



REPUBLIKA HRVATSKA
MINISTARSTVO ZNANOSTI, OBRAZOVANJA I ŠPORTA

KLASA: 602-03/10-05/00107
URBROJ: 533-09-10-0007
Zagreb, 29. rujna 2010.

Na temelju članka 27., stavka 12. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (NN 87/08, 86/09, 92/10 i 105/10) državni tajnik, po ovlasti ministra znanosti, obrazovanja i športa, donosi

ODLUKU

o donošenju programa za izborne predmete *Kondicijska priprema, Psihologija sporta, Sociologija sporta i Fiziologija sporta* u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše

I.

Ovom odlukom donosi se nastavni plan i program za izborne predmete u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše:

Kondicijska priprema u II. ili III. razredu

Psihologija sporta u II. i/ili III. razredu

Sociologija sporta u III. razredu

Fiziologija sporta u IV. razredu.

II.

Sadržaji nastavnog programa za izborne predmete *Kondicijska priprema, Psihologija sporta, Sociologija sporta i Fiziologija sporta* u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše sastavni su dio ove odluke i postaju dio dopunjenog nastavnog plana i programa opće gimnazije – razrednih odjela za sportaše.

III.

Ova odluka i nastavni plan i program za izborne predmete bit će objavljena na mrežnim stranicama Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.

IV.

Ova odluka stupa na snagu danom donošenja, a primjenjivat će se od 2010./2011. školske godine.



ZAVNI TAJNIK

Zeljko Črnjić, prof.



**Plan i program izborne nastave iz
nastavnog predmeta
„Psihologija sporta“**

1. Uvod

U nastojanju da se učenicima pomogne u ostvarivanju njihovih potencijala osmišljen je plan *Psihologije sporta* kao izbornog predmeta u drugom i/ili trećem razredu opće gimnazije. U osmišljavanju plana nastojali smo odabrati teme koje su povezane s pozitivnim i negativnim posljedicama koje sportska aktivnost može izazvati.

Upravo je to razlog promišljanja kako kao dio okoline djelovati u pozitivnom smjeru, poučavati, hrabriti, pomoći. U ovom kontekstu djelovanje bi bilo usmjereno obogaćivanju spoznajama, poučavanju koje se odnosi na korištenje vlastitih snaga. Kao dio socijalne okoline mogli bismo podići kvalitetu utjecaja okoline na razvoj talenta. Opravdanje za takav pristup možemo pronaći u modelu kanadskog psihologa Gagnéa (prema Koren, 1991).

Sport je danas puno više od igre, to je način života u kojem se velika pažnja pridaje povezanosti strukture ličnosti i sportske aktivnosti, psihičkoj vještini savladavanja sportskih izazova. Ta povezanost sve je važnija kako su sportski uspjesi veći.

Neosporno je da su psihološke vještine značajne za uspjeh sportaša, no za te vještine se odvoja vrlo malo vremena tijekom odgojno obrazovnog procesa i treninga.

Navedena razmišljanja i odgovornost okoline spram učenika sportaša poticaj su za prijedlog programa izbornog predmeta *Psihologija sporta* u Športskoj gimnaziji.

Naziv nastavnog izbornog predmeta: **PSIHOLOGIJA SPORTA**

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred:	1.	2.	3.	4.	Ukupno:
Broj sati:	-	1	1	-	1 (35)

Razred: 2. i/ili 3.

Broj sati: 35 (tijekom nastavne godine)

Polugodište: prvo i drugo

CILJ UČENJA PREDMETA:

Omogućiti učenicima znanja iz psihologije sporta.

Aktivnim i stvaralačkim odnosom učenika prema stečenim znanjima poticat će se prihvatljivi oblici ponašanja, važni za intelektualni, emocionalni i socijalni razvoj. Zadovoljava se potreba za proširivanjem spoznaja o općim načelima psihičkog funkcioniranja. Isticanjem međudjelovanja fizikalnih, bioloških i socijalnih uvjeta i učinaka potiče se kod učenika sportaša sposobnost za razumijevanje samoga sebe, te razumijevanje osobitosti ponašanja drugih ljudi. Upoznati učenike s različitim tehnikama koje mogu olakšati postizanje zadanih ciljeva, koristeći vlastite psihičke i tjelesne potencijale.

