

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

# **Psihologija u kineziologiji**

Syllabus

2011/12.

### 1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Psihologija u kineziologiji
- godina studija:	1. godina
- studij:	Diplomski studij kineziologije
- semestar:	2. semestar
- broj sati aktivne nastave:	45
- broj ECTS bodova	3

→ O nastavnicima:

Boris Milavić, prof. psih., predavač, nositelj predmeta

e-mail: [boris.milavic@gmail.com](mailto:boris.milavic@gmail.com)

konzultacije: petkom 16:00 – 17:00.

Viktorija Trninić, prof. psih., znanstveni novak

e-mail: [viktorija.trninic@kifst.hr](mailto:viktorija.trninic@kifst.hr)

### 2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Uvod u psihologiju sporta, Ličnost i sport, Kognitivne sposobnosti i sport, Motivacija i samopouzdanje u sportu, Pažnja u kineziologiji, Motoričko učenje, Stres u sportu, Anksioznost i razina aktivacije u kineziologiji, Strategije prilagođavanja stanja pobuđenosti u sportu, Kognitivno-bihevioralne intervencije u sportu, Socijalna psihologija u sportu, Psihologija vježbanja, Psihologija sportskih ozljeda, Primjena kratke intervencije u sportu, Izrada psihološkog plana natjecanja, Primjena različitih tehnika disanja, Progresivna relaksacija, Autogeni trening, Postavljanje ciljeva u sportu, Tehnika predočavanja, Sociometrijska metoda

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon predavanja i vježbi student-i/ice će:

- Objasniti osnovne primjene psihologije u kineziologiji
- Objasniti relacije osobnosti i sportskog postignuća
- Objasniti relacije motivacije i sportskog postignuća
- Navesti i objasniti faze motoričkog učenja
- Identificirati različite izvore stresa u sportu
- Objasniti relacije anksioznosti-aktiviteta i postignuća
- Objasniti osnovne strategije prilagodbe stanja pobuđenosti
- Navesti vrste intervencija u sportu
- Objasniti psihološku dobrobit vježbanja
- Navesti psihološke pokazatelje sportskih ozljeda
- Upotrijebiti tehniku progresivne relaksacije
- Analizirati utjecaj autogenog treninga
- Prikazati i objasniti osnovne crte ličnosti
- Upotrijebiti različite tehnike disanja
- Navesti i objasniti primjene predočavanja u sportu
- Objasniti psihološki plan natjecanja
- Navesti značajke sociometrijske metode

**3) Ustroj nastave:**

→ broj sati predavanja:	30
→ broj sati seminara:	-
→ broj sati vježbi:	15
→ ukupan broj sati nastave:	45

Predavanja se izvode u velikoj učionici Kineziološkog fakulteta (FIZ), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Uvod u psihologiju sporta	Boris Milavić, prof. psih.
2	Ličnost i sport	Boris Milavić, prof. psih.
3	Kognitivne sposobnosti i sport	Boris Milavić, prof. psih.
4	Motivacija i samopouzdanje u sportu	Boris Milavić, prof. psih.
5	Pažnja u kineziologiji	Boris Milavić, prof. psih.
6	1. Kolokvij	Boris Milavić, prof. psih.
7	Stres u sportu	Boris Milavić, prof. psih.
8	Anksioznost i razina aktivacije u kineziologiji	Boris Milavić, prof. psih.
9	Strategije prilagođavanja stanja pobuđenosti u sportu	Boris Milavić, prof. psih.
10	Psihološka priprema sportaša	Viktorija Trninić, prof.psih
11	2. Kolokvij	Boris Milavić, prof. psih.
12	Socijalna psihologija u sportu	Boris Milavić, prof. psih.
13	Psihologija vježbanja	Boris Milavić, prof. psih.
14	Psihologija sportskih ozljeda	Boris Milavić, prof. psih.
15	3. Kolokvij	Boris Milavić, prof. psih.

Vježbe se izvode u velikoj učionici Kineziološkog fakulteta (FIZ), 1 nastavni sat tjedno po grupi (grupu čini maksimalno 20 studenata), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Uvod u vježbe	Boris Milavić, prof. psih.
2	Primjena različitih tehnika disanja	Boris Milavić, prof. psih.
3	Progresivna relaksacija	Boris Milavić, prof. psih.
4	Autogeni trening	Boris Milavić, prof. psih.
5	Postavljanje ciljeva u sportu	Viktorija Trninić, prof. psih.
6	Tehnika predočavanja	Boris Milavić, prof. psih.
7	Izrada psihološkog plana natjecanja	Boris Milavić, prof. psih.
8	Primjena kratke intervencije u sportu	Boris Milavić, prof. psih.
9	Sociometrijska metoda	Boris Milavić, prof. psih.

→ Nastavno opterećenje nastavnika:

Redni broj	Nastavnik	P	S	V
1	Boris Milavić, prof. psih.	28	-	13
2	Viktorija Trninić, prof. psih.	2	-	2

#### 4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Psihologija u kineziologiji određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **kolokvija**  
(tri kolokvija; tri iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 75 % konačne ocjene (svaki po 25 % od konačne ocjene)
- **praktičnih vježbi**  
nosi 15 % od konačne ocjene
- **usmenog ispita**  
nosi 10 % od konačne ocjene

##### **Kolokviji**

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina).

##### **Praktični kolokvij/ ispit**

Održati će se u tijekom izvođenja nastave ili u zadnjem tjednu nastave. Svaki student će izvoditi vježbe čiji će se rezultati bilježiti. Student je uspješno položio praktični kolokvij u postotku u kojem je izvršio vježbe.

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit (ne izvrši više od 50 % vježbi) unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina).

##### **Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i vježbe).

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

### **5) Obavezna literatura**

- Cox, R.H. (2005). *Psihologija sporta*. Naklada Slap. Jastrebarsko.
- Orlick, T. (2000). *Mentalni trening za sportaše*. Gopal. Zagreb.
- Cramer D., B. Jackschath. (2001). *Psihologija nogometa*. Naklada Slap. Jastrebarsko.

### **6) Dopunska literatura**

- Weinberg, R.S., D. Gould. (2006). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics.