

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

Uslovljenošć 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.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc.dr Dragan Krivokapić Marko Joksimović - saradnik
Metod nastave i savladanja gradiva	Izlaganje i razgovori, vježbe, konsultacije, seminarски rad.
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
Obaveze studenta u toku nastave	Obaveze studenata u toku nastave: Pohađanje nastave, aktivno raspravljanje, vježbe, izrada testova i seminarских radova i polaganje ispita.
Konsultacije	Utorkom od 10 do 11 h.
Opterećenje studenta u casovima	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 minuta (priprema)+ 24 sati (dopunski rad)
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.
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 sportista; 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.