

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

4

1. Nazwa przedmiotu:	Psychologia sportu				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Ewa Świerczek				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
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					
16. Cel przedmiotu:					
Przekazanie wiedzy na temat psychologicznych czynników mających wpływ na uczestnictwo i charakter działalności sportowej oraz wskazanie możliwości i obszarów wykorzystania psychologii w celu uzyskania optymalnego poziomu funkcjonowania oraz poprawy wyników sportowych					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student zna podstawowe procesy i mechanizmy psychiczne sprzyjające optymalnemu funkcjonowaniu w sporcie (przystosowanie do sytuacji związanych z uczestnictwem w sporcie, wykorzystanie umiejętności nabytych w związku z uprawianiem sportu w innych sferach życia oraz po zakończeniu kariery sportowej). Zna metody podniesienia efektywności działania w sporcie i obniżenia negatywnych skutków stres, presji. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka, potrafi opisać podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka. Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej.	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne Egzamin	wykład/ćwiczenia Audiowizualne, plansze	K_W01 (+) K_W02 (+) K_W04 (++) K_W07 (+++) K_W08 (++)
U	Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną dla pełnego zrozumienia sportowca i jego funkcjonowania. Student ma umiejętności pozwalające na lepszy kontakt z zawodnikiem i grupą sportową, sprawnie wykorzystuje metody i narzędzia				K_U02 (++) K_U05 (+) K_U07 (++)

	<p>pracy niezbędne w sporcie, potrafi dostosować metody pracy do wieku i okresu rozwojowego zawodnika oraz uprawianej przez niego dyscypliny, potrafi opanować funkcjonowanie w sytuacji stresowej.</p> <p>Potrafi identyfikować błędne zachowania, poprzez znajomość metod badawczych w psychologii, zna podstawowe pojęcia stosowane w psychologii koncepcji człowieka</p>				K_U08 (+)
K	<p>Student opanował podstawowe zasady i umiejętności z zakresu treningu psychologicznego sportowca.</p> <p>Student potrafi kontrolować efektywność treningu sportowego.</p> <p>Student zna rolę trenera, menedżera i agenta w relacjach z zawodnikiem.</p> <p>Student przestrzega obowiązujące zasady etyczne i moralne.</p> <p>Ma świadomość znaczenia nauk i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych.</p> <p>potrafi ocenić zachowanie, odpowiednio zmotywować, ustalić emocje uczniów, podopiecznych, skutecznie rozwiązuje konflikty</p> <p>Wprowadza dobrą atmosferę, motywuje do podejmowania aktywności fizycznej, prowadzi skuteczną komunikację,</p> <p>Formułuje opinie dotyczące wychowanków i grup społecznych, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w stosunku do realizacji celów prosportowych i prozdrowotnych</p>				<p>K_K02 (+)</p> <p>K_K05 (++)</p> <p>K_K07 (+++)</p> <p>K_K08 (++)</p>
18. Formy i wymiar zajęć:		<p>wykład ćwiczenia</p> <p>ST: 15 ST: 15</p> <p>NST 15 NST: 15</p>			
19. Treści kształcenia:					
<p>Historia psychologii sportu; Przedmiot, zadania i cele psychologii sportu; Psychologiczne zasady motorycznego uczenia się (pamięć ruchowa, nawyk ruchowy); Zasady formułowania celów w działalności sportowej oraz planowanie osiągnięć; Monitoring psychologiczny; Motywacja a osiągnięcia sportowe (model motywacji Atkinsona, atrybucyjna teoria osiągnięć); Emocje w sporcie (rola emocji, kontrolowanie emocji, inteligencja emocjonalna, emocje zawodników, emocje trenerów i kibiców, rywalizacja a emocje, lęk biologiczny i poznawczy); Agresja a asertywność w sporcie; Komunikacja i zasady współpracy; Coaching – wspieranie rozwoju osobistego; Zdolności sportowe (podstawowe koncepcje i definicje, identyfikacja vs. selekcja); Dzieci i młodzież w sporcie wyczynowym; Specyfika pracy z kobietami i z mężczyznami; Urazy i obrażenia w sporcie – aspekty psychologiczne.</p> <p>Sposoby psychologicznej diagnostyki w sporcie wyczynowym; Diagnoza i kształtowanie motywacji na poszczególnych etapach rozwoju; Różnice indywidualne, a aktywność sportowa (temperament i jego rola w indywidualizacji oddziaływań psychologicznych w sporcie, stres i style radzenia sobie w sytuacjach trudnych). Trening mentalny i jego istota Wizualizacja – trening wyobraźniowy, specyfika wizualizacji stosowanej w treningu psychologicznym sportowca; Uwaga w sporcie (model uwagi według R. Nideffera, czynniki zakłócające uwagę, trening uwagi); Budowanie i prowadzenie skutecznego zespołu sportowego (wzorce i style kierowania grupą sportową, błędy popełniane w prowadzeniu zespołu sportowego).</p>					
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną, Egzamin			
21. Literatura podstawowa:					
<p>Gracz, J., Sankowski, T. (2007). <i>Psychologia aktywności sportowej</i>. Poznań: Wydawnictwo AWF.</p> <p>Jarvis, M. (2003). <i>Psychologia sportu</i>. Gdańsk.: GWP.</p> <p>Kłodecka-Różalska, J. (1993). <i>Radzimy sobie ze stresem</i>. Biblioteka Trenera. Warszawa: RCMSzKFIS.</p> <p>Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.) (2004). <i>Psychologia sportu w treningu dzieci o młodzieży</i>. Warszawa: COS.</p> <p>Morris, T., Summers, J. (1998). <i>Psychologia sportu. Strategie i techniki</i>. Warszawa: RCMSzKFIS.</p> <p>Tysza, T (red.) (1991). <i>Psychologia i sport</i>. Warszawa: Wydawnictwo AWF.</p>					
22. Literatura uzupełniająca:					
<p>Blecharz, J. (2008). <i>Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego</i>. Kraków; Wydawnictwo AWF.</p> <p>Blecharz, J. (2003). <i>Trening mentalny z użyciem metody biologicznego sprzężenia zwrotnego w procesie kształtowania</i></p>					

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.

Blecharz, J., Siekańska, M. (2005). Physical Trauma and Mental Condition of the Athlete. *Medicina Sportiva, Vol. 9*, 70-75.

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. (2000). Pograżanie Antygoni – sport kobiet jako czynnik sprzyjający patologizacji wyobrażeń na temat własnego ciała. *Sport Wyczynowy*, 3-4, s. 119-125.

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					
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne				
1	Wykład	15	15				
2	Ćwiczenia	15	15				
3	Laboratorium						
4	Projekt						
5	Seminarium						
6	Inne/Praca własna	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)				
Suma godzin		30/30	30/30				
24. Suma wszystkich godzin:		ST 60	NST 60	25. Liczba punktów ECTS:		ST 2	NST 2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		1	1

28. Kryteria oceniania:

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
K_W01 (+) K_W02 (+) K_W04 (++) K_W07 (+++) K_W08 (++)	bdb	Student zna podstawowe procesy i mechanizmy psychiczne sprzyjające optymalnemu funkcjonowaniu w sporcie (przystosowanie do sytuacji związanych z uczestnictwem w sporcie, wykorzystanie umiejętności nabytych w związku z uprawianiem sportu w innych sferach życia oraz po zakończeniu kariery sportowej). Zna metody podniesienia efektywności działania w sporcie i obniżenia negatywnych skutków stres, presji. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka, potrafi opisać podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	db	Student zna podstawowe procesy i mechanizmy psychiczne sprzyjające optymalnemu

		<p>funkcjonowaniu w sporcie (przystosowanie do sytuacji związanych z uczestnictwem w sporcie, wykorzystanie umiejętności nabytych w związku z uprawianiem sportu w innych sferach życia oraz po zakończeniu kariery sportowej). Zna metody podniesienia efektywności działania w sporcie i obniżenia negatywnych skutków stres, presji.</p> <p>Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka, potrafi opisać podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka</p> <p>Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej,</p> <p>dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty</p>
	dst	<p>Student zna podstawowe procesy i mechanizmy psychiczne sprzyjające optymalnemu funkcjonowaniu w sporcie (przystosowanie do sytuacji związanych z uczestnictwem w sporcie, wykorzystanie umiejętności nabytych w związku z uprawianiem sportu w innych sferach życia oraz po zakończeniu kariery sportowej). Zna metody podniesienia efektywności działania w sporcie i obniżenia negatywnych skutków stres, presji.</p> <p>Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka, potrafi opisać podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka</p> <p>Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej,</p> <p>dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty</p>
	ndst	<p>student nie ma podstawowej wiedzy na temat mechanizmów psychicznych funkcjonujących w sporcie</p> <p>nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej</p>
K_U02 (++) K_U05 (+) K_U07 (++) K_U08 (+)	bdb	<p>student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną dla pełnego zrozumienia sportowca i jego funkcjonowania.</p> <p>Student ma umiejętności pozwalające na lepszy kontakt z zawodnikiem i grupą sportową, 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 opanować funkcjonowanie w sytuacji stresowej.</p> <p>Potrafi identyfikować błędne zachowania, poprzez znajomość metod badawczych w psychologii, zna podstawowe pojęcia stosowane w psychologii koncepcji człowieka</p> <p>Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi</p>
	db	<p>student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną dla pełnego zrozumienia sportowca i jego funkcjonowania.</p> <p>Student ma umiejętności pozwalające na lepszy kontakt z zawodnikiem i grupą sportową, 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 opanować funkcjonowanie w sytuacji stresowej.</p> <p>Potrafi identyfikować błędne zachowania, poprzez znajomość metod badawczych w psychologii, zna podstawowe pojęcia stosowane w psychologii koncepcji człowieka</p> <p>Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi</p>
	dst	<p>student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną dla pełnego zrozumienia sportowca i jego funkcjonowania.</p> <p>Student ma umiejętności pozwalające na lepszy kontakt z zawodnikiem i grupą sportową, 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 opanować funkcjonowanie w sytuacji stresowej.</p> <p>Potrafi identyfikować błędne zachowania, poprzez znajomość metod badawczych w psychologii, zna podstawowe pojęcia stosowane w psychologii koncepcji człowieka</p> <p>Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek</p>
	ndst	<p>student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych</p>

		poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć z zakresu psychologii sportu, nie formułuje wniosków
K_K02 (+) K_K05 (++) K_K07 ((++)) K_K08 (++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, Student potrafi kontrolować efektywność treningu sportowego, zna rolę trenera, menedżera i agenta w relacjach z zawodnikiem.
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, Student potrafi kontrolować efektywność treningu sportowego, zna rolę trenera, menedżera i agenta w relacjach z zawodnikiem.
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, Student potrafi kontrolować efektywność treningu sportowego, zna rolę trenera, menedżera i agenta w relacjach z zawodnikiem.
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doształcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:
.....
(data i podpis)