

Załącznik nr 2 do Uchwały AR001-14-III/2023 Senatu Wychowania Fizycznego
z dnia 28 marca 2023 roku

Nazwa modułu: Trener przygotowania mentalnego		ECTS: 36	
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Sport	
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		Rok/semestr: Rok I/II/III/semestr 1, 2, 3, 4, 5, 6	
Forma studiów: stacjonarne studia I stopnia	Profil kształcenia: Praktyczny	Status modułu: Grupa zajęć do wyboru	
Język modułu: Polski	Forma zajęć: Ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne]: łącznie liczba godzin dla modułu 468/36	
Koordynator modułu	dr Zuzanna Wałach-Biśta		Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	Wiedza: brak Umiejętności: podstawowe umiejętności poznawcze pozwalające na analizę funkcjonowania jednostki Kompetencje społeczne: ma świadomość posiadanej wiedzy i rozumie potrzebę jej uzupełniania		Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele modułu	<p>Celem modułu jest wyposażenie studentów w rozszerzoną wiedzę z zakresu psychologii, w tym w szczególności z psychologii sportu (m.in. technik treningu mentalnego, koncepcji i modeli wdrażania treningu mentalnego w trening sportowy, specyfiki rozwoju dzieci i młodzieży, specyfiki zaburzeń psychicznych w sporcie, procesów grupowych, specyfiki pracy z trenerem sportowym) niezbędną do pracy mentalnej z zawodnikami na różnym poziomie rozwoju emocjonalnego i poznawczego, w zróżnicowanym wieku oraz poziomie rywalizacji sportowej, a także do pracy z trenerami sportowymi oraz osobami uczestniczącymi w szeroko rozumianym wykonie (muzycy, filmowcy, tancerze, aktorzy itp.).</p> <p>Przygotowanie studenta do prowadzenia zarówno konsultacji indywidualnych, jak i zajęć grupowych, mających na celu wyposażenie uczestników w umiejętności mentalne niezbędne podczas rywalizacji sportowej, oraz wykonu spoza sportu. Tym samym wyposażenie w umiejętności kreatywnego dostosowania technik i metod oddziaływania na uczestników z uwzględnieniem ich indywidualnych potrzeb i możliwości, oraz dostosowując do periodyzacji treningu sportowego.</p> <p>Ponadto, wyposażenie w umiejętności i kompetencje niezbędne do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach pojawiających się w procesie treningowym, oraz podczas rywalizacji sportowej, a także umiejętności współpracy i adaptacji do działania w zespołach szkoleniowych.</p>		

Kod efektu	Efekty uczenia się: Student	Odniesienie do efektów kierunkowych	Charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji
W ZAKRESIE WIEDZY			
W01	Zna związek nauk biologiczno-medycznych i społecznych z naukami kultury fizycznej.	K_W01	P6S_WG
W02	Posiada elementarną wiedzę dotyczącą psychospołecznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w życiu, w procesie edukacji i w sporcie.	K_W05	P6S_WK

W03	Ma podstawową wiedzę o współczesnych zagrożeniach społecznych i rozumie ich wpływ na funkcjonowanie jednostki.	K_W06	P6S_WK
W04	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu i edukacji.	K_W07	P6S_WG
W05	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji.	K_W08	P6S_WG
W06	Rozumie złożoność procesu kształcenia i wychowania. Zna i rozumie historyczne i współczesne uwarunkowania i tendencje edukacyjne, teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania oraz różnorodne uwarunkowania tych procesów.	K_W09	P6S_WK
W07	Zna i rozumie prakseologiczne podstawy procesu sportu i edukacji, zakres i sposoby przeprowadzania diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących.	K_W10	P6S_WG
W08	Zna psychologiczne podłoże procesu uczenia się, mechanizmy funkcjonowania sfery poznawczej, sposoby diagnozowania oraz sposoby stymulowania oraz potrafi zintegrować tę wiedzę z pedagogicznymi zasadami i metodami nauczania. Zna podstawowe systemy dydaktyczne.	K_W11	P6S_WK
W09	Zna podstawowe metody psychologiczne stosowane w działalności sportowej oraz w procesie edukacji.	K_W12	P6S_WK
W10	Posiada wiedzę na temat komunikowania się interpersonalnego i społecznego, w tym w działalności dydaktycznej i wychowawczej oraz ich prawidłowości i zakłócania.	K_W13	P6S_WK
W11	Zna i rozumie podstawowe koncepcje zdrowia, zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz miejsce sportu, wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w tym procesie.	K_W17	P6S_WK
W12	Zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania pracy instruktora i nauczyciela; organizację i funkcjonowanie instytucji sportowych, edukacyjnych, opiekuńczych i wychowawczych.	K_W18	P6S_WK

W13	Ma wiedzę w zakresie kompetencji i powinności nauczyciela i wychowawcy oraz trenera, rozpoznaje dyspozycje osobowe niezbędne do ich wykonywania, zna podstawowe problemy zawodowe oraz dotyczące projektowania ścieżki własnego rozwoju zawodowego.	K_W19	P6S_WK
W14	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningowym i ucznia w procesie edukacji, zna formalną strukturę, typy lekcji oraz zasady sprawnej organizacji zawodów sportowych.	K_W20	P6S_WK
W15	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach wychowania fizycznego, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy.	K_W23	P6S_WK
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI			
U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych i form muzyczno-ruchowych oraz umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie sportów zespołowych.	K_U02	P6S_UW
U02	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami do oceny efektów edukacyjnych.	K_U03	P6S_UW
U03	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z różnych form aktywności ruchowej i dyscyplin sportu oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny.	K_U04	P6S_UO
U04	Potrafi dostosować sposób komunikowania się do poziomu rozwoju psychicznego i społecznego jednostki i grupy w procesie treningowym i w zajęciach kompensacyjno-korekcyjnych oraz procesie edukacji.	K_U05	P6S_UK
U05	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki.	K_U06	P6S_UW
U06	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu treningowego i edukacyjnego oraz działań kompensacyjno-korekcyjnych stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych, potrafi dokonywać obserwacji sytuacji i zdarzeń pedagogicznych.	K_U07	P6S_UW

U07	Potrafi zaplanować proces edukacyjny stosownie do wytycznych programowych władz oświatowych oraz dobrać odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem etapu edukacji, potrzeb indywidualnych uczniów i warunków pracy.	K_U08	P6S_UO
U08	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania.	K_U09	P6S_UO
U09	Potrafi zaplanować oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji procesu kompensacji i korekcji wad postawy z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i warunków pracy.	K_U10	P6S_UW
U10	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe i lekcyjne zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy.	K_U11	P6S_UO
U11	Posiada umiejętność pracy z grupą, potrafi wspierać samodzielność uczestników procesu pedagogicznego, inspirować do zachowań prozdrowotnych.	K_U13	P6S_UO
U12	Potrafi współdziałać w zespole dla realizacji wspólnych celów sportowych i edukacyjnych.	K_U14	P6S_UW
U13	Potrafi wykorzystać technologię informacyjną do realizacji procesu dydaktycznego i w celu uzupełniania wiedzy i umiejętności oraz przechowywania danych uzyskanych w trakcie realizacji procesu treningowego i dydaktycznego.	K_U17	P6S_UW
U14	Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności z wykorzystaniem różnych nośników informacyjnych.	K_U21	P6S_UW
U15	Potrafi zaprojektować plan własnego rozwoju zawodowego.	K_U24	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji.	K_K01	P6S_KK

K02	Rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna, a w wielu przypadkach może być szkodliwa, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania zawodowego.	K_K03	P6S_KK
K03	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem trenera i nauczyciela.	K_K04	P6S_KK
K04	Okazuje szacunek uczestnikom zajęć sportowych i edukacyjnych, jest przekonany że najważniejsze jest ich dobro.	K_K05	P6S_KR
K05	Rozumie konieczność prowadzenia zindywidualizowanych działań pedagogicznych w stosunku do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.	K_K06	P6S_KR
K06	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece.	K_K08	P6S_UO
K07	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela.	K_K09	P6S_KK
K08	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych i edukacyjnych.	K_K10	P6S_KK
K09	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w działalności sportowej i edukacyjnej	K_K11	P6S_KK
K10	Jest przekonany o wadze zachowania się w sposób profesjonalny i przestrzegania zasad etyki zawodowej.	K_K13	P6S_UK
K11	Jest przygotowany do przekonywania i negocjowania w imię osiągnięcia wspólnych celów.	K_K12	P6S_UO
K12	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych i edukacyjnych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy.	K_K15	P6S_UO

K13	Ma świadomość istnienia etycznego wymiaru diagnozowania i oceniania uczniów.	K_K17	P6S_UK
-----	--	-------	--------

Stosowane metody dydaktyczne

Metody podające (prezentacja, wykład); Met. dyskusji (dyskusja dydaktyczna , burza mózgów); Met. praktyczne (pokaz z objaśnianiem, ćwiczenia praktyczne, met. projektów), Met. aktywizujące (met. przypadków, sytuacyjna)

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: pisemne prace zaliczeniowe, testy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60%)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80%)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90%)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

Treści modułu kształcenia		Godziny
1.	Trening psychomotoryczny <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaką rolę w sporcie spełnia psychomotoryka. 2. Zwiększenie u zawodnika świadomości i czucia własnego ciała. 3. Testy psychomotoryczne, zastosowanie w sporcie. 4. Konstrukcja własnych testów psychomotorycznych. 5. Koncentracja jako zdolność skupiania uwagi – umiejętność selekcji i przetrzutności 6. Cechy wolicjonalne a progresja wyników. 7. Szybkość reakcji w sporcie – podłoże, rodzaje. 8. Skuteczność działań w sporcie – technika, taktyka i psychomotoryka. 9. Wykorzystanie w treningu psychomotorycznym różnych ogólnodostępnych przyborów i przyrządów 10. Wykorzystanie w treningu psychomotorycznym nowoczesnych technologii. 11. Forma zabawowa w kształtowaniu i ocenie zdolności psychomotorycznych. 12. Formy organizacji zajęć służące do budowania koncentracji grupowej. 	26

2.	<p>Specyfika pracy z trenerem</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Budowanie filozofii trenerskiej 2. Osobowość trenera, style kierowania 3. Budowanie relacji trener-zawodnik 4. Budowanie klimatu motywacyjnego 5. Zarządzanie zachowaniem zawodnika 6. Utrzymywanie równowagi emocjonalnej w treningu i w meczu 7. Zarządzanie sobą i grupą 8. Zarządzanie sytuacjami trudnymi 9. Przygotowanie do meczu – analiza przeciwnika, odprawa przedmeczowa, decyzyjność trenera 10. Zasady postępowania i zachowania trenera podczas zawodów sportowych 11. Przygotowanie i przeprowadzenie odprawy pomeczowej 12. Zasady ewaluacji indywidualnej i zespołowej 13. Umiejętność współpracy z mediami, osobami zarządzającymi klubem, federacją 	26
3.	<p>Emocje i motywacja w sporcie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do psychologii emocji i motywacji 2. Emocje a inne stany afektywne. Emocje podstawowe i pochodne. Teorie emocji. 3. Różnice indywidualne i kulturowe w doświadczaniu, wyrażaniu i odczytywaniu emocji. 4. Emocje i nastrój a procesy poznawcze i zachowanie. Regulacja emocji i nastroju. 5. Emocje w relacjach interpersonalnych. Inteligencja emocjonalna. 6. Specyfika wybranych emocji. 7. Emocje przedstartowe, startowe i postartowe. 8. Lęk jako cecha a lęka jako stan. Dławienie się pod presją. Pomiar lęku w sporcie. 9. Lęk a pobudzenie - teorie i koncepcje. 10. Stres fizjologiczny a stres psychologiczne. Teorie. 11. Psychofizjologia stresu. Wpływ stresu na funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i fizjologiczne. 12. Definicja motywacji. Motywacja wewnętrzna a motywacja zewnętrzna. 13. Przegląd wiodących teorii motywacji - teoria autodeterminacji Deciiego i Ryana, model społeczno poznawczy Bandury. 14. Teorie motywacji osiągnięć w sporcie. Pomiar motywacji. 15. Procesy afektywne i poznawcze jako mechanizmy uruchamiające procesy motywacyjne. 16. Typy motywacji. 17. Funkcja motywacji w przebiegu działania ze wskazaniem czynników sprzyjających i utrudniających kontrolę świadomego działania. 18. Konsekwencje zaburzeń w procesie motywacji dla funkcjonowania człowieka. 	52
4.	<p>Uważność w sporcie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie uważności. Definicja i znaczenie uważności w procesie terapeutycznym i profilaktycznym. 2. Znaczenie uważności w sporcie. Związek uważności z wykonaniem sportowym. 3. Programy uważności - MBSR, MBCT a MSPE i inne. 4. Kształtowanie uważnej świadomości. 5. Kształtowanie uważnej akceptacji. 6. Wprowadzanie kluczowych facylitatorów wydajności w ramach programu MSPE. 7. Regulowanie emocji poprzez praktykowanie uważności. 8. Praktyka formalna a praktyka nieformalna uważności. 9. Wykorzystanie medytacji w praktykowaniu uważności. 10. Oddech i znaczenie oddechu przeponowego. 11. Skanowanie ciała jako forma praktykowania uważności. 12. Joga w programach uważnościowych. 13. Tworzenie medytacji podczas sportu w ramach praktykowania uważności. 	26

5.	<p>Strategie budowania zespołu w sporcie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Team building w sporcie. Definicja i znaczenie. 2. Model wdrażania strategii team buildingowych w sporcie. 3. Gry i zabawy zwiększające interakcje w grupie. 4. Techniki wzmacniające poczucie bliskości w zespole. 5. Wykorzystanie profilu umiejętności w pracy z grupą. 6. Zawijazywanie kontraktów grupowych - techniki pracy z normami w grupie. 7. Klarowanie ról grupowych - strategie i sposoby na zwiększanie satysfakcji z pełnionych ról. 8. Budowanie współpracy w grupie - gry i zabawy zwiększające grupową zależność. 9. Wyznaczanie celów grupowych jako technika wzmacniania grupy. 10. Odpowiedzialności i zadania lidera grupowego - praca nad przywództwem w grupie. 11. Wykorzystanie gier i zabaw integracyjnych w budowaniu zespołu. 12. Techniki i sposoby na rozwiązywanie konfliktów w grupie. 13. Wzmacnianie poczucia drużynowej skuteczności - strategie i metody. 	26
6	<p>Procesy grupowe w sporcie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drużyny sportowa jako mała grupa społeczna. Podejści Carrona do badania drużyn sportowych. 2. Rozwój grup sportowych. Koncepcje i teorie. 3. Diagnoza struktury grupy. Struktora socjometryczna oraz wykorzystanie technik socjometrycznych. 4. Spójność grupowa - zagadnienia teoretyczna i narzędzia badawcze. 5. Poczucie drużynowej skuteczności - znaczenie dla wykonania sportowego, sposoby pomiaru. 6. Role grupowe - rodzaje i konflikty ról. Klarowność ról grupowych. 7. Normy grupowe - rodzaje. Sposoby na budowanie pozytywnych norm grupowych. 8. Przywództwo w sporcie - koncepcje i teorie, sposoby pomiaru zachowań trenerskich. 9. Cele w grupie. Praca z celami zespołowymi. 10. Zwiększanie bliskości i interakcji w grupie. 11. Współpraca w grupie. 12. Sposoby na zwiększanie wsparcia w grupie. 13. Film jako metoda pracy z drużyną. 	26
7	<p>Psychologiczne aspekty pracy z zawodnikiem w trakcie kontuzji</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wpływ kontuzji w sporcie na aspekty psychologiczne: <ul style="list-style-type: none"> - sfera emocjonalna - sfera społeczna - sfera struktury „Ja” 2. Postawy i przekonania podwyższające ryzyko kontuzji w sporcie 3. Spostrzeganie kontuzji oraz typy zachowań i postaw względem kontuzji 4. Powrót do sportu. Praca z zawodnikiem w różnych fazach i etapach kontuzji i powrotu do sportu. 5. Praca z zawodnikiem, którego kontuzja eliminuje z uprawiania sportu w dotychczasowej formule lub dyscyplinie. 	13
8	<p>Trening umiejętności psychospołecznych</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych ze szczególnym uwzględnieniem kompetencji komunikacyjnych 2. Trening autoprezentacji 3. Rozwijanie współpracy w ramach grupy i przyjmowaniu różnych ról grupowych przy pomocy ćwiczeń integracyjnych 4. Poznawanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i rozwijanie umiejętności negocjacji 5. Rozwijanie umiejętności przyjmowania i udzielania wsparcia 6. Rozwijanie umiejętności związanych z zachowaniami asertywnymi 	13

