

**Psychologia sportu**  
Sport psychology

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>Kierunek studiów</b>   | <b>Psychologia</b>    |
| <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><br>(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% |
| <b>Razem za zajęcia dydaktyczne</b> | <b>30</b>          | <b>16</b>             |      |                     |      |
| 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<br>(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 - pytania zamknięte i otwarte, 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 - pytania zamknięte i otwarte, 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 - pytania zamknięte i otwarte, ćwiczenia w trakcie zajęć (planowanie, rozwiązywanie problemów). |

| UMIEJĘTNOŚCI |  |                                     |   |
|--------------|--|-------------------------------------|---|
| L.p.         | Efekty przedmiotowe<br>(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 - pytania otwarte, 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 - pytania zamknięte i otwarte, 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 - pytania otwarte (planowanie).   |

| KOMPETENCJE SPOŁECZNE |  |                                     |  |
|-----------------------|--|-------------------------------------|--|
| L.p.                  | Efekty przedmiotowe<br>(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 pisemne - pytania zamknięte jednokrotnego wyboru + pytania otwarte | 50%            |
| Wykonanie ćwiczeń podczas zajęć  | 45%            |
| Aktywność w trakcie zajęć  | 5%             |
| <b>Razem</b>   | <b>100%</b>    |

#### Rozliczenie pracy własnej studenta

| L.p. | Czynności w ramach pracy własnej  | Szacowana liczba godzin |                       |
|------|---|-------------------------|-----------------------|
|      |   | Studia stacjonarne      | Studia niestacjonarne |
| 1.   | Lektura obowiązkowa   | 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.) | 5                       | 14                    |
| 3.   | Przygotowanie do kolokwium  | 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</i> , 16, 3-14. |

#### Literatura uzupełniająca

|    |   |
|----|---|
| 1. | Shoxrux, S. (2023). Applications of sport psychology in the world. <i>American Journal Of Social Sciences And Humanity Research</i> , 3(11), 107-120.   |
| 2. | Rutkowska, K. (2014). Analiza wybranych zagadnień psychologii sportu osób z niepełnosprawnością. <i>Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania</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</i> , 4(2), 164-173. |

#### Inne materiały dydaktyczne

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |