

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C1.PS	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Psychologia sportu</b> <i>Psychology of sport</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>drugiego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr n. med. Danuta Kossak</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>wnoz_if@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>podstawy psychologii</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blecharz, J. (2006). <i>Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju. Przegląd Psychologiczny</i>, 4, s.445-462.</li> <li>2. Blecharz J. (2008). <i>Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego. Studia i Monografie nr 51. AWF Kraków</i></li> <li>3. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). <i>Psychologia aktywności sportowej. Poznań: Wydawnictwo AWF.</i></li> <li>4. Dosil J. D. (Ed.). 2006. <i>The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. Chichester. John Wiley &amp; Sons, Ltd.</i></li> <li>5. Jarvis, M. (2003) <i>Psychologia sportu. Gdańsk.: GWP</i></li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blecharz, J. (2003). <i>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, 106-109</i></li> <li>2. Blecharz, J., Siekańska, M. (red.) (2009). <i>Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie. Kraków: Wydawnictwo AWF.</i></li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><i>C1. Przygotowanie studenta do pracy z zawodnikami różnych dyscyplin.</i></p> <p><i>C2. Zapoznanie studenta z przebiegiem treningu wspomagającego trening sportowy - trening psychologiczny tzw. Coaching, interwencyjna praca indywidualna z zawodnikiem.</i></p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Początki psychologii sportu. Główne cele i zadania współczesnej psychologii sportu.</i></li> <li>2. <i>Ścieżka zawodowa psychologa sportu. Organizacje międzynarodowe zrzeszające psychologów sportu, czasopisma naukowe.</i></li> <li>3. <i>Charakterystyka aktywności fizycznej w aspekcie psychologicznym.</i></li> <li>4. <i>Specyfika sportu wyczynowego.</i></li> <li>5. <i>Osobowościowa sylwetka sportowca.</i></li> <li>6. <i>Metody badawcze stosowane w psychologii sportu i dotychczasowy stan badań.</i></li> <li>7. <i>Znaczenie temperamentu w aktywności sportowej.</i></li> <li>8. <i>Procesy emocjonalne w aktywności fizycznej.</i></li> <li>9. <i>Znaczenie emocji w efektywnym działaniu sportowym.</i></li> <li>10. <i>Procesy motywacyjne i ich znaczenie w sporcie wyczynowym.</i></li> <li>11. <i>Rola trenera i psychologa w kształtowaniu motywacji sportowca.</i></li> <li>12. <i>Znaczenie samooceny i poczucia własnej skuteczności w sporcie. 13. Sposoby kształtowania optymalnej samooceny i poczucia własnej skuteczności u zawodników.</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Ma pogłębioną wiedzę z zakresu: rozpoznania problemów psychologicznych w działalności sportowej, zasad współpracy z zawodnikiem, grupą sportową z uwzględnieniem wieku rozwojowego, zasad współpracy z trenerem i sztabem szkoleniowym.	WF2P_W04
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy przyczyn i przebiegu procesów psychicznych, zachowania zawodników.	WF2P_U04
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych zadania; umie rozplanować pracę indywidualną i w grupie.	WF2P_K03

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x																	
U01				x																	
K01				x																	

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	wynik kolokwium - od 61%-68% punktów.
	3,5	wynik kolokwium - od 69%-76% punktów.
	4	wynik kolokwium - od 77%-84% punktów.
	4,5	wynik kolokwium - od 85%-92% punktów.
	5	wynik kolokwium - od 93%-100% punktów.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie kolokwium	5	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....