Opći ciljevi:

- definirati, shvatiti, rabiti i primijeniti pojmove i koncepte iz psihologije sporta
- shvatiti, rabiti i primijeniti osnovne psihologijske pristupe i teorije
- navesti i shvatiti istraživanja na području psihologije sporta
- shvatiti praktičnu primjenjivost spoznaja iz psihologije
- shvatiti interdisciplinarni pristup u istraživanju psihičkih procesa i ponašanja u sportu

- ZADATCI:**
- spoznati kompleksnost predmeta proučavanja i primjene psihologije sporta
 - spoznavanje određenih psihičkih pojava i procesa kao čimbenika koji utječu na uspjeh sportaša te razvoj sposobnosti za učinkovito korištenje tih spoznaja
 - razvijati vještine potrebne za vlastiti psihički rast i razvoj
 - razvijati emocionalne, socijalne i komunikacijske vještine potrebne u odnosima s drugim ljudima
 - razvijati kritičko i stvaralačko mišljenje o čovjeku i njegovom okruženju
 - razvijati umijeće korištenja Interneta za stjecanje novih znanja i spoznaja u području psihologije
 - usvojiti osnovne zakonitosti planiranja, organiziranja i izvođenja prezentacija

Psihologija sporta kao izborni predmet obuhvatila bi neke od sljedećih tema o kojima bi učenici usvojili ključna znanja i vještine. Predviđene su obvezne i izborne teme koje bi sami učenici birali na početku školske godine u skladu sa svojim interesima i potrebama. Izbor tema zavisi i o tome jesu li već upoznali psihologiju sporta na izornoj nastavi.

Godišnje planiranje nastavnik će izvršiti na početku nastavne godine, a uključilo bi izabrane teme razrađene po mjesecima, uz planirane nastavne metode, nastavna sredstva, pomagala i uvjete rada te korelacijom s drugim nastavnim predmetima i rokom realizacije.

2. Obrazovna postignuća i nastavni sadržaji

Sadržaj:

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaji
1. Psihologija sporta (obvezna cjelina kod učenja psihologije sporta prvi puta)	<ul style="list-style-type: none">• Znati objasniti što je psihologija sporta i shvatiti relativno kratku povijest kao samostalne znanstvene discipline.• Shvatiti složenost predmeta psihologije sporta.• Opisati probleme	<ul style="list-style-type: none">• Povijesni razvoj psihologije sporta• Definicija i predmet psihologije sporta.• Psihologija sporta kao znanstvena i kao primijenjena psihologijska disciplina.• Specifični problemi

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaji
	<p>psihologije sporta razvrstane u dvije široke kategorije.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti povezanost psihologije sporta i drugih grana psihologije. • Upoznati mjerne instrumente i metode istraživanja u psihologiji sporta. • Spoznati važnost sportskog psihologa za uspjeh u sportu i ublažavanju posljedica sportskih aktivnosti. 	<p>psihologije sporta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principi primjene psihologijskih znanja u sportu. • Uloga sportskog psihologa.
2.Sport i ličnost	<ul style="list-style-type: none"> • Upoznati rezultate istraživanja odnosa uspjeha u sportu i ličnosti, kroz njihovu analizu poticati kritičko mišljenje. • Znati objasniti što je to ličnost u užem i širem smislu. • Shvatiti model crta ličnosti Hansa J. Eysencka. • Objasniti postoji li povezanost crta ličnosti i uspjeha u sportu. • Shvatiti utjecaj anksioznosti na sportski rezultat, te osvijestiti simptome anksioznosti. • Navesti primjere za četiri grupe simptoma koji prate anksioznost. • Znati definirati samopouzdanje. • Objasniti izvore 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobinski pristup, model crta ličnosti. • Utjecaj kognitivnih sposobnosti na sportsku uspješnost. • Analiza kognitivnog opterećenja sportske aktivnosti, analiza mogućeg djelovanja sportske aktivnosti na razvoj kognitivnih sposobnosti. • Karakteristike ličnosti tipičnog i vrhunskog sportaša. • Utjecaj sportske aktivnosti na razvoj i promjene osobina ličnosti. • Anksioznost i ponašanje u sportu. • Samopouzdanje, teorija samopouzdanja. • Izvori samopouzdanja. • Korisnost samopouzdanja.

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaji
	<p>samopouzdanja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti što znači: optimalno samopouzdanje, pretjerano samopouzdanje i nedostatak samopouzdanja. • Naučiti održavati fokus pažnje. • Razlikovati tipove fokusa pažnje. • Uvježbati prebacivanje fokusa pažnje. • Znati opisati probleme s pažnjom: fokusiranje na prošle ili buduće događaje, fokusiranje na pogreške, fokusiranje na više faktora, pretjerana analiza mehanike tijela. • Sagledati, moći objasniti i argumentirati mogućnosti utjecaja sporta: neutralnost sportske aktivnosti, štetnost sportske aktivnosti, blagotvorno djelovanje. • Znati objasniti što je samogovor i uvježbati tehnike za kontrolu samogovora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Građenje samopouzdanja. • Koncentracija u sportu. • Problemi vezani uz koncentraciju. • Pažnja u sportu. • Vježbe.
3. Motivacija u sportu.	<ul style="list-style-type: none"> • Moći opisati razliku između teorija motivacije. • Razumjeti zašto nešto činimo i da uvijek postoji mogućnost izbora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sadržajne i procesne teorije motivacije • Intrinzična i ekstrinzična motivacija u sportu. • Osnovni pokretači sportske aktivnosti:

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaji
	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoću kritičkog promišljanja i povezivanja sa svojim iskustvom razumjeti što je zapravo motivacija. • Naučiti kako motivirati sebe i druge. • Razumjeti kako individualna motivacijska struktura i okolina mogu utjecati na promjene u motivaciji. • Znati objasniti kako atribuiramo uzrok nekog uspjeha ili neuspjeha u sportu. • Razumjeti pojavu naučene bespomoćnosti. 	<p>motiv postignuća i uspješnost u sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atribucijska teorija i postignuće. • Preporuke za povećanje i održavanje povoljnog omjera intrinzične i ekstrinzične motivacije u sportu. • Vježbe.
<p>4. Uzbuđenje, zabrinutost i stres u sportu.</p>	<p>Znati opisati metode za mjerenje zabrinutosti i uzbuđenja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razviti psihološke vještine koje su potrebne za uspješniju i stabilniju sportsku izvedbu. • Naučiti tehnike koje mogu koristiti za postizanje poželjne razine pobuđenosti. • Znati kako ispitati razinu pobuđenosti. • Opisati bihevioralne i kognitivne tehnike. • Znati opisati i moći primijeniti tehnike disanja, progresivne mišićne relaksacije, predočavanje. • Navesti korisnost i primjenu 	<ul style="list-style-type: none"> • Mjerenje uzbuđenja i zabrinutosti. • Kako uzbuđenje i zabrinutost utječu na sportsku aktivnost (optimalne zone funkcioniranja, model katastrofe, teorija preokreta). • Četiri faze stresa i njegova cirkularnost. • Izvori stresa i frustracije. • Suočavanje. • Aktivacija i opuštanje. • Uvjerenja sportaša koja potiču napetost. • Najčešći izvori napetosti. • Manifestacija napetosti i nedovoljne aktivacije.

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaji
	<p>relaksacijskih tehnika i tehnika za pobuđivanje u sportu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznati utjecaj glazbe i poruka (mediji, navijači, oglasna ploča) za aktivaciju ili relaksaciju. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbe.
5. Komunikacija u sportu.	<ul style="list-style-type: none"> • Znati objasniti komunikacijski proces. • Opisati tipove komunikacije. • Ovladati principima davanja i primanja kritike. • Naučiti kako efikasno slušati. • Objediniti i moći prepoznati čimbenike koji utječu na neverbalnu komunikaciju : tjelesna pojava, držanje, geste, položaj tijela, dodirivanje, ekspresija lica, karakteristike glasa, odijevanja i boja. • Znati razlikovati, opisati i prepoznati vrste agresivnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijski proces. • Svrha komunikacije. • Tipovi komunikacije. • Efikasno slanje poruke. • Pohvala i kritika. • Principi i tehnike davanja negativne kritike. • Tehnike primanja negativne kritike. • Aktivno slušanje. • Neverbalne poruke • Agresivnost u sportu. • Vježbe.
6. Planiranje i odlučivanje u sportskoj aktivnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Moći definirati cilj. • Znati opisati karakteristike cilja. • Razlikovati vrste ciljeva. • Uvježbati tehniku postavljanja ciljeva (rokovi, strategija, pisani oblik, podrška okoline, obilježavanje postignutih ciljeva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dnevni ciljevi. • Kratkoročni i dugoročni ciljevi. • Postupno ostvarivanje ciljeva. • Planiranje i odlučivanje u sportu, važnost povratne informacije. • Odnos trener -sportaš. • Uloga i tipovi trenera,

