

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Humanistycznych Podstaw
Kultury Fizycznej

Nazwa zajęć: Motywowanie w sporcie		
Kierunek: sport	Rok: I	Semestr: 1,2
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS: 2
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Dr hab. Krzysztof Sas-Nowosielski, mgr Tomasz Kaczmarek	

Wymagania wstępne
Brak

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
P_W01	Opisuje pojęcie motywacji i wymienia rodzaje	K_W05
P_W02	Charakteryzuje założenia wybranych teorii motywacji w sporcie, ocenia ich wartość predykcyjną oraz opisuje wynikające z nich strategie postępowania	K_W05, K_W12
P_W03	Definiuje pojęcie klimatu motywacyjnego, wymienia jego rodzaje oraz wskazuje ich korelaty	K_W05, K_W14

P_W04	Opisuje strategie kształtowania motywacji w sporcie	K_W05, K_W12
P_W05	Rozpoznaje przejawy wypalenia zawodnika i wymienia strategie przeciwdziałania temu zjawisku	K_W05, K_W06
P_W06	Zna narzędzia diagnozy różnorodnych stanów motywacyjnych zawodnika	K_W08, K_W10
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Opracowuje dzienniczek motywacyjny dla zawodnika	K_U07
P_U02	Posługuje się prostymi narzędziami pozwalającymi diagnozować motywacje zawodników	K_U03
P_U03	Formułuje informację zwrotną zgodnie z kryteriami efektywności	K_U05
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Wykazuje potrzebę doskonalenia kompetencji społecznych w zawodzie trenera	K_K02, K_K03, K_K04
P_K02	Jest zorientowany na podejmowanie działań mających na celu wsparcie psychiczne zawodników	K_K08
P_K03	Rozumie potrzebę przygotowania psychicznego w sporcie	K_K02, K_K09

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Komponenty motywacji: ukierunkowanie, wytrwałość, intensywność
2.	Źródła motywacji w sporcie: podejście osobiste, sytuacyjne i interakcyjne
3.	Teorie motywacji w sporcie: teoria samo-determinacji Deci’ego i Ryana, teoria motywacji osiągnięć Nicholls’a, teoria postrzeganych kompetencji Harter, teoria celów Locke’a)
4.	Klimat motywacyjny – definicja, rodzaje i ich korelaty
5.	Rola komunikacji trener-zawodnik – wypowiedzi blokujące i otwierające, informacja zwrotna i jej funkcje (informacyjna, motywująca)
6.	Zjawisko wypalenia w sporcie: wypalenie zawodnika, wypalenie zawodowe trenera. Modele wypalenia w sporcie (Model negatywnej reakcji na stres treningowy Silvy, model stresu poznawczo-afektywnego Smitha, model jednowymiarowej tożsamości i kontroli zewnętrznej Coakley’a)
7.	Psychologiczne aspekty rywalizacji sportowej: funkcje rywalizacji (motywacyjna, informacyjna, moralno-rozwojowa, emocjonalna, adaptacyjna), model „rywalizacji jako procesu” Martensa
8.	Efekt oczekiwań w relacjach trener-zawodnik
9.	Strategie wzmacniające motywację zawodników – ustalanie celów, dzienniczek.
10.	Narzędzia diagnozy motywacji zawodników – motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, orientacja motywacyjna
11.	Samo-motywacja i strategie samo-motywacyjne (zarządzanie wzmocnieniami, kontrola bodźców, samo-monitoring ..)
12.	Przygotowywanie założeń klimatu motywacyjnego promującego zadaniową orientację motywacyjną -

	kształtowanie na przykładzie programu Target
13.	Rozpoznawanie objawów zanikania motywacji. Demotywacja i jej przejawy
14.	Przygotowanie sportowców do treningu, podtrzymywanie koncentracji zawodnika w czasie treningu. Obserwacja i ocena koncentracji zawodnika.
15.	Rozwijanie zdolności radzenia sobie z presją; symulowanie rywalizacji, trening wyobrażeniowy
16.	Przygotowanie zawodników do startu, wsparcie psychiczne zawodnika – wzmacnianie pewności siebie, rozwijanie koncentracji, eliminowanie lęku.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Blecharz J., Siekańska M. (red.), Praktyczna psychologia sportu: wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie, Kraków 2009.
2. Costas I. Karageorghis, Peter C. Terry, Psychologia dla sportowców, Zielonka 2014.
3. Krawczyński M., Nowicki D., Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży, Warszawa 2004.
4. Behnke Maciej, Chlebosz Karolina, Kaczmarek Magdalena Trening mentalny, psychologia sportu w praktyce 2017

Literatura uzupełniająca:

1. Jarvis M., Psychologia sportu, Gdańsk 2003.

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest pozytywna ocena z projektu – dzienniczek zawodnika i pracy semestralnej.

Ocena bardzo dobra: student doskonale opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, potrafi bezbłędnie scharakteryzować znaczenie koncentracji, motywacji i pewności siebie w sporcie. Potrafi stworzyć gruntownie dopracowany motywacyjny dzienniczek zawodnika. Wykazał się dużym zaangażowaniem w czasie zajęć, bardzo dobrym przygotowaniem oraz umiejętnością pogłębionej analizy poznanych treści.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, potrafi scharakteryzować większość czynników psychologicznych. Potrafi poprawnie opracować dzienniczek zawodnika. Wykazał się średnim zaangażowaniem w czasie zajęć oraz dobrym przygotowaniem do zajęć.

Ocena dostateczna: student opanował treści w stopniu podstawowym, wykazuje trudności w identyfikowaniu czynników psychologicznych; w czasie zajęć wykazał się niewielkim zaangażowaniem. Wykazuje trudności w poprawnym opracowaniu dzienniczka zawodnika.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Wykonanie ćwiczeń praktycznych podczas zajęć, opracowanie projektu – dzienniczek zawodnika, praca semestralna.

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dostateczną:

- Ma elementarną wiedzę o znaczeniu motywacji na wyniki sportowe z uwzględnieniem różnych jej rodzajów i przejawów
- Wymienia podstawowe strategie wzmacniające motywację
- Rozróżnia zachowania trenera promującego określone rodzaje klimatu motywacyjnego i wymienia ich konsekwencje
- Potrafi skonstruować prosty dzienniczek zawodnika, lecz ma trudności z realizacją jego funkcji motywacyjnej.

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, dyskusja dydaktyczna, studium przypadku, uczenie się w oparciu o problem, ćwiczenia praktyczne

Nakład pracy studenta - bilans punktów**Stacjonarne****Niestacjonarne****Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**

- Uczestnictwo w zajęciach

26**Samodzielna praca studenta:**

- Poszukiwanie literatury

26

- Studiowanie literatury

2

- Refleksja krytyczna nad studiami przypadków

10

- Przygotowanie dzienniczka zawodnika

5

- Przygotowanie do zaliczenia

3

6

Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS**Forma oceny efektów uczenia się**

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X		
P_W02		X		
P_W03		X		
P_W04		X		
P_W05		X		
P_W06	X			
P_U01			X	
P_U02			X	
P_U03				X
P_K01				X
P_K02				X
P_K03				X