9	<p>Zagadnienia kliniczne psychologii sportu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psychologia kliniczna i psychopatologia - zagadnienia wstępne. 2. Przyczyny zaburzeń i poglądy na zaburzenia psychiczne. Leczenie zaburzeń psychicznych. 3. Podejścia psychoterapeutyczne w leczeniu i profilaktyce zaburzeń psychicznych. 4. Zaburzenia osobowości - objawy, czynniki sprawcze i sposoby oddziaływania. 5. Zaburzenia nastroju u sportowców. Przykłady, objawy i leczenie. 6. Zaburzenia lękowe - rodzaje i przyczyny. Terapie zaburzeń lękowych. 7. Schizofrenia i inne psychotyczne zaburzenia- objawy i czynniki sprawcze. 8. Zaburzenia odżywiania w sporcie - rodzaje i możliwe formy wsparcia. 9. Uzależnienia psychiczne i behawioralne. Sposoby oddziaływania. 10. Zaburzenia dysocjacyjne i z objawami somatycznymi. 11. Odmienności, dysfunkcje i zaburzenia seksualne - wpływ czynników społeczno-kulturowych. 12. Zaburzenia wieku dziecięcego - zaburzenia ze spektrum autyzmu, ADHD i zaburzenia zachowania. 13. Zaburzenia wieku młodzieńczego. 	26
10	<p>Prewencja dopingu w sporcie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definicja dopingu, naruszenia przepisów antydopingowych, kryteria uznania środka lub metody za zabronioną 2. Doping w sporcie wyczynowym – przeszłość, teraźniejszość, perspektywy 3. Powstanie i rozwój inicjatyw antydopingowych 4. Przyczyny dopingu w sporcie wyczynowym – osobiste (psychologiczne, fizyczne) i społeczne 5. Główne kierunki zwalczania dopingu w sporcie: kontrole dopingowe i edukacja antydopingowa 6. Przegląd programów w edukacji antydopingowej (np. ATLAS, ATHENA, Clean Sport i in.) 	13

11	<p>Psychologia sportu dzieci i młodzieży</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wstęp do psychologii rozwojowej: rozwój, dojrzewanie, cechy rozwoju psychicznego, teorie rozwoju psychicznego. 2. Stadia rozwojowe: ogólne koncepcje ze szczególnym uwzględnieniem przedziału wiekowego 6-19 lat: <ul style="list-style-type: none"> - rozwój emocjonalny - rozwój społeczny - rozwój intelektualny 3. Różnice rozwojowe w tym samym przedziale wiekowym i ich wpływ na funkcjonowanie w sporcie. 4. Specyfika pracy z dzieckiem i młodzieżą w sporcie 5. Aspekty komunikacji z dzieckiem i młodzieżą w sporcie 6. Kształowanie i wzmacnianie motywów uczestnictwa w sporcie i rywalizacji sportowej u dzieci i młodzieży 7. Wpływ sportu na kształowanie cech wolicjonalnych u dzieci i młodzieży 8. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie i radzenie sobie poza sportem 9. Samoocena jako istotny wymiar osobowości młodego sportowca 10. Geneza agresji wśród dzieci i młodzieży oraz jej znaczenie w sporcie 11. Rola i znaczenie rodzica w sporcie. 12. Idea pozytywnego rodzica w sporcie - coaching rodzicielski, koncepcje, metody. 13. Systemowo-Prakseologiczna Koncepcja Treningu Sportowego Dzieci i Młodzieży. Diagnostyka, prognoza, planowanie, realizacja, kontrola. 14. Dobór i selekcja jako element wielowarstwowej struktury. 15. Koncepcje i modele pracy w sporcie dzieci i młodzieży. 16. Psychopedagogiczne znaczenie porażki i sukcesu w sporcie dzieci i młodzieży. Kształowanie właściwych postaw podczas treningów i rywalizacji sportowej. 17. Periodyzacja, a trening mentalny w sporcie dzieci i młodzieży. 18. Oddziaływanie Trenera na pozytywne spostrzeganie rywalizacji sportowej i uczestnictwa w sporcie u dzieci i młodzieży. 19. Komunikacja na linii Trener-Zawodnik. Dostosowanie komunikacji do potrzeb i wieku rozwojowego zawodnika. 20. Kształowanie aspektów psychologicznych poprzez ćwiczenia, gry i zabawy w sporcie. 	52
12	<p>Podstawy psychologii sportu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psychologia sportu, trening mentalny a coaching sportowy. Miejsce treningu mentalnego w przygotowaniu sportowym. 2. Rola trenera mentalnego - obszar pracy, obowiązki i ograniczenia. 3. Historia psychologii sportu. 4. Historyczne modele wprowadzania treningu umiejętności psychologicznych do treningu sportowego. 5. Modele treningu mentalnego oparte na teoriach poznawczych. 6. Modele i strategie treningu mentalnego oparte na teoriach behawioralnych i regulacji wewnętrznej. 7. Integracyjny Model Osiągnięć Sportowych. 8. Polskie modele wprowadzania treningu mentalnego w przygotowanie sportowe i olimpijskie. 9. Model i7W, model 5C Harwooda i inne. 10. Klasyczne techniki wykorzystywane w sportowym treningu mentalnym. 11. Efektywność treningu mentalnego - podstawy naukowe. 12. Interwencje służące częstszemu uprawianiu aktywności fizycznej. 13. Możliwości rozwoju trenera mentalnego. 	26

13	<p>Techniki treningu mentalnego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trening mentalny - definicja i znaczenie w sporcie. 2. Periodyzacja treningu mentalnego w sporcie. 3. Budowanie świadomości zawodniczej. Wykorzystanie dzienników treningowych i startowych. 4. Planowanie startu - analiza przeciwnika. 5. Zwiększanie poczucia własnej świadomości - wykorzystanie pracy z profilem umiejętności. 6. Praca z celami. Rodzaje celów w sporcie. 7. Koncepcja WOOP i SMARTS w pracy trenera. 8. Budowanie celów krótkoterminowych i długoterminowych. 9. Praca z dialogiem wewnętrznym. 10. Zwiększanie świadomości negatywnych automatycznych myśli. 11. Analiza NAM i zniekształceń poznawczych. 12. Techniki pracy poznawczej w radzeniu sobie z NAM. 13. Afirmacje. 14. Budowanie pewności siebie zawodnika. 15. Narzędzia kwestionariuszowe do pomiaru pewności siebie. 16. Poczucie własnej skuteczności. 17. Sposoby na wzmacnianie poczucia własnej skuteczności. 18. Odporność psychiczna i pomiar. 	52
14	<p>Metody wyobrazeniowe i relaksacyjne w sporcie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie zagadnienia metod wyobrazeniowych: <ul style="list-style-type: none"> - czym są metody wyobrazeniowe - obszary zastosowania w sporcie - w jaki sposób działają - funkcje wyobrażeń - wykorzystanie w sporcie 2. Tworzenie celowych i ukierunkowanych wyobrażeń: <ul style="list-style-type: none"> - zasady - cele - metody i techniki stosowane w nauczaniu 3. Omówienie metod relaksacyjnych stosowanych w sporcie: <ul style="list-style-type: none"> - treningi oddechowe - trening progresywny Jakobsona - trening autogenny Schulza 4. Integracja metod relaksacyjnych z metodami wyobrazeniowymi 5. Skrypty. Tworzenie, przeprowadzenie własnych treningów wyobrazeniowych. 	26
15	<p>Trening koncentracji uwagi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie zagadnienia koncentracji uwagi . Definicje, rodzaje, kierunki, rola i wpływ na jakość działania w sporcie. 2. Koncentracja uwagi a specyfika działań sportowca. 3. Czynniki wpływające na koncentrację uwagi. 4. Metody kształtowania i wzmacniania koncentracji uwagi w sporcie. 	13

16	<p>Psychologiczne czynniki w sporcie wyczynowym</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funkcjonowanie emocjonalne w sporcie. Emocje przedstartowe, startowe i postartowe. 2. Lęk, dławienie się pod presją, teorie pobudzeniowe w sporcie. 3. Sposoby pomiaru emocji przedstartowych w sporcie. 4. Zjawisko FLOW w sporcie. 5. Pewność siebie i poczucie własnej skuteczności. 6. Znaczenie rutyny startowej i procedur przygotowawczych 7. Specyfika pracy podczas najważniejszych imprez sportowych. 8. Perfekcjonizm w sporcie. 9. Psychospołeczne czynniki ryzyka kontuzji, konsekwencje psychospołeczne i determinanty powrotu do zdrowia. 10. Rodzina i płeć a kariera sportowa. 11. Wypalenie w sporcie - specyfika i możliwości oddziaływania. 12. Kończenie kariery sportowej - wyzwania i zagrożenia. Sposoby oddziaływania. 13. Kariera dwutorowa sportowców. 	26
17	<p>Psychologia osobowości</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie, prezentacja kursu, osobowość – historia pojęcia. 2. Perspektywa biologiczno-ewolucyjna w rozwoju osobowości człowieka, psychologia ewolucyjna 3. Osobowość w ujęciu behawioryzmu – poglądy Watsona i Skinnera, teorie Dollarda i Millera, Rottera i Bandury 4. Perspektywa psychoanalizy, pojęcie nieświadomości, mechanizmy obronne, koncepcje Freuda, Adlera, Junga 5. Osobowość w nowszych koncepcjach psychodynamicznych na przykładzie koncepcji Melanie Klein oraz teorii przywiązania Ainsworth i Bowlby’ego 6. Perspektywa humanistyczna na osobowość – koncepcje Masłowa i Rogersa, teorie potrzeb 7. Psychologia „Ja“ - osobowość w koncepcjach poznawczych 8. Cechy jako składniki osobowości. Psychologia cech w ujęciu Allporta, Cattela, Eysencka oraz Pięcioczynnikowy Model Osobowości 9. Najnowsze czynnikowe koncepcje osobowości na przykładzie „Wielkiej Szóstki“ HEXACO, pomiar cech osobowości 10. Ciemna Triada osobowości. 11. Temperament i znaczenie temperamentu na kształtowanie się osobowości. 12. Rodzaje temperamentu w ujęciu teorii Strelau. Pomiar temperamentu. 13. Pewność siebie, samoocena i poczucie własnej wartości 	26

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

Warunkiem zaliczenia modułu jest uzyskanie zaliczenia z wszystkich przedmiotów specjalności (zgodnie z wymaganiami koordynatorów przedmiotu) i zdanie egzaminu końcowego z treści wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres modułu. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne
<p>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</p> <p>Wg planu studiów, np. udział w ćwiczeniach</p> <p>Samodzielna praca studenta:</p> <p>Przygotowanie do ćwiczeń</p> <p>Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji</p> <p>Przygotowanie do zaliczenia / testu</p> <p>Studiowanie literatury</p>	<p>468 godzin</p> <p>160 godzin</p> <p>110 godzin</p> <p>53 godziny</p> <p>145 godzin</p>

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu

1. Trening psychomotoryczny

Literatura podstawowa:

1. Majewska, J., Majewski, A. (2012). *Zarys psychomotoryki*. Harmonia
2. Sekułowicz, M., Kruk-Lasocka, J., Kulmatycki, L. (2008). *Psychomotoryka ruch pełen znaczeń*. Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Wyższej Szkoły
3. Nordengen, K. (2019). *Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie*. Marginesy
4. Alloway, P.T. (2013). *Trening umysłu dla bystrzaków*. Helion
5. Bompá, T., Zajac, A., Waśkiewicz, Z., Chmura, J. (2013). *Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych*. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
6. Schmidt, R., Wrisberg, C. (2009). *Czynności Ruchowe Człowieka*. Warszawa: COS

Literatura uzupełniająca:

1. Wybrane artykuły z czasopism naukowych o zasięgu międzynarodowym o tematyce realizowanej w ramach przedmiotu.
2. Sowiński, R. (2017). invisiblemanstudio.pl.
3. Litkowycz, R., Olex-Zarychta, D. (2009). *Uczymy grać w koszykówkę: technika, taktyka oraz metodyka nauczania koszykówki w procesie wychowania fizycznego. Obrona indywidualna i zespołowa*. Katowice: Wydaw. AWF
4. Bondarowicz, M. (1995). *Zabawy w grach sportowych*. Warszawa: Wychowanie Fizyczne i Pedagogiczne

2. Specyfika pracy z trenerem

Literatura podstawowa:

1. Jowett, S., Lavallee, D. (2011). *Social Psychology in Sport*. Human Kinetics
2. Krukowska-Burke, A. i in. (2019). *Poradnik pozytywnego trener: Model i7W w sporcie*. Fundacja Sportu Pozytywnego
3. Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. American Sport Education Program

Literatura uzupełniająca:

1. Lencioni, P. (2016). *Pięć dysfunkcji pracy zespołowej*. MT Biznes
2. Lencioni, P. (2016). *Pięć dysfunkcji pracy zespołowej. Praktyczny przewodnik dla liderów, menadżerów, moderatorów*. MT Biznes
3. Martnes, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics

3. Emocje i motywacja

Literatura podstawowa:

1. Michael, L., & Haviland-Jones J.M. (2005). *Psychologia emocji*. Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk.
2. Spielman, R.M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Czarnota-Bojarska, J. (2020). *Psychologia*. Wydawnictwo OpenStax. .
3. Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & Mccann, V. (2010). *Psychologia: kluczowe koncepcje, t. 2: Motywacja i uczenie się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (red.). (2007). *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition). John Wiley & Sons. Inc.

Literatura uzupełniająca:

1. Hipsz K. (2017). *Psychoedukacja : asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna*. Poznań: Forum Media Polska
2. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.

4. Uwagażność w sporcie

Literatura podstawowa:

1. Teasdale, J. , Williams, M., Segal, Z.V. (2016). *Praktyka uwagażności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. Washington, DC: American Psychological Association.
3. Segal, Z.V., Williams, M.G., Teasdale, J. (2021). *Terapia poznawcza depresji oparta na uwagażności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Literatura uzupełniająca:

1. Williams, M., Penman, D. (2022). *Mindfulness. Trening uwagażności*. Sama Sedno.

5. Strategie budowania zespołu

Literatura podstawowa:

1. Carron, A. V., Hausenblas, H. A. i Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
2. Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7, 8–18.
3. Carron, A. V., Spink, K. S., & Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61–72.
4. Eys, M.A., Patterson, M.M., Loughhead, T.M., i Carron, A.V. (2006). Team building in sport. W: J. Duda, D. Hackfort, i R. Lidor (red.), *Handbook of research in applied sport psychology: International perspectives* (s. 219-231). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
5. Martin, L.J., Carron, A.V., i Burke, S.M. (2009). Team building interventions in sport: A meta- analysis. *Sport and Exercise Psychology Review*, 5, 3-18.
6. Paradis, K.F., Martin, L.J. (2012). Team building in sport: linking theory and research to practical application. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 159-170.

Literatura uzupełniająca:

1. Weinberg, R. S., Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
2. Widmeyer, W.N., Ducharme, K. (1997). Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 97-113.
3. Woodcock, M., Francis, D. (1994). *Team building strategy*. Chichester, UK: Wiley.
4. Yukelson, D. (1997). Principles of effective team building interventions in sport. A direct services approach at Penn State. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 73-96.
5. Scannell, E.E., Scannell, M. (2013). *Zbiór gier i zabaw motywacyjnych dla zespołów*. Warszawa: Wolters Kluwer

6. Procesy grupowe w sporcie

Literatura podstawowa:

1. Carron, A. V., Hausenblas, H. A. i Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
2. Krawczyński, M. (1995). *Spójność grupowa a dojrzałość społeczna. Studia z psychologii sportu*. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane AWF. Rozdział 1 (11-31)
3. Krawczyński, M. (1999). *Grupowe decyzje taktyczne w zespołowych grach sportowych*. Gdańsk: AWF w Gdańsku. 53-64

Literatura uzupełniająca:

1. Senecal, J., Loughhead, T.M., Bloom, G.A. (2008). A season-long team-building intervention: examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 186-199.
2. Brzezińska, A. (2004). Socjometria. W: J. Brzeziński (red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów* (s. 192-233). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Beauchamp, M. R. i Eys, M. A. (2008). *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. London/New York: Routledge Taylor & Francis Group.
4. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.

7. Psychologiczne aspekty pracy z zawodnikiem w trakcie kontuzji

Literatura podstawowa:

1. Blecharz, J., Siekańska, M. (red. 2009). *Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie*. Kraków: AWF
2. Blecharz, J. (2008). *Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego*. Kraków, AWF
3. Pragman, D. (red. 1991). *Psychological bases od sport injuries*. Morgantown, Fitness Information Technology

Literatura uzupełniająca:

1. Blecharz, J. (2006). Psychological Support and a Sport Injury Situation, *Medicina Sportiva*, 10(4), 105-109.

8. Trening umiejętności psychospołecznych

Literatura podstawowa:

1. Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M.(2008). *Psychologia społeczna*. Poznań: Zysk i S-ka.
2. Baney, J. (2009). *Komunikacja interpersonalna*. Wolters Kluwer Polska

Literatura uzupełniająca:

1. Hipsz, K. (2017). *Psychoedukacja: asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna*. Poznań: Forum Media Polska
2. Stefańska, A., Knocińska, A., Kwiatkowska, E. (2014). *Konflikt, negocjacje, kultura, komunikacja: psychospołeczne uwarunkowania i aplikacje*. Uniw. Marii Curie-Skłodowskiej.

