

Practical application of psychological strategies

1. Cel główny jednostki dydaktycznej.

Moduł przyczynia się do realizacji celów edukacyjnych projektu Euromental, poprzez dostarczenie wiedzy i kompetencji w zakresie stosowania strategii psychologicznych i treningu umiejętności mentalnych w odniesieniu zarówno do wyników, jak i well-being. Przedstawione zostaną tradycyjne techniki umiejętności umysłowych, takie jak wyznaczanie celów, wyobrażenia, dialog wewnętrzny i relaksacja. Ponadto przedstawione i przećwiczone zostaną podejścia świadomościowe (mindfulness) i akceptacyjne z trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnych.

Po zakończeniu zajęć student będzie wykazał się nabyciem:

- 1) Wiedzy na temat i umiejętności wyjaśniania pojęć z zakresu psychologii osiągnięć i psychologii sportu,
- 2) Wiedzy i zrozumienia na temat różnych metod treningu umiejętności mentalnych,
- 3) Wiedzy i zrozumienia na temat tego, jak teorie i metody psychologii sportu mogą być wykorzystane w praktyce w działalności sportowej i promocji zdrowia,
- 4) Umiejętności wyjaśnienia zjawisk i procesów psychicznych, które wpływają na indywidualne wyniki sportowe,
- 5) Zdolność do krytycznej analizy teorii w obszarze psychologii wykonania,
- 6) Umiejętność opisywania i analizowania opartych na dowodach technik umysłowych, metod i teorii związanych z treningiem umiejętności umysłowych.

2. Zawartość

Kurs zajmuje się tym, jak różne zachowania i czynniki poznawcze odnoszą się do rozwoju indywidualnego sportowca i jak różne procesy poznawcze (np. lęk przed występem, nerwowość, stres) wpływają na wydajność, jak również motywację do angażowania się w działania sportowe i promujące zdrowie. Kurs opiera się na teoriach szczególnie psychologii osiągnięć oraz teoriach dotyczących motywacji, osobowości i stresu. Omawiane są różne techniki i formy treningu mentalnego w formach przygotowania i reduktorów stresu wraz ze sposobami na wyrobienie przez jednostki odpowiednich nawyków i rutyn aktywności/ćwiczeń w celu utrzymania lub poprawy zdrowia psychicznego.

3. Zalecana bibliografia

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Psychologia sportu dla trenerów. Human Kinetics.

Artykuły naukowe i książki do określenia.

4. Metody dydaktyczne.

Kurs ma formę wykładów, pracy w grupach, seminariów literaturowych, pokazów metod w treningu mentalnym. Obecność na zajęciach nie jest obowiązkowa, ale zdecydowanie zalecana.

5. Metody oceny.

Egzamin składa się z dwóch części:

1) Egzamin pisemny w postaci planu mentalnego przygotowania do startu.