Табела 5.2. Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм : Специјалистичке академске студије-медицинске науке

Назив предмета: Спортска психологија

Наставник/наставници: Проф. др Оливера Вуковић, Доц. др Игор Пантић

Статус предмета: изборни – спортска медицина

Број ЕСПБ: 5

Услов: положени испити из обавезних предмета првог и другог семестра

Циљ предмета

Циљ предмета је омогућити студентима специјалистичких академских студија боље разумевање и усвајање знања о модалитетима психолошке подршке и припреме у врхунском спорту, као и усвајање знања о друштвено-когнитивним моделима понашања и психолошким аспектима утицаја физичке активности и вежбања на ментално здравље људи. Такође, стицање знања о могућностима практичне апликације ових метода и психолошкој подршци спортиста и особа које редовно вежбају.

Исход предмета

Очекује се да студенти буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области психолошке процене и припреме врхунских спортиста, као и за примену алата из психологије у управљању и надзору програма вежбања у превентивне и терапијске сврхе. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно психолошку припрему за такмичење и одрживост програма вежбања.

Садржај предмета

Теоријска настава: Актуелна теоријска и практична питања и знања у психологији спорта. Утицај редовног вежбања на психолошке карактеристике личности. Кључне детерминанте понашања у спорту: ситуација, личност и интеракција. Значај психолошке процене спортиста. Мотивација у спорту. Спортско самопоуздање. Емоције у спорту. Извори стреса у спорту и начини превладавања. Агресивност у спорту. Пажња и концентрација. Учење моторних вештина. Технике и вештине психолошке припреме за наступе. Примена психотерапијских техника у спорту. Спортски колективи: групна динамика, кохезивност, вођство. Основи успешне комуникације између актера у спорту. Особине личности као предиктори понашања везано за здраве животне стилове и редовно вежбање. Мотивација. Постављање циљева. Социјална подршка. Психолошко саветовање. Адхеренца и комплијанса за вежбање. Психолошки узроци нередовног вежбања. Когнитивне стратегије промене односа према здравим животним стиловима и вежбању. Бихејвиоралне стратегије промене односа према здравим животним стиловима и вежбању. Ситуациони фактори у промоцији вежбања. Фактори спољашње околине. Културолошки и религиозни фактори.

Практична настава: семинари у области примене савремених психолошких метода у популацији врхунских спортиста, као и кроз организовање психолошких радионица.

Литература

- Blumenstein B. Psychological Skills Training: Application to Elite Sports Performance, Ultimate Athlete Concepts, 2010.
- Lox C.L., Ginis K,A.M,, Petruzzello S. J. The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice, Holcomb Hathaway, 2014.
- Buckworth J., Dishman R. , O'Connor O., Tomporowski P. Exercise Psychology-2nd Edition, Human Kinetics, 2013.
- Van Raalte J. L and Brewer B. W. Exploring Sport and Exercise Psychology, American Psychological Association, 2013.
- On line resursi
- Weinberg R. and Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition, Human Kinetics, 2014.
- On line resursi

Број часова активне наставе 15	**Теоријска настава:** 30	**Практична настава:** 15

Методе извођења наставе

Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	50
практична настава	20	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и	20		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт,

презентација пројекта, семинари итд.....
*максимална дужна 2 странице А4 формата