

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Wychowania Fizycznego					Kierunek: WF		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	STUDIA II STOPNIA							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	PRAKTYCZNY							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja: Instruktor treningu mentalnego w sporcie. Warsztaty nr 1: Trening Mentalny w Sporcie Wyczynowym.							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
stacjonarne				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	4	ćwiczenia	25		2	Do wyboru	Polski
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): dr Marek Graczyk								
E-mail: marek.graczyk@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
<p>1. Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z psychologii ogólnej, społecznej, wychowawczej oraz z rozwoju człowieka i biologicznych podstaw zachowania a także podstawowe zagadnienia z psychologii i teorii sportu oraz teorii wychowania fizycznego.</p> <p>2. Student potrafi w podstawowym zakresie interpretować mechanizmy zachowania sportowca uwzględniając ich psychospołeczne uwarunkowania.</p>								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Zapoznanie studentów z ogólnymi prawidłowościami, mechanizmami oraz procesami psychologicznymi zachodzącymi u sportowców a także uczniów aktywnych fizycznie, tym samym umożliwiając przyszłemu nauczycielowi, wychowawcy oraz trenerowi na kompetentne oddziaływanie w stosunku do swoich podopiecznych w zakresie kształtowania ich postaw prosportowych jak również prozdrowotnych.								

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

WIEDZA

W1	Absolwent zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia. Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia edukacji sportowej w promocji zdrowia. Zna i rozumie psychologiczne determinanty uczestnictwa w rywalizacji sportowej i aktywności fizycznej indywidualnej oraz zespołowej. Zna i rozumie znaczenie olimpizmu i zdrowia w sporcie i w profilaktyce patologii społecznych. Analizuje istniejące i własne koncepcje edukacyjne na podstawie krytycznej refleksji nad aktualnym stanem wiedzy.	K_W09
-----------	--	--------------

UMIĘJĘTNOŚCI

U1	Absolwent posiada umiejętność oceny i przewidywania ludzkich zachowań, analizowania ich motywów oraz konsekwencji społecznych w obszarze dotyczącym sportu. Umie wykorzystać podstawowe techniki motywacyjne w promowaniu sportowego stylu życia. Posiada umiejętność komunikowania się przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych.	K_U6
-----------	---	-------------

KOMPETENCJE

K1	Wykazuje gotowość do propagowania sportu w środowisku lokalnym. Posiada gotowość do samodzielnego i zespołowego angażowania się w realizację stawianych przed nim celów i zadań, uczestniczy w działaniach sportowych w różnych środowiskach społecznych. Ocenia krytycznie zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne.	K_K03
-----------	--	--------------

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

Oceny z autorskiego warsztatu oraz z prezentacji tematycznej przygotowanych indywidualnie lub zespołowo.

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

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Prezentacje multimedialne, warsztaty, treningi mentalne oraz ćwiczenia interaktywne; analizy materiałów archiwalnych, analiza własnych materiałów źródłowych.

Treści kształcenia:

Warsztaty/ ćwiczenia:

- *Trening mentalny w sporcie – modele i ich struktura.*
- *Rola i funkcje nastawienia w sporcie.*
- *Nastawienie a postawa. Integralna Postawa Optymalnej Gotowości Startowej – IPOGS.*
- *Kształtowanie IPOGS – procesy poznawcze, procesy emocjonalno-motywacyjne, procesy behawioralne.*
- *Nowe trendy treningu mentalnego w sporcie - Trening rezyliencji.*

Forma zaliczenia:

zaliczenie na ocenę

Literatura:

Podstawowa:

Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek M. Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce. Zielonka: Inne spacer, 2017.

Blecharz J., Siekańska M. [red]: Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54. Kraków: AWF, 2009

Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A. [red]: Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Praktyczna psychologia sportu. Monografie nr 7, Kraków: AWF, 2012.

Gracz J., Sankowski T. Psychologia aktywności sportowej. Poznań: AWF, 2007.

Czajkowski Z. Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu. RCMSKFIS, 1996.

Graczyk M., Pęczak A., Wojtowicz S. Psychologiczne aspekty sytuacji startowej sportowca. Studia Psychologica. Wyd. UKSW, Warszawa, nr 5: 117-124, 2005.

Graczyk M. Psychologia sportu [w:] K. Klukowski (red.) Medycyna sportowa cz.II. Warszawa: Biblioteka Medical Tribune, 2012.

Huciński T., Graczyk M., Makurat F. Ciosek M., Grycko K., Ręgwelski M.: Psychospołeczne uwarunkowania gotowości sportowej w olimpiźmie. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Trenerów w Warszawie, Tczew 2012.

Javris, M. Psychologia sportu. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.

Karolczak-Biernacka. Sport. Studium psychologiczne. Warszawa: Wydawnictwo AWF, 1991.

Kłodecka-Różalska J. Przekraczanie umysłem możliwości ciała. Warszawa: RCMSKFIS, 1996.

Krawczyński M. (red.) Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia. Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu, 2010.

Łuczńska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.

Morris T., Summers J. Psychologia sportu. Strategie i techniki. Warszawa: COS, 1998.

Oleś P., Puchalska – Wasyl M., Sobol – Kwapińska M. O osobowości praktycznie wszystko. Ćwiczenia z psychologii osobowości. Warszawa: Scholar, 2012.

Sawicka K.,(red.) Socjoterapia. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, 2009.

Siek S., Twoja odpowiedź na stres. Relaksacja, medytacja, autosugestia. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskie, 1998.

Schiraldi G.,R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu. Trening umiejętności. Gdańsk: GWP, 2019.

Tyszka, T. (red.). Psychologia i sport. Warszawa: AWF, 1991.

Uzupełniająca:

Graczyk M. Teoria i praktyka treningu asertywności. Toruńskie Studia Dydaktyczne. Toruń: UMK, 1993.

Guszkowska M. (red.) Aktywność ruchowa kobiet. Formy, uwarunkowania, korzyści i zagrożenia. (Studia i Monografie nr 101). Warszawa: Wydawnictwo AWF, 2009.

Huciński T., Graczyk M. Psychospołeczne uwarunkowania skutecznej rywalizacji sportowej w Igrzyskach Olimpijskich [w:] red. : J.Czerwiński, H. Sozański : Współczesny sport olimpijski. Zarys problematyki. Gdańsk: AWFIS, 2009.

Kosslyn S.M., Rosenberg R.S. Psychologia. Mózg. Człowiek. Świat. Kraków: Znak, 2006.

Kłodecka-Różalska J. Radzimy sobie ze stresem. Warszawa: RCMSKFIS, 1993.

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

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	25 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki warsztatów/ ćwiczeń	20 godz.	godz.
Konsultacje	1 godz.	godz.
Przygotowanie się do warsztatów /ćwiczeń	4 godz.	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	50 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	2 ECTS