



**POLITECHNIKA
BYDGOSKA**
Wydział Zarządzania

Karta przedmiotu
Psychologia w sporcie

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26 Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL1C.0014.25 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe
Wymagania wstępne	Brak wymagań.	
Przedmioty wprowadzające	Brak przedmiotów wprowadzających.	
Koordinator	Mateusz Minda	

Okres Semestr 1	Forma zaliczenia Zaliczenie na ocenę Forma prowadzenia i godziny zajęć Wykład: 15, w tym zajęcia zdalne: • Wykład synchroniczny: 15 Ćwiczenia laboratoryjne: 30	Liczba punktów ECTS 4.0
---------------------------	--	-----------------------------------

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Zna i rozumie podstawową wiedzę o psychologii w odniesieniu do sportu	ZAS_P1_K_W02	P6S_WG
W2	Opisuje funkcjonowanie organizmu ludzkiego w wyniku aktywności fizycznej na podstawie twierdzeń psychologii	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Wyprowadza wnioski z posiadanej wiedzy o psychologii w relacji do funkcjonowania organizmu ludzkiego pod wpływem aktywności fizycznej.	ZAS_P1_K_U10	P6S_UW
U2	Planuje uprawianie sportu z uwzględnieniem wiedzy psychologicznej.	ZAS_P1_K_U11	P6S_UW
Kompetencje społeczne:			
K1	Potrafi wykorzystać psychologię do rozwiązywania problemów społecznych w uprawianiu sportu.	ZAS_P1_K_K01, ZAS_P1_K_K05	P6S_KK, P6S_KR
K2	Chętnie podejmuje się zasięgania opinii ekspertów z zakresu psychologii w przypadku barier w uprawianiu sportu.	ZAS_P1_K_K02	P6S_KK

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Wprowadzenie do psychologii sportu – cele i zadania, teoria a praktyka. Aktywność fizyczna i zdrowie człowieka a wyzwania dla psychologii sportu. Modele i strategie treningu mentalnego. Klasyfikacje psychologiczne dyscyplin. Osobowość sportowców. Różnice indywidualne a sport. Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie – wybrane problemy (zaburzenia nastroju, zaburzenia odżywiania uzależnienia). Psychologiczne aspekty dopingu w sporcie. Agresja w sporcie. Widzowie a agresja. Zjawisko hejtu w sporcie. Psychologia talentu sportowego – proces rozwoju talentu, cechy i umiejętności sprzyjające rozwojowi.	Wykład, Wykład synchroniczny	W1, W2, U1, U2, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
2.	Cele w sporcie. Wyznaczenia celów. Motywacja i jej kształtowanie w sporcie. Automotywacja. Potrzeby i motywacja osiągnięć sportowych. Nastawienie na rozwój vs. nastawienie na trwałość. Nowa psychologia sukcesu według Carol Dweck. Koncepcja uporu Angela Duckworth. Potęga pasji i wytrwałości w działaniu. Kontrola emocjonalna w działalności sportowej. Wpływ emocji na wyniki. Sport jako stres. Metody radzenia sobie ze stresem. Techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe i techniki wyobrażeń. Pewność siebie w sporcie. Składniki pewności siebie. Procesy percepcyjne a działalność sportowa. Rola uwagi, koncentracji i pamięci. Elementy psychomotoryki. Zarządzanie zespołem. Procesy grupowe w drużynie. Efekt synergii. Relacje w grupie a wynik. Budowanie mistrzostwa w życiu poprzez sport. Kształtowanie mistrza w sporcie i w życiu.	Ćwiczenia laboratoryjne	W1, W2, U1, U2, K1, K2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Wykład	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Dyskusja	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie ustne	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Udział w zajęciach, przystąpienie do zaliczenia ustnego i prawidłowa odpowiedź na trzy pytania.	
Ćwiczenia laboratoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Dyskusja, Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Praca zaliczeniowa	100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Udział w zajęciach, praca zaliczeniowa.	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji	
	Zaliczenie ustne	Praca zaliczeniowa
W1	x	x
W2	x	x

U1	x	x
U2	x	x
K1	x	x
K2	x	x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Guskowska, M., 2013. Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia. Toruń: Wyd. Adam Marszałek.
2. Siekańska, M., 2013. Talent sportowy - psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników. Kraków: AWF.
3. Blecharz, J., Siekańska M., Tenenbaum G., 2021. Jak zostać mistrzem w sporcie i w życiu. Warszawa: Wyd. CeCeWu.
4. Jarvis, M. (2003). Psychologia sportu. Gdańsk: GWP.

Literatura uzupełniająca

1. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). Trening Mentalny. Psychologia sportu w praktyce. Zielonka: Inne Spacery.
2. Surian, M. (2022). Trening mentalny dla sportowców. Wpływ strategii i potencjału mentalnego na wyniki sportowe. Warszawa: Wyd. CeCeWu.
3. Gracz, J. (1998). Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka. Poznań: AWF.

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Wykład	15
	Ćwiczenia laboratoryjne	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Przygotowanie referatu	10
	Przygotowanie do zaliczenia	20
	Praktyka (praca własna studenta)	20
	Studiowanie literatury	15
Łączny nakład pracy studenta		120
Liczba punktów ECTS		4

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut