

Psychologia sportu - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Psychologia sportu
Kod przedmiotu	14.4-WL-WF-PSP
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Jerzy Herberger

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów ze specyfiką działalności sportowej od strony psychologicznej, oraz z prawidłowościami funkcjonowania jednostki i grupy w sytuacjach rywalizacji sportowej.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu psychologii ogólnej.

Zakres tematyczny

Czym jest psychologia sportu? Klasyfikacje psychologiczne dyscyplin sportu. Procesy poznawcze i emocje w sporcie. Znaczenie uwagi i koncentracji , wpływ emocji na wyniki. Motywacja i jej kształtowanie. Motywowanie sportowca. Metodyka pracy - relaksacja, wizualizacja, biofeedback ,sterowanie uwagą i emocjami. Relacje w grupie a wynik. Sport jako stres. Przygotowanie startowe a ogólne przygotowanie mentalne. Przywództwo w sporcie. Znaczenie cech osobowych w sporcie- temperament, odporność psychiczna, inteligencja.Poczucie własnej wartości. Agresja i lęk w sporcie. Nabywanie umiejętności i kształtowanie nawyków ruchowych.

Metody kształcenia

Dyskusja, analiza tekstów, analiza przypadków, referaty.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna podstawowe uwarunkowania aktywności sportowej i potrafi aktywnie wywierać konstruktywny wpływ na osobę przygotowującą do tej aktywności	K2_W04	- aktywność w trakcie zajęć - kolokwium - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
posiada pogłębioną umiejętność stosowania technik efektywnego komunikowania się i negocjacji w sporcie, potrafi porozumiewać się z osobami w różnej kondycji emocjonalnej, pochodzącymi z różnych środowisk, rozwiązywać konflikty występujące u osób uprawiających sport i konstruować dobrą atmosferę wśród różnych grup sportowych	K2_U01	aktywność w trakcie zajęć	Ćwiczenia
potrafi formułować opinie dotyczące różnych aspektów działalności sportowców przestrzegając zasad etycznych	K2_K08	- bieżąca kontrola na zajęciach - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć, przewidzianych do realizacji w ramach programu. Ocenie podlegają: kolokwia sprawdzające wiedzę – ocena pozytywna powyżej 50% uzyskanych punktów. W przypadku nieobecności, Student powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Czajkowski Z., Psychologia sprzymierzeńcem trenera, Warszawa 1996.
2. Gracz J., Sankowski T., Psychologia sportu, Warszawa 1995.
3. C. Karageorgis, P. Terry, Psychologia dla sportowców, Warszawa-Zielonka 2014.
4. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Jarvis M., Psychologia sportu, Gdańsk 2003.
2. Rychta T., Elementy psychologii sportu, Warszawa 1995.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 28-10-2019 17:37)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