

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 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. | | | |
| 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 nedelje | 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 mlađih sportista | | | | | |
| XIV nedjelja, pred. | Potrebe psiholoških istraživanja u sportu (problemi i metodološki pristupi) | | | | | |
| XIV nedjelja, vježbe | Povelja prava mlađih 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 minuta (priprema)+ 24 sati (dopunski rad) | | | | | |
| Nedjeljno | 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 seminarских 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 |