

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

|   |  |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
|---|--|----------------|---------------------|----------------------|----------------|---------------------|--|------------------------|
| <b>Jednostka Organizacyjna:</b>   | <b>Wydział Wychowania Fizycznego</b>   |                |                     |                      |                | <b>Kierunek: WF</b> |  |                        |
| <b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b> | STUDIA II STOPNIA  |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
| <b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>                         | PRAKTYCZNY   |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
| <b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>  | <b>Specjalizacja: Instruktor treningu mentalnego w sporcie. Wprowadzenie do Treningu Mentalnego w sporcie</b>  |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
| <b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>                          | <b>Rok</b>   | <b>Semestr</b> | <b>Rodzaj zajęć</b> | <b>Liczba godzin</b> |                | <b>Punkty ECTS</b>  | <b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b> | <b>Język wykładowy</b> |
| stacjonarne   |  |                |                     | stacjonarne          | niestacjonarne |                     |  |                        |
|   | 2  | 3              | wykłady             | 25                   |                | 2                   | Do wyboru                                  | Polski                 |
| <b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>            | dr Marek Graczyk   |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
| <b>E-mail: marek.graczyk@awf.gda.pl</b>                                     |  |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
| <b>Wymagania wstępne:</b>   | <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> |                |                     |                      |                |                     |  |                        |
| <b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>   | 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 pozytywne z kolokwiiów (średnia z mini kolokwiiów kończących wykłady)

*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 interaktywny, prezentacje multimedialne

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

- *Wprowadzenie do Treningu Mentalnego w sporcie.*
- *Trening Mentalny w Polsce i na świecie.*
- *Cel i przedmiot Treningu Mentalnego w sporcie.*

- *Teorie, narzędzia diagnostyczne i monitoringowe, metodologia badań Treningu Mentalnego w sporcie.*
- *Koncepcje i programy Treningu Mentalnego w sporcie.*

**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. 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.

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

Zimbardo P. Psychologia i życie. Warszawa: PWN, 2006.

*Uzupełniająca:*

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

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

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.

Krawczyński, M. Psychologiczne konteksty aktywności fizycznej człowieka. Gdańsk: Wydawnictwo Ateneum, 2008.

Mikołajczyk M. (red.) Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Warszawa: PTNKF, 2004

**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 wykładów | 20 godz.                                   | godz.                 |
| Konsultacje                               | 1 godz.                                    | godz.                 |
| Przygotowanie się do wykładów             | 4 godz.                                    | godz.                 |
|   | <b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b> | <b>50 godz.</b>       |
|   | <b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>  | <b>2 ECTS</b>         |