

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022

Jednostka Organizacyjna:	Katedra Nauk Społecznych, Zakład Psychologii					Kierunek: Sport		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopień, uzupełniające studia magisterskie							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Trening mentalny w sporcie pozytywnym dzieci i młodzieży.							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	II	3	wykłady					polSKI
			ćwiczenia	25		2		
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Dr Dominika Wilczyńska								
E-mail: domiwilczynska@gmail.com								
Wymagania wstępne:								
Wiedza w zakresie psychologii ogólnej, psychologii rozwoju dziecka, adolescenta oraz młodego dorosłego, podstawy komunikacji interpersonalnej oraz psychologii społecznej w zakresie procesów grupowych.								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawami psychologii pozytywnej oraz z zastosowaniem wybranych narzędzi psychologii pozytywnej w treningu dzieci i młodzieży aby rozwijać szczęśliwego młodego sportowca i wspierać pozytywną komunikację na przestrzenie dziecko/młody zawodnik-trener-rodzic.								

Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

WIEDZA

W1	Rozumie podstawy psychologii pozytywnej i pozytywnie analizuje sytuację treningową oraz startową dzieci i młodzieży. Rozumie znaczenie pozytywnego wsparcia dzieci i młodzieży w klubie i szkole.	K_W12
W2	Rozumie proces grupowy oraz diagnozuje potrzeby młodych sportowców oraz drużyny sportowej.	K_W10

UMIĘTNOŚCI

U1	Demonstruje umiejętności niezbędne do kompleksowej realizacji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych zadań szkoły.	K_U17
U2	Potrafi indywidualizować proces szkolenia i wychowania w zależności od potrzeb dziecka	K_U21

KOMPETENCJE

K1	Na poziomie zaawansowanym demonstruje wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność oraz postawy prospołeczne i poczucie odpowiedzialności za integralny rozwój ucznia.	K_K14
----	---	-------

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Wykład multimedialny, ćwiczenia w małych grupach
Studia przypadków, prezentacje studentów

Treści kształcenia:

Ćwiczenia:

1. Wprowadzenie do psychologii pozytywnej. Teorie dobrostanu w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Metody badania dobrostanu w sporcie dzieci i młodzieży.
2. Styl atrybucji dzieci i młodzieży. optymizm w sporcie.
3. Flow w sporcie. Elementy treningu wizualizacji w sporcie dzieci i młodzieży. Mindfulness w sporcie dzieci.
4. Pozytywna komunikacja. Praca na celach w sporcie dzieci i młodzieży – motywacja do działania.
5. Pozytywna komunikacja w relacji trener-zawodnik-rodzic. Praca w modelu i7W Artura Poczwardowskiego.

Forma zaliczenia:

Literatura:

Podstawowa:

Seligman M. (2011): Pełnia życia. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Csikshentmihalyi M. (2005): Przepływ. Warszawa: Wydawnictwo Moderator.

Jackson S.A., Csikszentmihalyi M. (1999): Flow in Sport. The keys to optimal experiences and performances. Illinois: Human Kinetics.

Karageorghis C.I., Terry P.C. Inside Sport Psychology. Illinois: Human Kinetics.

Grenville-Cleave B, Brady A. (2018): Positive Psychology in Sport and Physical Activity. NY: Routledge

Snel E. (2005): Uwaga i spokój żabki. Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo.

Uzupełniająca:

Cotterill S., Weston N., Breslin G. (2017): Sport and Exercise Psychology. Practitioner case studies. Oxford: British Psychological Society.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.25	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.20	godz.
Konsultacje	godz.10	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta		55 godz.
Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)		ECTS 2