

Nazwa przedmiotu: Czynniki psychologiczne w sporcie wyczynowym		ECTS: 1
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie Fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Pedagogiki, Psychologii i Socjologii Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		Rok: II Semestr: II
Forma studiów/ rodzaj studiów:	Profil kształcenia:	Status przedmiotu:
Studia stacjonarne: II stopnia	praktyczny	do wyboru
Język przedmiotu: polski	Forma zajęć: Wybierz element.	Wymiar zajęć stacjonarne 0/13 godzin
Prowadzący przedmiot	dr Zuzanna Wałach-Biśta	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Podstawy wiedzy z psychologii sportu</p> <p>Umiejętności: Podstawowe umiejętności wprowadzania technik psychologicznych w treningu sportowym</p> <p>Kompetencje społeczne: Sprawność komunikowania się i zdolność do samodzielnego realizowania zadań</p>	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele przedmiotu	Celem zajęć jest zapoznanie studentów z zagadnieniami z zakresu psychologii sportu w sporcie wyczynowym, oraz zdobycie umiejętności wykorzystania tej wiedzy w przygotowaniu procesu treningowego. Celem jest także zwiększenie świadomości studentów na temat znaczenia psychiki w osiągnięciach sportowych.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W1	Posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą psychospołecznych uwarunkowań osiągnięć w sporcie wyczynowym	K_W07	P7S_WK
W2	Potrafi zdefiniować i zidentyfikować negatywne zjawiska psychospołeczne związane z uczestnictwem w sporcie na poziomie wyczynowym	K_W13	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	Potrafi obserwować i identyfikować zjawiska społeczne i problemy jednostki związane z uczestnictwem w sporcie wyczynowym	K_U12	P7S_UK
U2	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosować treści i metody oddziaływania do potrzeb i możliwości osób z którymi pracuje	K_U04	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Rozumie złożoność zjawisk i procesów społecznych w procesie treningu w sporcie wyczynowym	K_K01	brak odniesienia
K2	Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny włączając w proces treningowy elementy oddziaływań psychologicznych	K_K14	P7S_KK P7S_UK

K3	Uznaje znaczenie wiedzy psychologicznej w procesie edukacyjnym i treningowym. W przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemów zasięga opinii ekspertów.	K_K14	P7S_KK P7S_UK
----	---	-------	------------------

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia:

dyskusja dydaktyczna, burza mózgów, praca w grupach, analiza przypadków

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Test pisemny

Kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów na ocenę dostateczną:

student posiada elementarną wiedzę z zakresu psychologicznych czynników w sporcie wyczynowym, potrafi wykorzystać tę wiedzę w przygotowaniu procesu treningowego, ma świadomość znaczenia psychiki w osiągnięciach sportowych

Treści programowe przedmiotu		Godziny ST/NST
<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze w sporcie - poziomy pobudzenia, lęk, dławienie pod presją, teorie pobudzenia 2. Zjawisko FLOW w sporcie 3. Znaczenie rutyny startowej i procedur przygotowawczych 4. Urazy i kontuzje w sporcie - psychologiczny aspekt procesu rehabilitacji i powrotu po kontuzji 5. Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie 6. Wypalenie w sporcie i kończenie kariery sportowej 	13/0	
<p>Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na zajęciach (dopuszczalne dwie nieobecności) oraz wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych i nabycie umiejętności wymienionych w efektach kształcenia weryfikowane na bieżąco podczas ćwiczeń i końcowym testem zaliczeniowym.</p> <p>Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac obowiązkowych i dodatkowych charakteryzujących się trafnością doboru celu i treści szczegółowych. Wykazał się znajomością literatury podczas zajęć i dużym zaangażowaniem.</p> <p>Ocena dobra: student opanował większość zagadnień teoretycznych i może mieć pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo niektóre prace obowiązkowe lub dodatkowe i/lub wykazał się znajomością literatury poprzez aktywność i zaangażowanie w zajęciach</p> <p>Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji lub na zajęciach wykazał się zaangażowaniem</p>		

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Udział w ćwiczeniach	13	

Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	4	
Przygotowanie do zaliczenia	5	
Studiowanie literatury	4	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 26 godziny, co odpowiada 1 punktowi ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu

Literatura podstawowa:	
1. Łuszczyńska, A. (2012). Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: PWN.	
2. Huciński, T. i in. (2012). Psychospołeczne uwarunkowania optymalnej gotowości sportowej w olimpiźmie. Tczew: Wyższa Szkoła Trenerów Sportu.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). Trening mentalny, psychologia sportu w praktyce. Zielonka: Wyd. Inne Spaceru.	
2. Hemmings, B., Holder, T. (red. 2014). Psychologia sportu. Studia przypadków. Warszawa: PWN.	

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny	
	Pisemna praca zaliczeniowa indywidualna	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W1	x	x
W2	x	x
U1	x	x
U2	x	x
K1	x	x
K2	x	x
K3	x	x