

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C1.PS	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Psychologia sportu <i>Psychology of sport</i>
	Angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. med. Renata Gałuszka
1.6. Kontakt	renata.galuszka@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak wymagań

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład problemowy, wykład informacyjny, prezentacja multimedialna
3.5. Wykaz literatury	podstawowa 1. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Human Kinetics. Champaign 2023. 2. Krawczyński M. Psychologia w sporcie i rekreacji. Wydawnictwo AWF i S. Gdańsk 2015. 3. Supiński J. Psychologiczne podstawy treningu sportowego. Difin. Warszawa 2018. 4. Kruk J. Psychologia aktywności fizycznej i sportu. Wydawnictwo Naukowe UAM. Poznań 2019.
	uzupełniająca 1. Barańska J, Knapik A. Psychologia motywacji w sporcie. AWF. Katowice 2020. 2. Czajkowski Z. Psychologia sportu. COS. Warszawa 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami, teoriami i mechanizmami psychologicznymi leżącymi u podstaw zachowań sportowych oraz funkcjonowania zawodnika w procesie treningu i rywalizacji. C2. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, analizowania i korygowania czynników psychologicznych wpływających na efektywność treningu, motywację, stres i osiągnięcia sportowe. C3. Rozwijanie świadomości znaczenia przygotowania psychicznego w sporcie oraz umiejętności wykorzystania metod i technik psychologicznych w pracy trenera, nauczyciela wychowania fizycznego i zawodnika.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Wprowadzenie do psychologii sportu – definicje, zakres i znaczenie nauki w treningu i rywalizacji. 2. Podstawowe teorie motywacji w sporcie i ich zastosowanie w pracy trenera. 3. Psychologiczne aspekty stresu i radzenia sobie z presją w zawodach sportowych. 4. Rola koncentracji uwagi i kontroli emocji w osiąganiu wyników sportowych. 5. Samoregulacja i przygotowanie mentalne sportowca – techniki treningu psychicznego. 6. Psychologia zespołu i komunikacja interpersonalna w drużynie sportowej. 7. Wpływ osobowości i cech charakteru na funkcjonowanie sportowca. 8. Psychologiczne aspekty kontuzji i procesów rehabilitacji w sporcie. 9. Rola relaksacji, wizualizacji i treningu wyobraźniowego w odnowie psychicznej zawodnika. 10. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna – strategie podtrzymywania zaangażowania w treningu. 11. Psychologia osiągnięć i mechanizmy sukcesu w sporcie wyczynowym. 12. Przeciwdziałanie wypaleniu sportowemu i wspieranie dobrostanu psychicznego. 13. Rola psychologa sportowego w przygotowaniu drużyn i zawodników indywidualnych. 14. Etyka i odpowiedzialność w stosowaniu metod psychologicznych w sporcie. 15. Projekt indywidualny: opracowanie programu przygotowania mentalnego dla wybranego sportowca lub zespołu.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Ma pogłębioną wiedzę z zakresu: rozpoznania problemów psychologicznych w działalności sportowej, zasad współpracy z zawodnikiem, grupą sportową z uwzględnieniem wieku rozwojowego, zasad współpracy z trenerem i sztabem szkoleniowym.	WF2P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy przyczyn i przebiegu procesów psychicznych, zachowania zawodników.	WF2P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych zadania; umie rozplanować pracę indywidualną i w grupie.	WF2P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01				x																				
U01				x																				
K01				x																				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Uzyskanie od 61% do 68% poprawnych wyników na teście
	3,5	Uzyskanie od 71% do 76% poprawnych wyników na teście
	4	Uzyskanie od 77% do 84% poprawnych wyników na teście
	4,5	Uzyskanie od 85% do 92% poprawnych wyników na teście
	5	Uzyskanie od 93% do 100% poprawnych wyników na teście

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie kolokwium	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....