

Nazwa Wydziału	Wydział Wychowania Fizycznego Akademijskie Centrum Kształcenia		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Podstawy treningu mentalnego w sporcie		
Forma studiów	Studia podyplomowe		
Rok studiów			
Semestr	I		
Efekty uczenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	Wiedza	K_W01 K_W02 K_W03	
	Umiejętności	K_U01	
	Kompetencje społeczne	K_K03 K_K06	
Efekty uczenia dla modułu kształcenia	<p>Wiedza:</p> <p>W1 Student opisuje zakres i wyjaśnia możliwe kierunki pracy w obszarze treningu mentalnego w sporcie.</p> <p>W2 Student wyjaśnia sposoby wykorzystania wiedzy z zakresu treningu mentalnego w pracy trenera sportowego.</p> <p>W3 Student opisuje wybrane techniki i narzędzia stosowane w treningu mentalnym.</p> <p>W4 Student wymienia i opisuje skuteczne strategie wyznaczania celów.</p> <p>Umiejętności</p> <p>U1 Student analizuje sytuację i wyznacza możliwości pomocy i pracy z zawodnikiem w obszarze wybranych elementów treningu mentalnego</p> <p>U2 student wykonuje profil własnej osoby jako trenera</p> <p>U3 Student wyznacza własne cele rozwojowe w pracy trenera oraz tworzy plan realizacji wybranego celu</p> <p>Kompetencje społeczne</p> <p>K1 Student dostrzega potrzebę wprowadzania wiedzy z zakresu treningu mentalnego oraz analizuje możliwości, jakie daje trening mentalny w codziennej pracy trenerskiej.</p> <p>K2 Student zachowuje ostrożność/krytycyzm w wyrażaniu opinii, dostrzegając złożoność procesów psychologicznych oraz różnice indywidualne pomiędzy ludźmi.</p>		
Treści modułu kształcenia	<p>1. Podstawy psychologii sportu i treningu mentalnego: psychologia sportu, trening mentalny, mentoring, doradztwo .</p> <p>2. Cele i kierunki pracy w treningu mentalnym.</p>		

	<p>3. Od teorii do praktyki .Trener sportowy trenerem mentalnym – rola treningu mentalnego i możliwości wykorzystania go w pracy trenera</p> <p>4. Rola wsparcia mentalnego w osiągnięciu sukcesu</p> <p>5. Misja, wizja i cele mojej pracy jako trenera</p> <p>6. Budowanie relacji jako podstawa osiągnięcia sukcesu</p> <p>7. Narzędzia i techniki treningu mentalnego</p> <p>8. Praktyczne zastosowanie treningu mentalnego w swojej dyscyplinie sportowej.</p> <p>9. Strategie skutecznego wyznaczania celów</p> <p>10. Profilowanie w sporcie</p>
Stosowane metody dydaktyczne	Wykład informacyjny, pogadanka, dyskusja dydaktyczna, interaktywne formy pracy, ćwiczenia praktyczne, praca w zespołach,
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Zadania w podzespołach sprawdzające zdobytą przez studentów wiedzę.
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	<p>Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz wykonanie zadań sprawdzających zdobytą wiedzę.</p> <p>Ocena bardzo dobra: student bardzo dobrze poradził sobie i znalazł prawidłowe rozwiązania zadań sprawdzających zdobytą w czasie zajęć wiedzę. Wykazał się dużym zaangażowaniem w czasie zajęć.</p> <p>Ocena dobra: student dobrze poradził sobie z zadaniami sprawdzającymi zdobytą w czasie zajęć wiedzę. Wykazał się średnim zaangażowaniem w czasie zajęć.</p> <p>Ocena dostateczna: student podjął próbę znalezienia prawidłowych rozwiązań zadań sprawdzających wiedzę z zajęć. W czasie zajęć wykazał się dostatecznym zaangażowaniem.</p> <p>Ocena niedostateczna: Student nie podjął się próby znalezienia prawidłowych rozwiązań zadań zaliczeniowych. Student nie wyrażał w czasie zajęć zainteresowania i postawy zaangażowania odnośnie omawianych zagadnień.</p>
Sposób realizacji	Bezpośredni udział nauczyciela akademickiego i studentów
Język kształcenia	j. polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Godziny zajęć dydaktycznych: 20 (8 wykłady, 12 ćwiczenia)
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	3
Bilans punktów ECTS	Udział w zajęciach: 20 Przygotowanie do zajęć: 10

	Studiowanie literatury: 30 Przygotowanie do zaliczenia: 18
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	Literatura podstawowa: 1. Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek M. (2017) Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce, Inne spacery 2. Łuszczyńska A. (2011) Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne, PWN 3. Hemmings B. (2014) Psychologia sportu. Studia przypadków, PWN 4. Parzelski D. (2006) Psychologia w sporcie, Wydawnictwo UW 5. Karageorghis Costas I., Terry P. (2014), Psychologia dla sportowców, Inne spacery Literatura uzupełniająca: 1. Larssen E.B. (2016) Bez litości. Poznaj moc treningu mentalnego, Smak Słowa 2. Galloway T. (2015) Wewnętrzna gra: tenis, Galaktyka 3. Kozłowska K. (2012) Psychologia w zawodzie trenera piłki nożnej Jose Mourinho kontra Josep Guardiola, Wyd. Adam Marszałek
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy

Ocena efektów uczenia

Efekty uczenia	Ćwiczenia praktyczne w trakcie zajęć	Aktywny udział w zajęciach	Obserwacja	Zadania na zaliczenie przedmiotu
W1	X	X		
W2	X	X		
W3	X	X		x
W4	X	X		x
U1	X	X		x
U2	x	X		
U3	x	X		
K1		X		
K2		X		
K3		X		