

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 2017/2018

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 K2_W07 K2_U04 K2_K08	- aktywność w trakcie zajęć - kolokwium - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

aktywny udział w zajęciach , zaliczenie kolokwium

Literatura podstawowa

Czajkowski Z.,Psychologia sprzymierzeńcem trenera,Warszawa 1996.

Gracz J., Sankowski T., Psychologia sportu,Warszawa 1995.

Literatura uzupełniająca

Jarvis M., Psychologia sportu, Gdańsk 2003.

Rychta T., Elementy psychologii sportu,Warszawa 1995.

Uwagi

Czajkowski Z., Psychologia sprzymierzeńcem trenera, Warszawa 1996.

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 05-05-2017 19:10)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