	2	
6.	Komunikacja i zasady współpracy. Coaching – wspieranie rozwoju osobistego.	2	
7.	Budowanie i prowadzenie skutecznego zespołu sportowego (wzorce i style kierowania grupą sportową, błędy popełniane w prowadzeniu zespołu sportowego).	2	
8.	Zasady formułowania celów w działalności sportowej oraz planowanie osiągnięć.	1	
9.	Zaliczenie przedmiotu. Podsumowanie i ocena zajęć.	2	
<b>Łączna liczba godzin - ćwiczenia</b>		<b>15</b>	

**20. Egzamin:**

tak

**21. Literatura podstawowa:**

Blecharz, J. (2008). *Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego*. Kraków; Wydawnictwo AWF.  
 Blecharz, J. (2003). Trening mentalny z użyciem metody biologicznego sprzężenia zwrotnego w procesie kształtowania koncentracji uwagi. [W:] T.Rychta, M. Guskowska, *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej. Tom III. Psychologia sportu*, 106-109.  
 Blecharz, J., Siekańska, M. (red.) (2009). *Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie*. Kraków: Wydawnictwo AWF.  
 Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Wydawnictwo AWF.  
 Jarvis, M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk.: GWP.  
 Klódecka-Różalska, J. (1993). *Radzimy sobie ze stresem*. Biblioteka Trenera. Warszawa: RCMSzKFis.  
 Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.) (2004). *Psychologia sportu w treningu dzieci o młodzieży*. Warszawa: COS.  
 Morris, T., Summers, J. (1998). *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Warszawa: RCMSzKFis.  
 Tyszka, T (red.) (1991). *Psychologia i sport*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.

**22. Literatura uzupełniająca:**

- Blecharz, J., Siekańska, M. (2005). *Magiczny trójkąt: dzieci – rodzice – trener*. Forum Trenera, 3/2005, 24-27.
- Everly, G. S., Rosenfeld, R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*. Warszawa: PWN.
- Karolczak-Biernacka, B. (1991). *Sport. Studium psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.
- Karolczak-Biernacka B. (1986). *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*. Warszawa: Wydawnictwo „Sport i Turystyka”.
- Kłodecka-Różalska, J. (1993). *Radzimy sobie ze stresem*. Biblioteka Trenera. Warszawa: RCMSzKFIS.
- Poczwardowski, A. (2000). Relacje pomiędzy trenerem a zawodnikiem. Jak je doskonalić? *Sport Wyczynowy*, 3-4, s. 35-43.
- Psychologiczne wspomaganie – zakres i skuteczność (rozmowa z dr. Janem Blecharzem z Zakładu Psychologii AWF w Krakowie. *Sport Wyczynowy*, 3-4 (2002), s. 115-123.
- Sas-Nowosielski, K. (2002). Sprawne komunikowanie się z zawodnikami – ważna umiejętność trenera. *Sport Wyczynowy*, 3-4, s. 43-57.
- Siekańska, M., Blecharz, J. (2006). Rola psychologa w pracy z dzieckiem uzdolnionym sportowo. *Studia Humanistyczne*, 6, 5-15. Kraków: Wydawnictwo AWF.
- Zdebski, J., Blecharz, J. (2000). Z badań nad zapotrzebowaniem na trening mentalny. *Sport Wyczynowy*, 3-4, s. 57-60.
- Zdebski, J., Blecharz, J. (2004). Looking for an optimum model of athlete's support. *Biology of Sport*, 21(2), 129-137

**23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:**

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	15/15
2	Ćwiczenia	15/15
3	Konwersatoria	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne:	
<b>Suma godzin</b>		<b>30/30</b>

<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>	60	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	2
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	1	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	1

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	Student posiada bardzo obszerną wiedzę z zakresu psychologii sportu.
	db+	Student posiada obszerną wiedzę z zakresu psychologii sportu.
	db	Student posiada uporządkowaną wiedzę z zakresu psychologii sportu.
	dst+	Student posiada podstawową wiedzę z zakresu psychologii sportu.
	dst	Student posiada podstawową wiedzę z licznymi brakami z zakresu psychologii sportu.
	ndst	Student nie posiada wiedzy z zakresu psychologii sportu.
U	bdb	Student posiada bardzo wysoki stopień opanowania umiejętności zdobywania, prezentowania oraz wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu.
	db+	Student posiada wysoki stopień opanowania umiejętności zdobywania, prezentowania oraz wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu.
	db	Student posiada dobry stopień opanowania umiejętności zdobywania, prezentowania oraz wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu.
	dst+	Student posiada średni stopień opanowania umiejętności zdobywania, prezentowania oraz wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu.
	dst	Student posiada niski stopień opanowania umiejętności zdobywania, prezentowania oraz wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu.
	ndst	Student nie posiada umiejętności zdobywania, prezentowania i wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu.

K	o.	Student ma świadomość znaczenia omawianych treści z psychologii sportu i zdobytych umiejętności. Potrafi odnieść zdobytą wiedzę do przyszłej pracy i życia codziennego. Prawidłowo identyfikuje, ocenia i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu, jest odpowiedzialny za swoje działania.
	no.	Student nie ma świadomości znaczenia omawianych treści i zdobytych umiejętności. Nie potrafi odnieść wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej do przyszłej pracy i życia codziennego.
<b>28. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)