

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

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Katedra Nauk Społecznych				<b>Kierunek: WF</b>			
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	I stopień							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	praktyczny							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	Specjalizacja – Instruktor treningu mentalnego w sporcie. Warsztaty nr 3. Praca z ciałem. Seksuologia w sporcie. Psychodietetyka. Uzależnienie w sporcie							
<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	niestacjonarne			
	II lub III	4 lub 6	<i>wykłady</i>	-	-	-	do wyboru	polski
		<i>ćwiczenia</i>	25	-	2			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>	Dr Milena Lachowicz							
<b>E-mail:</b>	milena.lachowicz@awf.gda.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>								
<p>Student posiada wiedzę na temat współczesnych systemów psychoregulacyjnych, założeń odnowy psychobiologicznej, a także podstawy seksuologii oraz psychologii klinicznej.</p>								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
<p>Zapoznanie studentów z ogólnymi prawidłowościami zachowania i zasadniczymi mechanizmami psychologicznymi funkcjonowania człowieka, a także z problematyką seksuologii w sporcie. Studenci jako przyszli trenerzy będą mogli w sposób kompetentny oraz dostosowany oraz indywidualnych potrzeb zawodników, stosować w procesie nauczania, środki oddziaływania z uwzględnieniem elementów wsparcia psychologicznego.</p>								
<b>Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku</b>								

<b>WIEDZA</b>		
W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia psychologii klinicznej, seksuologii, takie jak psychopatologia, płeć, choroba psychiczna, uzależnienie, psychosomatyka, oraz potrafi rozpoznać a także interpretować problemy psychologiczne u sportowców w tym u zawodników z dysfunkcjami i zaburzeniami psychicznymi w różnym wieku. Rozumie procesy zagrażające zdrowiu Posiada wiedzę na temat psychologicznych uwarunkowań pracy z zawodnikami sportowymi.	K_W12
W2	Posiada wiedzę z zakresu stosowania podstaw wsparcia psychologicznego, głównych nurtów oraz wybranych metod psychoterapeutycznych. Jest wrażliwy na zjawiska piętna i wykluczenia.	K_W12
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	Potrafi dobierać odpowiednie środki ekspresji werbalnej i cielesnej w pracy z zawodnikiem.	K_U15
U2	Posiada umiejętność dostrzegania i rozpoznawania problemów psychologicznych Posiada umiejętność wykorzystywania podstawowej wiedzy z psychologii klinicznej oraz seksuologicznej.	K_U16
U3	Potrafi wzbudzić i kształtować u zawodników zainteresowanie aktywnością ruchową i czynnym wypoczynkiem.	K_U17
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Okazuje dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu. Okazuje szacunek wobec innych zawodników. Jest świadomy własnych ograniczeń zawodowych, potrafi określić swoje braki i wątpliwości, potrafi zwrócić się z prośbą o radę do osób z większym doświadczeniem.	K_K05
K2	Wykazuje inicjatywę i kreatywność w działaniu zawodowym. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia.	K_K06
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b>		
Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.		
W1: dyskusja, obserwacja		
W2: dyskusja,		
U1: dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca,		

U2: dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca, egzamin

U3: dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca

K1: dyskusja

K2: studium przypadku, odgrywanie ról- ocena eksperta składa się ze zgodności ze standardem, innowacyjności, oraz poprawności merytorycznej eksperta, dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca,

Przy ocenianiu efektów kształcenia pod uwagę brane są: aktywność na zajęciach, aktywność, poprawność merytoryczna i oryginalność w poszukiwaniu, a także prezentacja rozwiązania studium przypadków realizowanych w trakcie zajęć. Ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen cząstkowych otrzymywanych w trakcie trwania semestru za określone wyżej wymienione działania pracy studenta. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Warsztaty  
Wykład interaktywny  
Trening mentalny

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

*Ćwiczenia:*

Psychologiczne uwarunkowania podatności na choroby. Wpływ choroby na stan psychiczny sportowca. Przyczyny zmiany stanu psychicznego zawodnika, typy reakcji na chorobę, przykłady.

Wpływ wybranych czynników osobowościowych na odbiór sytuacji choroby, czy kontuzji: odporność psychiczna (jej rodzaje, uwarunkowania, czynniki obniżające i podwyższające), dojrzałość osobowościowa, analiza przypadków.

Uwarunkowania psychologicznego funkcjonowania osoby uzależnionej: frustracja potrzeb, ból i lęk, napięcie emocjonalne, zmiany w spostrzeganiu własnej osoby, kryzysy egzystencjalne.

Regulacja wykonania w sporcie- przyjmowanie substancji zakazanych.

Wsparcie i przykłady rozmów psychologicznych.

Zaburzenia psychosomatyczne: ogólna charakterystyka, podział, etiopatogeneza, wpływ osobowości, podejście psychosomatyczne do zawodnika.

Problemy psychologiczne w konsekwencji przewlekłej kontuzji: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia adaptacyjne, zespół stresu pourazowego, uzależnienia.

Podstawowe rodzaje pomocy psychologicznej. Ogólna charakterystyka rodzajów pomocy udzielanych przez psychologa sportowego i klinicznego.

Terapia poznawczo-behawioralna: główne zasady, zastosowanie.

Prawidłowe i zaburzone relacje trener – zawodnik, problemy etyczne w niesieniu wsparcia psychologicznego.

**Forma zaliczenia:**

**Literatura:**

*Podstawowa:*

Łuczyńska A. *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienie kliniczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2011.

Sęk H. - *Psychologia kliniczna, t 1-2*, PWN, Warszawa 2016.

Lew- Starowicz Z. *Podstawy seksuologii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2010

Grzebiuk L., Suszek H. (red.). *Psychoterapia. Integracja Podręcznik akademicki*. Wyd. Psychologii i Kultury ENETEIA, Warszawa. 2010.

Cierpiątkowska L. (red.): *Psychologia zaburzeń osobowości. Wybrane zagadnienia*. UAM, Poznań 2004.

Sapolsky R. M. *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Wyd.PWN, Warszawa, 2015.

Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc, 1998.

*Uzupełniająca:*

Allen P., Fonagy P., A. Bateman - *Mentalizowanie w praktyce klinicznej*, WUJ, Kraków, 2014.

Dolińska-Zygmunt G. *Psychologiczne uwarunkowania podatności na choroby (w:) Podstawy psychologii zdrowia*. (red. G.Dolińska-Zygmunt).Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego. Wrocław. 2001.

**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.15	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.25	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.10	godz.
Konsultacje	godz.	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>		<b>50 godz.</b>
<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>		<b>ECTS 2</b>