

## Psychologia sportu

### *Sport psychology*

<b>Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia</b>	2024/2025
<b>Kierunek studiów</b>	Psychologia
<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok III/ Semestr VI
<b>Poziom kształcenia</b>	Studia I stopnia
<b>Profil kształcenia na kierunku</b>	Ogólnoakademicki
<b>Moduł kształcenia dla przedmiotu</b>	Specjalnościowy
<b>Nazwa specjalizacji</b> (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	Psychologia stosowana
<b>Status przedmiotu</b>	Do wyboru

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Konwersatorium	30	16	4	Zaliczenie na ocenę	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	16			
Praca własna studenta	50	64			
<b>Ogółem</b>	<b>100</b>	<b>100</b>			

#### Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Prezentacja współczesnej domeny psychologii sportu, ze szczególnym uwzględnieniem jej praktycznych zastosowań.
2.	Wyposażenie studentów w umiejętność diagnozy, oceny i pomiaru zróżnicowanych zmiennych i procesów istotnych z punktu widzenia psychologii sportu.
3.	Wyposażenie studentów w podstawowe techniki i interwencje z zakresu psychologii sportu.

#### Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna i rozumie współczesne kierunki badawcze oraz praktyczne obszary zastosowania psychologii sportu.	Ps_WG02_Lic	Kolokwium pisemne, analiza przykładów.
W2	Student zna i rozumie techniki i interwencje psychologiczne w zakresie psychologii sportu zorientowane na zwiększanie motywacji, regulację emocji i optymalizację osiągnięć.	Ps_WG12_Lic	Kolokwium pisemne, analiza przykładów.
W3	Student zna i rozumie metodologię badawczą w psychologii sportu, ze szczególnym uwzględnieniem metod pomiaru ilościowego oraz ewaluacji skuteczności interwencji.	Ps_WG12_Lic	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (planowanie, rozwiązywanie problemów).

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi trafnie reprezentować potencjał i możliwości praktycznego zastosowania psychologii sportu w zróżnicowanych kontekstach akademickich i stosowanych.	Ps_UK01_Lic	Kolokwium pisemne, aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
U2	Student potrafi zaplanować plan oceny, interwencji i ewaluacji w zakresie wybranego problemu dotyczącego funkcjonowania, osiągnięć i kariery sportowca oraz wdrożyć jego elementy.	Ps_UO01_Lic	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (planowanie, rozwiązywanie problemów, odgrywanie ról).
U3	Student potrafi opisać i uzasadnić rolę i zakres kompetencji psychologa sportu w interdyscyplinarnym zespole wspierającym sportowców.	Ps_UO01_Lic	Kolokwium pisemne.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się

K1	Student jest gotów do argumentowania na rzecz roli wsparcia psychologicznego w ramach rehabilitacji fizycznej.	Ps_KO04_Lic	Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K2	Student jest gotów do dalszego samodzielnego rozwoju wiedzy i kompetencji z zakresu psychologii sportu.	Ps_KR02_Lic	Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K3	Student jest gotów do przestrzegania zasad etyki zawodu psychologa w zróżnicowanych kontekstach akademickich i praktycznych związanych z psychologią sportową	Ps_KR02_Lic	Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).

### Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Konwersatorium	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wprowadzenie. Przedmiot psychologii sportu – czynniki psychologiczne wpływające na sport; wpływ sportu na funkcjonowanie psychologiczne. Metoda naukowa w psychologii sportu. Psychologia sportu w kontekście profesjonalnych sportowców vs. w kontekście regularnej aktywności fizycznej.	2	1
2.	Percepcja i procesy poznawcze w psychologii sportu. Jak sport kształtuje procesy percepcyjne i poznawcze. Możliwości celowego treningu procesów poznawczych w kontekście sportu. Przegląd badań empirycznych. Pamięć ruchowa i uczenie się ruchów w sporcie. Zróżnicowane formy treningu ruchów – przegląd badań empirycznych. Podejmowanie decyzji w sporcie – źródła informacji, heurystyki, zniekształcenia poznawcze	4	2
3.	Motywacja w psychologii sportu I. Przegląd i omówienie modeli teoretycznych wyjaśniających motywację do uprawiania sportu. Motywacja w sporcie jako nadzieja na zwycięstwo vs. jako obawa porażki. Teoria atrybucji w kontekście psychologii sportu. Teoria autodeterminacji – <i>self-determination theory</i> . Ilościowy pomiar motywacji w psychologii sportu. Interwencje psychologiczne w kontekście motywacji – model TARGET. Praca nad zmianą atrybucji. Trening stawiania celów – <i>goal setting training</i> . Stawianie celów w modelu SMARTER. Model zgodności z samym sobą – <i>self-concordance model</i> .	4	2
4.	Motywacja w psychologii sportu II. Teoria autodeterminacji – <i>self-determination theory</i> – wprowadzenie, części składowe, model hierarchiczny. Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna. Źródła motywacji wewnętrznej – teoria ewaluacji poznawczej, teoria podstawowych potrzeb psychologicznych. Stan przepływu/ <i>flow</i> jako czynnik w motywacji wewnętrznej. Ilościowy pomiar motywacji wewnętrznej. Interwencje psychologiczne wspierające motywację wewnętrzną – przegląd badań, prezentacja, ćwiczenia.	4	2
5.	Emocje w psychologii sportu. Regulacja emocji jako proces i cecha. Inteligencja emocjonalna – definicja, części składowe. Wpływ emocji na osiągnięcia sportowe, lęk jako stan i jego wpływ na osiągnięcia sportowe – model teoretyczny, przegląd badań empirycznych. Rola sportu w kształtowaniu umiejętności regulacji emocji – przegląd badań empirycznych. Praktyczne interwencje regulacji emocji i lęku – prezentacja, ćwiczenia.	4	3
6.	Cechy osobowości w psychologii sportu – czynniki predysponujące do regularnej aktywności fizycznej; wpływ aktywności fizycznej i sportu na kształtowanie cech osobowości – przegląd badań empirycznych. Interakcja cech osobowości i warunków sytuacyjnych w kontekście psychologii sportu – kształtowanie optymalnego dopasowania osoby, roli i sytuacji – omówienie możliwości interwencji. Identyfikacja i wspieranie wyjątkowo utalentowanych sportowców – wprowadzenie do stanu wiedzy.	4	2
7.	Procesy grupowe w psychologii sportu. Teorie grup w kontekście drużyn sportowych. Model kolektywnego wysiłku – <i>collective effort model</i> . Zjawiska i procesy grupowe w sporcie – spójność grupy, tożsamość grupowa, rola lidera, klimatu. Techniki pomiaru procesów i charakterystyk grup.	4	2
8.	Komunikacja w sporcie. Podstawy teorii komunikacji. Praktyczne techniki i strategie komunikacji w kontekście sportu – ćwiczenia.	4	2
<b>Razem</b>		<b>30</b>	<b>16</b>

### Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Konwersatorium	Wykład konwersatoryjny, dyskusja, debata, analiza przykładów i przypadków, ćwiczenia grupowe i indywidualne, symulacje.

### Warunki zaliczenia



Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Konwersatorium
Kolokwium	50
Wykonanie ćwiczeń podczas zajęć	50
<b>Razem</b>	<b>100</b>

#### Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Oznaczenie czynności (wpisać TAK lub NIE)	Szacowana liczba godzin	
			Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Lektura obowiązkowa	TAK	20	25
2.	Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, wideo, narzędziami, pomocami, oprogramowaniem, sprzętem, aktami prawnymi, dokumentacją, warunkami miejsca pracy itp.)	TAK	5	14
3.	Przygotowanie do kolokwium	TAK	25	25
<b>Razem</b>			<b>50</b>	<b>64</b>

#### Literatura obowiązkowa

1.	Schueler, J., Wegner, M., Plessner, H., Eklund, R. C. (2023). <i>Sport and exercise psychology</i> . Springer.
2.	Hemmings, B., Holder, T. (2016). <i>Psychologia sportu. Studia przypadku</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.
3.	Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. <i>Psychology of sport and exercise, 16</i> , 3-14.

#### Literatura uzupełniająca

1.	Shoxrux, S. (2023). Applications of sport psychology in the world. <i>American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3</i> (11), 107-120.
2.	Rutkowska, K. (2014). Analiza wybranych zagadnień psychologii sportu osób z niepełnosprawnością. <i>Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania, 1</i> (1), 111-120.
3.	Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. <i>Journal of Sport and Health Science, 4</i> (2), 164-173.

#### Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	