9. Zagadnienia kliniczne psychologii sportu

Literatura podstawowa:

1. Butcher, J.N., Hooley, J.M., Mineka, S. (2020). *Psychologia zaburzeń*. Gdańsk: GWP.
2. Seligman, M.E., Walker, E.F., Rosenhan, D.L. (2013). *Psychopatologia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
3. Cierpiałowska, L, Sęk, H. (red., 2020). *Psychologia kliniczna*. Wydawnictwo PWN.

Literatura uzupełniająca:

1. Morrison, J. (2016). *DSM-5 bez tajemnic*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

10. Prewencja doping w sporcie

Literatura podstawowa:

1. Sas-Nowosielski, K. (2002). *Doping nie tylko w sporcie. Przyczyny-skutki-przeciwdziałanie*. Katowice.
2. Przyłuska-Fiszler, A., Misiura, B. (1993). *Etyczne aspekty sportu*. Warszawa – wybrane rozdziały.
3. Pokrywka, A., Bujalska-Zadrożny, M., Mamcarz, A. (red., 2020). *Doping w sporcie*. Warszawa: PZWL.
4. Rychta, T. (1995). Psychologiczne aspekty walki z dopingiem w sporcie. W: T. Rychta (red.), *Przeciwdziałanie dopingowi w sporcie*. Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Sas-Nowosielski, K. (2003). Rola wychowania w przeciwdziałaniu dopingowi w sporcie. *Sport Wyczynowy*, 5-6, 62-72.
2. Mikołajczyk, M. (1993). Postawy wobec doping farmakologicznego w sporcie. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 240-253.

www.anty doping.pl

11. Psychologia sportu dzieci i młodzieży

Literatura podstawowa:

1. Olek-Stepień, M., Panfil, Ł. (2019). *Sport uczy życia*. Warszawa WSZiC
2. Brzezińska, A. (2015). *Psychologia rozwoju człowieka*. GWP
3. Blecharz, J., Siekańska, M., Tenenbaum, G. (2021). *Jak zostać mistrzem w sporcie i w życiu*. CeDeWu Sp. z o.o.
4. Krawczyński, M., Nowicki, D. (2004). *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*. Centralny Ośrodek Sportu

Literatura uzupełniająca:

1. Smoleńska, J. (2021). *Mistrzowski rodzic*. Sensus
2. Schaffer, D., Kipp, K. (2015). *Psychologia rozwoju*. Harmonia
3. Blecharz, J., Siekańska, M. (2009). *Mój sport, moja radość*. Gdańsk GWP
4. Koziński, J. (2009). *Nowe idee w psychologii*. GWP.
5. Panfil, R. (2007). *Coaching uzdolnionego gracza*. Akademia Umiejętności.
6. Gut, R., Piegowska, M., Wójcik, B. (2008). *Zarządzanie sobą*. Difin.
5. Huciński, T., Mikołajec, K., Wilczewski, T. (2019). *Współczesna pedagogika rodziców i nauczycieli w aktywności psychologicznej dziecka*. Akademia Edukacji Psychologii i Sportu.
6. Martens R. (2009). *Jak być skutecznym trenerem*. Warszawa COS
4. Krukowska-Burke, A. i in. (2019). *Poradnik pozytywnego trener: Model i7W w sporcie*. Fundacja Sportu Pozytywnego

12. Podstawy psychologii sportu

Literatura podstawowa:

1. Łuszczynska, A. (2011). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*. Warszawa: PWN.
2. Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fifth Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (red.). (2007). *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition). John Wiley & Sons. Inc.
4. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.

Literatura uzupełniająca:

1. Blecharz, J., Siekańska, M., Tokarz, A. (red.). (2012). *Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii*. Kraków: AWF im. B. Czecha w Krakowie.
2. Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie - punkt wyjścia i możliwości rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 49(4), 445-462.

13. Techniki treningu mentalnego

Literatura podstawowa:

1. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.
2. Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fifth Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (red.). (2007). *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition). John Wiley & Sons. Inc.
4. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). *Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce*. Zielonka: Inne Spacerzy.
5. Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2014). *Psychologia dla sportowców*. Zielonka: Inne Spacerzy.

Literatura uzupełniająca:

1. Weston, N. (2008). Performance profiling. W: A.M. Lane (red.), *Sport and Exercise Psychology. Topics in Applied Psychology* (s. 91-107), London: Hodder Education.
2. Hanrahan, S. J., Andersen, M. B. (2013). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology. A comprehensive guide for students and practitioners*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group
3. Oettingen, G. (2018). *WOOP. Skuteczna metoda osiągnięcia celów*. Gdańsk: GWP.

14. Metody wyobrazeniowe i relaksacyjne w sporcie

Literatura podstawowa:

1. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). *Trening Mentalny. Psychologia sportu w praktyce*. Inne spacery
2. Karageorghis Costas, I., Terry, P. (2014). *Psychologia dla sportowców*. Zielonka: Inne Spacery
3. Paul-Cavallier, F. (2009). *Wizualizacja*. Rebis
4. Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fifth Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (red.). (2007). *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition). John Wiley & Sons. Inc.

