

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Psychologia sportu
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychology of Sport
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	26	26	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przekazanie wiedzy na temat psychologicznych czynników mających wpływ na uczestnictwo i charakter działalności sportowej
- Cel2 Wskazanie możliwości i obszarów wykorzystania psychologii w celu uzyskania optymalnego poziomu funkcjonowania oraz poprawy wyników sportowych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza o psychologicznych mechanizmach funkcjonowania człowieka
- 2 Podstawowa wiedza z zakresu biologicznego rozwoju człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: ma wiedzę i zna terminologię z biologicznego rozwoju człowieka oraz jest świadomy jedności psychofizycznej człowieka i posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
- EK2 Wiedza: zna metody diagnozowania stanów przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływ na organizm
- EK3 Wiedza: rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego, jest świadomy wiodącej roli aktywności ruchowej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa
- EK4 Wiedza: posiada wiedzę i zna terminologię psychologiczną, niezbędną do realizacji szkolenia sportowego, z zakresu wychowawczych, opiekuńczych, dydaktycznych funkcji sportu
- EK5 Wiedza: potrafi komunikować się z osobami, będącymi podmiotami działalności edukacyjnej oraz z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym i specjalistami wspierającymi ten proces
- EK6 Wiedza: potrafi dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej, w celu planowania, projektowania i realizacji procesu szkolenia sportowego oraz identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
- EK7 Kompetencje społeczne: okazuje szacunek wobec wychowanka i troskę o jego dobro, będąc z nim w relacjach, dokonując oceny i formułując opinie na jego temat, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Historia psychologii sportu; Przedmiot, zadania i cele psychologii sportu	1
W2	Psychologiczne zasady motorycznego uczenia się (pamięć ruchowa, nawyk ruchowy)	3
W3	Zasady formułowania celów w działalności sportowej oraz planowanie osiągnięć	2
W4	Monitoring psychologiczny	2
W5	Motywacja a osiągnięcia sportowe (model motywacji Atkinsona, atrybucyjna teoria osiągnięć)	2
W6	Emocje w sporcie (rola emocji, kontrolowanie emocji, inteligencja emocjonalna, emocje zawodników, emocje trenerów i kibiców, rywalizacja a emocje, lęk biologiczny i poznawczy)	3
W7	Agresja a asertywność w sporcie	2
W8	Komunikacja i zasady współpracy	2
W9	Coaching wspieranie rozwoju osobistego	2
W10	Zdolności sportowe (podstawowe koncepcje i definicje, identyfikacja vs. selekcja)	2
W11	Dzieci i młodzież w sporcie wyczynowym	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W12	Specyfika pracy z kobietami i z mężczyznami	1
W13	Urazy i obrażenia w sporcie aspekty psychologiczne	2
	RAZEM	26

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Sposoby psychologicznej diagnostyki w sporcie wyczynowym	2
Ć2	Diagnoza i kształtowanie motywacji na poszczególnych etapach rozwoju	3
Ć3	Różnice indywidualne a aktywność sportowa (temperament i jego rola w indywidualizacji oddziaływań psychologicznych w sporcie, stres i style radzenia sobie w sytuacjach trudnych)	3
Ć4	Trening mentalny i jego istota (techniki psychoregulacyjne jako podstawa treningu mentalnego - trening autogenny, relaksacja neuromięśniowa, ćwiczenia oddechowe, biofeedback; trening świadomości ciała)	6
Ć5	Wizualizacja trening wyobraźniowy, specyfika wizualizacji stosowanej w treningu psychologicznym sportowca	4
Ć6	Uwaga w sporcie (model uwagi według R. Nideffera, czynniki zakłócające uwagę, trening uwagi)	4
Ć7	Budowanie i prowadzenie skutecznego zespołu sportowego (wzorce i style kierowania grupą sportową, błędy popełniane w prowadzeniu zespołu sportowego)	4
	RAZEM	26

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Konsultacje
- M3 Praca w grupach
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Studium przypadku
- M6 Wykłady
- M7 E-learning



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	52
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	33
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń oraz pozytywna ocena egzaminu końcowego
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada dostateczną wiedzę i zna podstawową terminologię z biologicznego rozwoju człowieka oraz jest świadomy na podstawowym poziomie jedności psychofizycznej człowieka i posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
NA OCENĘ 4	Posiada wiedzę i zna terminologię z biologicznego rozwoju człowieka oraz jest świadomy na dobrym poziomie jedności psychofizycznej człowieka i posiada podstawowy zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
NA OCENĘ 5	Posiada szczegółową wiedzę i bardzo dobrze zna terminologię z biologicznego rozwoju człowieka oraz na wysokim poziomie jest świadomy jedności psychofizycznej człowieka i posiada wysoki zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	W dostatecznym stopniu zna metody diagnozowania stanów przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływ na organizm
NA OCENĘ 4	Dobrze orientuje się w metodach diagnozowania stanów przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływie na organizm



NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze orientuje się w metodach diagnozowania stanów przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływie na organizm
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	W podstawowym stopniu rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego, jest w podstawowym stopniu świadomy wiodącej roli aktywności ruchowej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa
NA OCENĘ 4	Dobrze rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego, jest świadomy wiodącej roli aktywności ruchowej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa
NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie szkolenia sportowego, jest w wysokim stopniu świadomy wiodącej roli aktywności ruchowej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Posiada podstawową wiedzę i zna elementarną terminologię psychologiczną niezbędną do realizacji szkolenia sportowego, z zakresu wychowawczych, opiekuńczych, dydaktycznych funkcji sportu
NA OCENĘ 4	Posiada wiedzę i zna terminologię psychologiczną, niezbędną do realizacji szkolenia sportowego, z zakresu wychowawczych, opiekuńczych, dydaktycznych funkcji sportu
NA OCENĘ 5	Posiada szczegółową wiedzę i bardzo dobrze zna terminologię psychologiczną, niezbędną do realizacji szkolenia sportowego, z zakresu wychowawczych, opiekuńczych, dydaktycznych funkcji sportu
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Potrafi w podstawowym stopniu komunikować się z osobami, będącymi podmiotami działalności edukacyjnej oraz z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym i specjalistami wspierającymi ten proces
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze komunikować się z osobami, będącymi podmiotami działalności edukacyjnej oraz z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym i specjalistami wspierającymi ten proces
NA OCENĘ 5	Potrafi bardzo dobrze komunikować się z osobami, będącymi podmiotami działalności edukacyjnej oraz z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym i specjalistami wspierającymi ten proces
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Potrafi w podstawowym stopniu dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej, w celu planowania, projektowania i realizacji procesu szkolenia sportowego oraz identyfikować elementarne błędy i zaniedbania w praktyce
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej, w celu planowania, projektowania i realizacji procesu szkolenia sportowego oraz identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
NA OCENĘ 5	Bardzo dobrze potrafi dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej, w celu planowania, projektowania i realizacji procesu szkolenia sportowego oraz szczegółowo identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Okazuje elementarny szacunek wobec wychowanka i troskę o jego dobro, będąc z nim w relacjach, dokonując oceny i formułując opinie na jego temat, ujawnia elementarną wrażliwość etyczną, empatię, otwartość
NA OCENĘ 4	Okazuje szacunek wobec wychowanka i troskę o jego dobro, będąc z nim w relacjach, dokonując oceny i formułując opinie na jego temat, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość,
NA OCENĘ 5	Okazuje głęboki szacunek wobec wychowanka i troskę o jego dobro, będąc z nim w relacjach, dokonując oceny i formułując opinie na jego temat, ujawnia wysoką wrażliwość etyczną, empatię, otwartość

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W04	Cel1	W1 W2 W5 W6 W7 W8 W10 W11 W12 W13 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 P1
EK2	K_W10	Cel1 Cel2	W4 W6 W9 W10 W11 Ć1 Ć2 Ć6	M1 M2 M3 M4 M6	F1 F2 P1
EK3	K_W13	Cel1 Cel2	W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 P1
EK4	K_W17	Cel1 Cel2	W3 W4 W5 W6 W8 W9 W11 W12 Ć2 Ć3 Ć6 Ć7	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 P1
EK5	K_U04	Cel2	W4 W8 W9 Ć7	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1
EK6	K_U07	Cel2	W3 W4 W9 W10 W11 W12 Ć1 Ć2 Ć7	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1
EK7	K_K02	Cel1	W8 W9 W11 W12 Ć3	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gracz, J., Sankowski, T. — *Psychologia aktywności sportowej*, Poznań, 2007, Wydawnictwo AWF
- 2 Jarvis, M. — *Psychologia sportu*, Gdańsk, 2003, GWP
- 3 Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.) — *Psychologia sportu w treningu dzieci o młodzieży*, Warszawa, 2004, COS
- 4 Kłodecka-Różalska, J. — *Radzimy sobie ze stresem. Biblioteka Trenera*, Warszawa, 1993, RCMSzKFis
- 5 Morris, T., Summers, J. — *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, Warszawa, 1998, RCMSzKFis
- 6 Łuszczynska, A. — *Psychologia sportu i aktywności fizycznej*, Warszawa, 2011, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Blecharz, J. — *Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego*, Kraków, 2008, Wydawnictwo AWF
- 2 Blecharz, J. — *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*, Warszawa, 2003, PTNKF, Sekcja Psychologii Sportu
- 3 Blecharz, J., Siekańska, M. (red.) — *Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie*, Kraków, 2009, Wydawnictwo AWF
- 4 Karolczak-Biernacka B. — *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej.*, Warszawa, 1986, Wydawnictwo Sport i Turystyka
- 5 Siekańska, M., Blecharz, J. — *Rola psychologa w pracy z dzieckiem uzdolnionym sportowo. Studia Humanistyczne, 6, 5-15.*, Kraków, 2006, Wydawnictwo AWF



- 6 **Blecharz, J., Siekańska, M.** — *Magiczny trójkąt: dzieci rodzice trener*, Forum Trenera, 2005, Forum Trenera
7 **Basiaga-Pasternak, J.** — *Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem w sporcie*, Kraków, 2007, Wydawnictwo AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Basiaga-Pasternak (kontakt: joanna.basiaga@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....