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaji
	<ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti važnost vođenja dnevnika, objasniti prednosti i nedostatke takve aktivnosti. 	<p>povezanost trenerova rukovođenja i motivacije sportaša.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vježbe.
7. Psihologija ekipnih sportova.	<ul style="list-style-type: none"> • Znati definirati što je grupa i koje su njezine karakteristike. • Opisati proces nastajanja tima (formiranje, sukob, normiranje, izvedba). • Znati objasniti kako kvaliteta suradnje među članovima utječe na efikasnost tima. • Definirati koheziju grupe. • Objasniti dvije najvažnije karakteristike grupe (uloge i norme grupe) da bi ona postala tim. • Primijeniti sociometrijske tehnike (test, sociometrijska matrica i grafički prikaz) u timu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Što je grupa i kako grupa postaje tim? • Individualna i timska igra u sportu. • Društveno besposličarenje. • Kohezija grupe. • Tipovi i uzroci kohezije. • Mjerenje kohezije: upitnici, sociometrijske metode. • Vježbe.

3. Didaktičke upute:

U realizaciji nastave psihologija sporta poticat će se interakcija i otvorena komunikacija profesora i učenika, od učenika se očekuje angažman i aktivnost na nastavi. S ciljem što veće aktivnosti realizacija birane teme bit će najavljena kako bi učenici na nastavu mogli doći pripremljeni, bilo da se pripremaju samostalno ili u skupinama. Mogu se koristiti različite metode rada prilagođene sadržaju i učenicima koji imaju specifična sportska iskustva, vještine i navike. Na izbor metoda utjecat će i broj učenika u obrazovnoj skupini (za realizaciju vježbi idealne bi bile srednje skupine, do petnaest učenika) kao i učenička spremnost na učenje.

Trajnost znanja, vještina i navika osigurat će se vježbanjem i ponavljanjem na nastavi, uvažavanjem zakonitosti pamćenja i zaboravljanja te upućivanjem u racionalnu organizaciju

učenja. Racionalizacija će se poticati korištenjem medija i opreme, aktualizacijom nastavničkih i učeničkih potencijala. Učenicima će se omogućiti usavršavanje vlastitih prezentacijskih vještina (prezentacija grupnih ili samostalnih radova).

Dio vježbi realizirat će se individualno, a dio u malim grupama u pedagoškim radionicama.

Metode rada: razgovor, demonstracija, usmeno izlaganje, igranje uloga, simulacija

Oblici rada: frontalni, individualni, rad u parovima, grupni rad, pedagoške radionice

Nastavna sredstva i pomagala: računalo, grafoskop, projektor, stručna literatura i časopisi.

4. Materijalni uvjeti:

Za ostvarivanje zadataka predmeta *Psihologija sporta* potrebno je osigurati učionicu u kojoj je moguće koristiti nastavna sredstva i pomagala.

5. Obveze učenika:

Od učenika se očekuje uobičajeni školski pribor. Preporučit će im se bilježnica u koju mogu pisati bilješke, ulagati pisane vježbe i fotokopije. Koristit će različita sredstva za pisanje.

6. Literatura za učenike:

Učenici će se moći koristiti bilješkama s predavanja, fotokopiranim materijalima iz priprema nastavnika i literaturom iz školske knjižnice.

7. Načini ocjenjivanja:

Prosudba o napredovanju učenika temeljit će se na sustavnom praćenju aktivnosti učenika svaki sat i vrednovanjem ostvarenosti nastavnih ciljeva i zadataka tijekom provjeravanja s unaprijed određenim kriterijem uspješnosti i metodama provjere (odredit će se kod izrade operativnog plana i programa).

8. Elementi ocjenjivanja:

Usvojenost nastavnog sadržaja

Primjena znanja i vještina

9. Obveze nastavnika:

Usavršavanje nastavnika iz psihologije sporta individualno, na stručnim vijećima, u organizaciji Agencije za odgoj i obrazovanje, Psihološke komore, HOO-a, te ostalim stručnim skupovima (konferencijama, sekcije za psihologiju sporta itd.).

10. Preporučena literatura za nastavnika:

Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Školska knjiga.

Cox, R.A. (2005). *Psihologija sporta. Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada 'Slap'.

- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 14: 4-5, 783-807.
- Horga, S.: Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit. U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. "Tjelesno vježbanje i zdravlje", 267-275.
- Orlick, T. (1998). Mentalni trening za sportaše. Zagreb: Gopal.
- Tušak, M. i M. (1994). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Bosnar, K. i Balent. B. (2009). Uvod u psihologiju sporta, priručnik za sportske trenere. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

11. Kadrovski uvjeti:

Profesor psihologije, VSS