Literatura uzupełniająca:

1. Gmitrzak, D. (2017). *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu lęku i depresji*. Samo sedno
2. Morris, T., Summers, J. (1998). *Psychologia sportu. Strategie i techniki*. Centralny Ośrodek Sportu
3. Wódka, K. (2007). Zastosowanie treningu wyobrazeniowego w sporcie. Wizualizacje wspomagające nauczanie elementów technicznych. *Medycyna Sportowa*, 23, 285-288
4. Kulmatycki, L., Torzyńska, K. (2013). *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
5. Nowicki, D. (1996). Trening relaksacyjny i wyobrazeniowy w procesie przygotowania startowego. W: J. Kłodecka-Różalska (red.), *Przekraczanie umysłem możliwości ciała* (s. 40-55). Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu - Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.

15. Trening koncentracji uwagi

Literatura podstawowa:

1. Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fifth Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (red.). (2007). *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition). John Wiley & Sons. Inc.
3. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). *Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce*. Zielonka: Inne Spacery.
4. Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2014). *Psychologia dla sportowców*. Zielonka: Inne Spacery.

Literatura uzupełniająca:

1. Blecharz, J., Herzig, M. (1996). Koncentracja w sporcie. Natura – zakłócenia – trening. W: J. Kłodecka-Różalska (red.), *Przekraczanie umysłem możliwości ciała* (s. 26-39). Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu – Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.
2. Forzpańczyk, A. (2015). *Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi*. Warszawa: Edgard
3. Sikorska I. (2014). *Trening koncentracji*. Wyd. Edukacyjne

16. Psychologiczne czynniki w sporcie wyczynowym

Literatura podstawowa:

1. Łuszczynska, A. (2011). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*. Warszawa: PWN.
2. Hemmings, B., Holder, T. (red. 2014). *Psychologia sportu. Studia przypadków*. Warszawa: PWN.

Literatura uzupełniająca:

1. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). *Trening mentalny, psychologia sportu w praktyce*. Zielonka: Wyd. Inne Spacery.
2. Huciński, T. i in. (2012). *Psychospołeczne uwarunkowania optymalnej gotowości sportowej w olimpizmie*. Tczew: Wyższa Szkoła Trenerów Sportu.

17. Psychologia osobowości

Literatura podstawowa:

1. Oleś, P.K. (2009). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo „Scholar
2. Pervin, L.A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Spielman, R.M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Czarnota-Bojarska, J. (2020). *Psychologia*. Wydawnictwo OpenStax
4. Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & Mccann, V. (2010). *Psychologia: kluczowe koncepcje, t. 4: Psychologia osobowości*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Aronson E., Wilson T., D., Akert R. M. (2008) *Psychologia społeczna*. Poznań: Zysk i S-ka
2. Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2008). *Osobowość: stres a zdrowie*. Difin.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

--

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Test	Praca pisemna	Obserwacja/Dyskusja dydaktyczna	Projekt	Sprawdzian praktyczny	Prowadzenie fragmentu zajęć/Pokaz i analiza
W01		x	x			
W02	x	x	x	x		
W03	x					
W04		x	x			
W05		x	x			x
W06	x		x			
W07	x		x			
W08	x	x	x			x
W09	x	x	x	x		x
W10	x	x	x	x		
W11	x					
W12	x					
W13	x	x	x			
W14	x					
W15	x	x	x			x
U01		x	x		x	x
U02		x	x			x
U03		x	x			x

U04	x	x	x	x		x
U05		x	x		x	x
U06	x	x	x	x		
U07		x	x			x
U08	x	x	x			x
U09		x	x			
U10	x	x	x			x
U11		x	x	x		
U12		x	x	x		
U13			x			
U14		x	x			
U15		x	x			
K01	x	x	x			x
K02		x	x			x
K03		x	x			
K04		x	x	x		
K05		x	x			
K06			x			x
K07	x	x	x			
K08		x	x	x		x
K09			x			
K10		x	x			
K11			x	x		
K12			x			x
K13			x			

Macierz efektów kształcenia dla modułu

Efekty kształcenia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
W01												x					
W02	x	x	x		x	x	x		x		x	x	x			x	x
W03									x	x							
W04	x																
W05	x																
W06											x						
W07																x	
W08			x							x					x		x
W09		x	x	x	x	x	x				x		x	x			x
W10		x						x			x						
W11										x							
W12										x							
W13										x	x	x					
W14										x							
W15	x								x						x		
U01	x																
U02	x																
U03	x																
U04			x					x	x		x			x			x
U05	x																
U06		x			x	x			x		x	x	x			x	

U07	x																
U08		x		x							x	x	x	x	x	x	
U09							x										
U10		x									x		x	x	x		
U11			x		x	x											
U12		x						x			x						
U13									x								
U14												x					
U15												x					
K01			x	x			x				x	x		x	x		x
K02	x											x					
K03			x						x			x	x				
K04							x	x	x		x			x	x		x
K05							x				x		x	x	x		x
K06	x								x								
K07		x	x	x									x				x
K08	x	x			x	x											x
K09		x															
K10												x					
K11								x									
K12	x	x															
K13										x							

- P = przedmiot**
- P1 – Trening psychomotoryczny**
- P2 – Specyfika pracy z trenerem**
- P3 – Emocje i motywacja w sporcie**
- P4 – Uwaga w sporcie**
- P5 – Strategie budowania zespołu w sporcie**
- P6 – Procesy grupowe w sporcie**
- P7 – Psychologiczne aspekty pracy z zawodnikiem w trakcie kontuzji**
- P8 – Trening umiejętności psychospołecznych**
- P9 – Zagadnienia kliniczne psychologii sportu**
- P10 – Prewencja dopingu w sporcie**
- P11 – Psychologia sportu dzieci i młodzieży**
- P12 – Podstawy psychologii sportu**
- P13 – Techniki treningu mentalnego**
- P14 – Metody wyobrazeniowe i relaksacyjne w sporcie**
- P15 – Trening koncentracji uwagi**
- P16 – Psychologiczne czynniki w sporcie wyczynowym**
- P17 – Psychologia osobowości**