

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / FIZIČKA KULTURA I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA / Psihologija tjelesnog vježbanja i sporta

Naziv predmeta:	Psihologija tjelesnog vježbanja i sporta			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
11681	Obavezan	1	4	2+1+0
Studijski programi za koje se organizuje	FIZIČKA KULTURA I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj izučavanja sadržaja iz Psihologije sporta i tjelesnog vježbanja je ovladavanje osnovnim znanjima iz psihologije sporta i tjelesnog vježbanja, upoznavanje sa osnovnim područjima, faktorima, principima i sredstvima formiranja ličnosti sportista kroz različite sportske aktivnosti.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1.Razumije osnovne pojmove iz psihologije sporta i tjelesnog vježbanja; 2.Poznaje osnovne ciljeve i podciljeve psihološke pripreme sportista; 3.Doprinese unapređenju psihičke pripreme pojedinačnog sportiste; 4.Doprinese unapređenju psihičke pripreme cijele ekipe; 5.Analizira mehanizme psihosocijalne interakcije u sportskim grupama; 6.Razumije psihološke aspekte uloge trenera i primjenjuje ih u praksi.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc.dr Dragan Krivokapić Marko Joksimović - saradnik			
Metod nastave i savladanja gradiva	Izlaganje i razgovori, vježbe, konsultacije, seminarski rad.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Predstavljanje programa i uvod u psihologiju sporta i tjelesnog vježbanja.			
I nedjelja, vježbe	Ličnost i sportska uspješnost			
II nedjelja, pred.	Osnovni psihološki pojmovi i osnovne psihološke teorije.			
II nedjelja, vježbe	Razlozi iz kojih proističe uzajamni odnos sporta i ličnosti			
III nedjelja, pred.	Psihološke osobine djece i adolescenata.			
III nedjelja, vježbe	Atributi koji trenera čine uspješnim			
IV nedjelja, pred.	Psihološki aspekti učenja motornih vještina.			
IV nedjelja, vježbe	Nadležnost i kompetencije instruktora, lidera i kapitena			
V nedjelja, pred.	Pažnja i koncentracija mladih sportista			
V nedjelja, vježbe	Komunikacija u sportskim situacijama			
VI nedjelja, pred.	Specifičnosti i primjena psihologije sporta. Psihološki faktori (stres, anksioznost, agresivnost . . .)			
VI nedjelja, vježbe	Neverbalna komunikacija			
VII nedjelja, pred.	I KOLOKVIJUM			
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja			
VIII nedjelja, pred.	Primjena psiholoških testova u psihologiji sporta.;			
VIII nedjelja, vježbe	Stil treniranja i komunikacija			
IX nedjelja, pred.	Motivacija i sport (pojam i vrste motiva, teorije motivacije, socijalni motivi, motiv postignuća)			
IX nedjelja, vježbe	Ulazak djece sport i razlozi za prestanak bavljenja sportom			
X nedjelja, pred.	Stavovi i njihov značaj na uspjeh u sportu.			
X nedjelja, vježbe	Motivi za bavljenje sportom kod mladih			
XI nedjelja, pred.	Psihologija grupe;			
XI nedjelja, vježbe	Sugestije za povećanje motivacije mladih sportista			
XII nedjelja, pred.	Psihološki aspekti uloge trenera.			
XII nedjelja, vježbe	Greške i njihovo korigovanje			
XIII nedjelja, pred.	Trener i psihološka priprema, tipovi i osobine ličnosti sportskog trenera.			

XIII nedjelja, vježbe	Strategije za razvoj i zadovoljavanje potreba mladih sportista					
XIV nedjelja, pred.	Potrebe psiholoških istraživanja u sportu (problemi i metodološki pristupi)					
XIV nedjelja, vježbe	Povelja prava mladih sportista					
XV nedjelja, pred.	II KOLOKVIJUM					
XV nedjelja, vježbe	Druga kolokvijalna nedjelja					
Opterećenje studenta	Nedeljno: 4 kredita x 40/30 = 5 sati i 20 minuta Struktura: 2 sati predavanja 1 sati vježbi 2 sati i 20 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i završni ispit: (5 sati i 20 minuta) x 16 = 85 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (5 sati i 20 minuta) = 10 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 4 x 30 = 120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u pripremnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita, 0-30 sati. Struktura opterećenja: 85 sati i 20 minuta (nastava + 10 sati i 40 minmuta (priprema)+ 24 sati (dopunski rad)					
Nedeljno			U toku semestra			
4 kredita x 40/30=5 sati i 20 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi 2 sat(a) i 20 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 5 sati i 20 minuta x 16 =85 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 5 sati i 20 minuta x 2 =10 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 4 x 30=120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 24 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 85 sati i 20 minuta (nastava), 10 sati i 40 minuta (priprema), 24 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
Obaveze studenta u toku nastave			Obaveze studenata u toku nastave: Pohađanje nastave, aktivno raspravljanje, vježbe, izrada testova i seminarskih radova i polaganje ispita.			
Konsultacije			Utorkom od 10 do 11 h.			
Literatura			Psihologija sporta i tjelesno vježbanje – Skripta-izabrana poglavlja iz referentne literature. Dunderović, R.: Psihologija sporta, Banja Luka, 1999. Horga, S.: Psihologija sporta, Zagreb 1993.			
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje			Redovnost prisustva i aktivnost na času do maksimalno 20 poena. Dva kolokvijuma maksimalno do po 15 poena. Završni ispit do maksimalno 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi minimum 50 poena. OCJENE: E = 50 - 59; D=60 - 69; C =70 - 79; B = 80 - 89; A = 90 - 100 poena .			
Posebne naznake za predmet			Nema.			
Napomena			Nema.			
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena