

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Psychologia sportu

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_26_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Psychologii

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Maciej Tomczak

Osoby prowadzące przedmiot:

prof. AWF dr hab. Maciej Tomczak

Data opracowania: 29.08.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	25	20		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Opanowanie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii i psychologii sportu oraz zapoznanie studentów z wybranymi koncepcjami i pojęciami psychologicznymi mającymi zastosowanie w aktywności sportowej
C02	Nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii sportu w odniesieniu do aktywności sportowej
C03	Nabycie kompetencji zwiększających szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Posiada podstawową wiedzę z zakresu psychospołecznego funkcjonowania człowieka
- Posiada umiejętność aktywnego słuchania i samodzielnego zgłębiania wiedzy

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu	K_W01 K_W05 K_W06 K_W08 K_W09	P6S_WG
EK2	Student potrafi analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej	K_U03 K_U04 K_U07 K_U10	P6S_UW P6S_UO P6S_UK
EK3	Student posiada kompetencje zwiększające szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie	K_K03 K_K04 K_K07	P6S_KR P6S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Pojęcie i przedmiot psychologii jako nauki. Dzieje, współczesne kierunki i działy psychologii. Psychologia sportu jako dziedzina stosowana.	4
W2	Wybrane zagadnienia psychologii rozwoju związane z aktywnością sportową	5
W3	Problematyka potrzeb i motywacji w aktywności sportowej. Znaczenie potrzeb w procesach regulacyjnych sportowca, standardy regulacyjne i cechy ogólne potrzeb. Poziom zaspokojenia potrzeb a efektywność działania sportowego. Motywacja, ogólne pojęcie i znaczenie w realizacji zadań sportowych. Etapy rozwoju motywacji sportowca.	4
W4	Pojęcie i cechy emocji. Źródła oraz przejawy emocji sportowych.	3
W5	Zasady kształtowania odporności emocjonalnej sportowców.	2
W6	Psychologiczne aspekty sportu dzieci i młodzieży. Zasady wczesnego uprawiania sportu.	2
W7	Zagadnienie postaw. Postawy prozdrowotne i agonistyczne w sporcie. Struktura, metody pomiaru oraz etapy kształtowania postaw sportowca.	2
W8	Pojęcie oraz teorie osobowości i temperamentu. Czynniki rozwoju osobowości. Wzorzec osobowy trenera – analiza empiryczna.	3
	Razem	25
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Osobowościowe i temperamentalne uwarunkowania efektywności działania sportowego	4
ĆW2	Motywacja w sporcie w świetle najczęściej wykorzystywanych teorii motywacyjnych	3
ĆW3	Wybrane aspekty treningu mentalnego w sporcie	2
ĆW4	Procesy poznawcze zapewniające elementarną orientację w sytuacji sportowej	2
ĆW5	Myślenie, procesy pamięciowe i uczenie się w aktywności sportowej	2
ĆW6	Stres oraz style radzenia sobie ze stresem w sporcie	3
ĆW7	Zdolności i zainteresowania w obszarze aktywności sportowej	2
ĆW8	Zagadnienie poziomu aspiracji w sporcie	2
	Razem	20

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład
M2	Analiza tekstów z dyskusją
M3	Praca w grupach
M4	Wykonywanie badań

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	20

Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	13
Przygotowanie do egzaminu	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Dyskusja na podstawie literatury przedmiotu: Weryfikuje efekt EK1 - Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu
F2	Analiza przygotowanych prezentacji multimedialnych: Weryfikuje efekt EK2- Student potrafi analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej
F3	Dyskusja na temat wyników przeprowadzonych badań podczas zajęć: Weryfikuje efekt EK2, EK3. Student potrafi analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej; Student posiada kompetencje zwiększające szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium pisemne: Weryfikuje efekt EK1, EK2- Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu; Student potrafi analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej
P2	Egzamin w formie pisemnej: Weryfikuje efekty EK1, EK2, EK3 - Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu; Student potrafi analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej; Student posiada kompetencje zwiększające szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie ustne, zaliczenie pisemne
- Egzamin pisemny – dłuższa wypowiedź pisemna na pytania otwarte

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna i nie rozumie podstawowych zagadnień z zakresu psychologii sportu
na ocenę 3	Student w dostatecznym stopniu zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu
na ocenę 4	Student w dobrym stopniu zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu
na ocenę 5	Student w bardzo dobrym stopniu zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii sportu
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie umie analizować i przewidywać funkcjonowania psychospołecznego człowieka w obszarze aktywności sportowej
na ocenę 3	Student w dostatecznym stopniu umie analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej
na ocenę 4	Student w dobrym stopniu umie analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej
na ocenę 5	Student w bardzo dobrym stopniu umie analizować i przewidywać funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w obszarze aktywności sportowej
Efekt uczenia się EK3	

na ocenę 2	Student nie posiada kompetencji zwiększających szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie
na ocenę 3	Student jest w dostatecznym stopniu posiada kompetencje zwiększające szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie
na ocenę 4	Student w dobrym stopniu posiada kompetencje zwiększające szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie
na ocenę 5	Student w bardzo dobrym stopniu posiada kompetencje zwiększające szanse na efektywne oddziaływanie psychospołeczne w sporcie

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01 K_W05 K_W06 K_W08 K_W09	C01	W1-W9 ĆW1-ĆW8	M1-M4	F1 P1,P2
EK2	K_U03 K_U04 K_U07 K_U10	C02	ĆW1-ĆW8	M2-M4	F2,F3 P1,P2
EK3	K_K03 K_K04 K_K07	C03	W3, W6, W7 ĆW2,ĆW3,ĆW6 ĆW7	M2-M4	F2,F3 P1,P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Gracz J., Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka. Seria: Monografie nr 332, AWF, Poznań 1998.
2	Gracz J. Sankowski T., Psychologia aktywności sportowej. Seria: Podręczniki nr 58, AWF, Poznań 2007.
3	Sankowski T., Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej. Seria: Monografie nr 343, AWF, Poznań 2001.
4	Red.: H. Sozański, J. Czerwiński, J. Sadowski, Praca Zbiorowa, Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I. Seria: Monografie i Opracowania nr 23, AWF, Warszawa-Biała Podlaska 2013.
5	Red.: H. Sozański, J. Czerwiński, J. Sadowski, Praca Zbiorowa, Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II. Seria: Monografie i Opracowania nr 25, AWF, Warszawa-Biała Podlaska 2015.
6	Jarvis M., Psychologia sportu. GWP, Gdańsk 2003.
7	Blecharz J., Siekańska M., Praktyczna psychologia sportu. Studia i Monografie nr 54, AWF, Kraków 2009.
8	Łuszczynska A., Psychologia sportu i aktywności fizycznej. PWN, Warszawa 2011.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Aronson E., Wilson T.D., Alert R.M., Psychologia społeczna. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 1997.
2	Hamer H., Psychologia społeczna. Difin, Warszawa 2005.
3	Botwina R., Starostwa W., Mentalne wspomaganie sportowców – teoria i praktyka. Osgraf,



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu