

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: TÂM LÝ HỌC THỂ DỤC THỂ THAO (Sports – Physical Education Psychology)

- Mã số học phần : TC 101
- Số tín chỉ học phần : 2 tín chỉ
- Số tiết học phần : 30 tiết lý thuyết, 00 tiết thực hành và 60 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện tiên quyết: SP 009

4. Mục tiêu của học phần:

4.1. Kiến thức:

- 4.1.1. Có khả năng trình bày những vấn đề cơ bản về bản chất của các hoạt động tâm lý, các quy luật nảy sinh và phát triển tâm lý, chức năng vai trò của tâm lý đối với hoạt động của con người..
- 4.1.2. Biết suy luận, giải thích được đặc điểm tâm lý của bài tập thể chất và đặc điểm tâm lý của hoạt động và thi đấu thể thao.

4.2. Kỹ năng:

- 4.2.1. Biết nhận diện, mô tả các tính khí đồng thời biết vận dụng trong học tập và rèn luyện một cách thích hợp.
- 4.2.2. Có khả năng điều chỉnh, điều khiển và khai thác những phẩm chất tâm lý cơ bản của hoạt động giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao.

4.3. Thái độ:

- 4.3.1. Tác phong nhanh nhẹn, chấp hành tốt qui định giờ học. Biết tôn trọng, giúp đỡ bạn trong quá trình học.
- 4.3.2. Ý thức tự giác rèn luyện chuyên môn vì ngày mai lập nghiệp.
- 4.3.3. Biết phối hợp và chủ động trong học tập với bạn và tự học ...

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Tâm lý học TĐTT là một môn học bắt buộc dành cho sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng thuộc chuyên ngành Giáo dục Thể chất - Huấn luyện Thể dục Thể thao. Tâm lý học TĐTT là một lĩnh vực chuyên ngành của khoa học tâm lý nhằm trang bị cho sinh viên một hệ thống kiến thức về đặc điểm tâm lý của bài tập thể chất và đặc điểm tâm lý của hoạt động và thi đấu TĐTT. Qua đó hình thành cho họ kỹ năng vận dụng các kiến thức tâm lý học TĐTT vào thực tiễn tập luyện, giảng dạy để nâng cao thành tích chuyên môn. Đồng thời góp phần hình thành thế giới quan duy vật biện chứng, nhân sinh quan khoa học trong công tác sau này.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1.	Đối tượng và nhiệm vụ tâm lý học thể dục thể thao	4	
1.1.	Khái niệm chung về tâm lý học thể dục thể thao.	<i>1</i>	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1.;4.3.1; 4.3.2; 4.3.3;
-	Lược sử về sự ra đời và phát triển tâm lý học thể dục thể thao		
1.2.	Đối tượng nghiên cứu và nhiệm vụ tâm lý học thể dục thể thao.	<i>2</i>	
-	Đối tượng của tâm lý học thể dục thể thao.		
-	Tâm lý học TĐTT là một chuyên ngành của khoa học tâm lý.		
-	Ý nghĩa của tâm lý học thể dục thể thao trong hệ thống chương trình đào tạo của các trường ĐH. và CĐ.TĐTT.		
1.3.	Nhiệm vụ của tâm lý học TĐTT	<i>1</i>	
-	Những nhiệm vụ cơ bản.		
-	Mối liên hệ của tâm lý học TĐTT với các khoa học khác.		
Chương 2	ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO & GIÁO DỤC THỂ CHẤT.	10	
2.1.	Khái niệm về hoạt động.	<i>2</i>	
2.2.	Đặc điểm tâm lý của hoạt động giáo dục thể chất.		4.1.1; 4.1.2; 4.2.1.;4.2.2.; 4.3.1; 4.3.2; 4.3.3;
-	Đặc điểm chung.		
-	Đặc điểm tâm lý của hoạt động giáo dục thể chất.		
2.3.	Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao.	<i>6</i>	
2.3.1.	Đặc điểm chung .		
2.3.2.	Những phẩm chất tâm lý cơ bản của hoạt động thể thao.		

-	Mục đích, động cơ thể thao.		
-	Những đặc điểm xúc cảm trong hoạt động thể thao.		
-	Nỗ lực ý chí trong hoạt động thể dục thể thao.		
-	Xu hướng hoạt động.		
-	Năng lực thể thao.		
2.4.	Đặc điểm tâm lý thi đấu	2	
-	Đặc điểm chung.		4.1.1; 4.1.2; 4.2.1.;4.2.2.;
-	Đặc điểm các trạng thái thi đấu.		4.3.1; 4.3.2; 4.3.3;
Chương 3	CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO.	12	
3.1.	Cơ sở tâm lý của giảng dạy động tác.	4	
3.1.1	Mục đích.		
3.1.2.	Các loại kiến thức cần có trong giảng dạy động tác.		
-	Dưới dạng biểu tượng.		
-	Dưới dạng khái niệm động tác.		
-	Dưới hình thức kỹ xảo.		
3.1.3.	Cơ sở tâm lý của phương pháp làm mẫu.		4.1.1; 4.1.2;
-	Thị phạm động tác.		4.2.1.;4.2.2.;
-	Giải thích động tác.		4.3.1;
-	Thực hiện động tác chậm.		4.3.2; 4.3.3;
-	Thực hiện động tác có sự phân chia.		
-	Thực hiện động tác với dụng cụ kích thước và trọng lượng khác nhau.		
-	Tác động ngôn ngữ vào trong quá trình vận động.		
-	Sử dụng thuật ngữ chuyên môn.		

3.2.	Cơ sở tâm lý của huấn luyện thể lực	2	
3.2.1.	Khái niệm chung.		
3.2.2.	Mục đích của công tác huấn luyện thể lực.		
3.2.3.	Cấu trúc tâm lý của các tổ chất thể lực.		
-	Sức nhanh.		
-	Sức mạnh.		
-	Sức bền.		
-	Khéo léo.		
3.3.	Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật.	3	
3.3.1.	Khái niệm chung.		
3.3.2.	Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật.		
-	Các tri giác chuyên môn trong quá trình huấn luyện kỹ thuật.		
-	Biểu tượng vận động trong quá trình huấn luyện kỹ thuật.		
3.3.3.	Sự hình thành kỹ xảo vận động.		
3.3.4.	Phản ứng vận động và ý nghĩa của nó.		
3.4.	Cơ sở tâm lý của huấn luyện chiến thuật.	3	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1.;4.2.2.;
3.4.1.	Khái niệm chung: Chiến thuật, hoạt động chiến thuật, tư duy chiến thuật, huấn luyện chiến thuật		4.3.1; 4.3.2; 4.3.3;
3.4.2.	Lập kế hoạch chiến thuật.		
3.4.3	Thực hiện kế hoạch chiến thuật.		
3.4.4.	Đặc điểm tâm lý của những dạng hoạt động chiến thuật		
-	Chiến thuật cá nhân.		
-	Chiến thuật nhóm.		
-	Chiến thuật đồng đội.		

Chương 4	CHUẨN BỊ TÂM LÝ CHO VĐV	4	
4.1.	Cơ sở của việc chuẩn bị tâm lý cho VĐV.	4	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1.;4.2.2.; 4.3.1; 4.3.2; 4.3.3;
-	Khái niệm chung.		
-	Nội dung chuẩn bị tâm lý cho VĐV.		
4.2.	Các giai đoạn chuẩn bị tâm lý.		
-	Chuẩn bị tâm lý chung.		
-	Chuẩn bị tâm lý chuyên môn.		
4.3.	Nhận định đặc điểm tâm lý của VĐV.		

7. Phương pháp giảng dạy:

- Lý thuyết: theo phương pháp thuyết trình, thảo luận nhóm...
- Thực hành:

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.
- Thực hiện đầy đủ các bài tập nhóm/ bài tập và được đánh giá kết quả thực hiện.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

9.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết lý thuyết: Tham gia 100% số giờ.	10%	4.3.2; 4.3.3
2	Điểm bài tập nhóm	Báo cáo /thuyết minh/ ...	20%	4.3.2; 4.3.3
3	Điểm thi kết thúc học phần.	Bắt buộc dự thi đầy đủ các Test kiểm tra.	70%	4.1.1; 4.2.1 đến 4.2.2; ...

9.2. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số

thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

10. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu

Số đăng ký cá biệt

[1] Bài giảng môn tâm lý thể dục thể thao / Lê Quang Anh biên soạn. - Cần Thơ : Trường Đại Học Cần Thơ, 2007, 796/ A107 MON.039238

[2] Tâm lý học đại cương : (Dùng cho các trường Đại học và Cao đẳng sư phạm) / Nguyễn Quang Uẩn (chủ biên), Trần Hữu Luyện, Trần Quốc Thành. - Hà Nội : , 1996, 150.1/ U502 SP.014740

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	<p><u>Chương 1:</u> Đối tượng và nhiệm vụ tâm lý học thể dục thể thao.</p> <p>1.1. Khái niệm chung về tâm lý học thể dục thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lược sử về sự ra đời và phát triển tâm lý học thể dục thể thao <p>1.2. Đối tượng nghiên cứu và nhiệm vụ tâm lý học thể dục thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đối tượng của tâm lý học thể dục thể thao. - Tâm lý học TDDT là một chuyên ngành của khoa học tâm lý. - Ý nghĩa của tâm lý học thể dục thể thao trong hệ thống chương trình đào tạo của các trường ĐH. và CĐ.TDDT. <p>1.3. Nhiệm vụ của tâm lý học TDDT.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Những nhiệm vụ cơ bản. - Mối liên hệ của tâm lý học TDDT với các khoa học khác. 	4		<p>-Nghiên cứu trước:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung từ trang 31 - 86</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 5 đến trang 30 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 11 đến trang 44 được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 2 (từ trang 7 – 28) được trình bày trong tài liệu [4].</p>

2	<p>Chương 2: ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO & GIÁO DỤC THỂ CHẤT.</p> <p>2.1. Khái niệm về hoạt động.</p> <p>2.2. Đặc điểm tâm lý của hoạt động giáo dục thể chất.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặc điểm chung. - Đặc điểm tâm lý của hoạt động giáo dục thể chất. 	4	<p>-Nghiên cứu trước:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung từ trang 134 - 181</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 53 đến trang 72; 92 - 110 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 63 đến trang 72; 74-96; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 2 (từ trang 7 – 28) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
3	<p>2.3. Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao.</p> <p>2.3.1. Đặc điểm chung</p> <p>2.3.2.Những phẩm chất tâm lý cơ bản của hoạt động thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mục đích, động cơ thể thao. - Những đặc điểm xúc cảm trong hoạt động thể thao. - Nỗ lực ý chí trong hoạt động thể dục thể thao. 	4	<p>-Nghiên cứu trước:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung từ trang 134 - 181</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 53 đến trang 72; 92 - 110 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 63 đến trang 72; 74-96; được trình bày trong tài liệu [3].</p>
4	<p>2.3 Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao. (tt)</p> <p>2.3.2.Những phẩm chất tâm lý cơ bản của hoạt động thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mục đích, động cơ thể thao. - Những đặc điểm xúc cảm trong hoạt động thể thao. - Nỗ lực ý chí trong hoạt động thể dục thể thao. - Xu hướng hoạt động. - Năng lực thể thao. 	4	<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 53 đến trang 72; 92 - 110 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 63 đến trang 72; 74-96; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 2 (từ trang 7 – 28) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
5	<p>2.3 Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao. (tt)</p> <p>2.3.2.Những phẩm chất tâm lý cơ bản của hoạt động thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mục đích, động cơ thể thao. - Những đặc điểm xúc cảm trong hoạt động thể thao. - Nỗ lực ý chí trong hoạt động thể dục thể thao. - Xu hướng hoạt động. - Năng lực thể thao. 	4	<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 53 đến trang 72; 92 - 110 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 63 đến trang 72; 74-96; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>

6	<p>2.4. Đặc điểm tâm lý thi đấu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặc điểm chung. - Đặc điểm các trạng thái thi đấu. 	4	<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 53 đến trang 72; 92 - 110 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 63 đến trang 72; 74-96; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
7	<p><u>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO.</u></p> <p>3.1. Cơ sở tâm lý của giảng dạy động tác.</p> <p>3.1.1. Mục đích.</p> <p>3.1.2. Các loại kiến thức cần có trong giảng dạy động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dưới dạng biểu tượng. - Dưới dạng khái niệm động tác. - Dưới hình thức kỹ xảo. 	4	<p>-Nghiên cứu trước:</p> <p>+Tài liệu [1]: nội dung từ trang 196 - 458</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
8	<p><u>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (tt):</u></p> <p>3.1.3. Cơ sở tâm lý của phương pháp làm mẫu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thị phạm động tác. - Giải thích động tác. - Thực hiện động tác chậm. - Thực hiện động tác có sự phân chia. - Thực hiện động tác với dụng cụ kích thước và trọng lượng khác nhau. - Sử dụng thuật ngữ chuyên môn. 		<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
9	<p><u>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (tt):</u></p> <p>3.2. Cơ sở tâm lý của huấn luyện thể lực.</p> <p>3.2.1. Khái niệm chung.</p> <p>3.2.2. Mục đích của công tác huấn luyện thể lực.</p> <p>3.2.3. Cấu trúc tâm lý của các tố chất thể lực.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sức nhanh. - Sức mạnh. - Sức bền. - Khéo léo. 		<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2].</p> <p>+Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3].</p> <p>- Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
10	<p><u>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA</u></p>		<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại</p>

	<p>GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (tt): 3.3. Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật 3.3.1. Khái niệm chung. 3.3.2. Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các tri giác chuyên môn trong quá trình huấn luyện kỹ thuật. - Biểu tượng vận động trong quá trình huấn luyện kỹ thuật. 			<p><i>ương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2].</i> +Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3]. - Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
11	<p>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (tt): 3.3.3. Cơ sở tâm lý của huấn luyện kỹ thuật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sự hình thành kỹ xảo vận động. - Phản ứng vận động và ý nghĩa của nó. 			<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2]. +Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3]. - Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
12	<p>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (tt): 3.4. Cơ sở tâm lý của huấn luyện chiến thuật. 3.4.1. Khái niệm chung: Chiến thuật, hoạt động chiến thuật, tư duy chiến thuật, huấn luyện chiến thuật ... 3.4.2. Lập kế hoạch chiến thuật.</p>			<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2]. +Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3]. - Tìm đọc và nghiên cứu chương 3 (từ trang 29 – 45) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
13	<p>Chương 3: CƠ SỞ TÂM LÝ CỦA GIẢNG DẠY THỂ DỤC VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO (tt): 3.4. Cơ sở tâm lý của huấn luyện chiến thuật. 3.4.3. Thực hiện kế hoạch chiến thuật. 3.4.4. Đặc điểm tâm lý của những dạng hoạt động chiến thuật</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chiến thuật cá nhân. - Chiến thuật nhóm. - Chiến thuật toàn đội. 			<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2]. +Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3]. - Tìm đọc và nghiên cứu chương 4 (từ trang 46 – 51) được trình bày trong tài liệu [4].</p>
14	<p>Chương 4: CHUẨN BỊ TÂM LÝ CHO VĐV 4.1. Cơ sở của việc chuẩn bị tâm lý cho VĐV.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khái niệm chung. - Nội dung chuẩn bị tâm lý 			<p>+Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2]. +Tra cứu nội dung về tâm lý học từ trang 98 đến trang 113; 115-122; được trình bày trong tài liệu [3]. - Tìm đọc và nghiên cứu chương 4 (từ</p>

	cho VĐV.			trang 46 – 51) được trình bày trong tài liệu [4].
15	4.2. Các giai đoạn chuẩn bị tâm lý. - Chuẩn bị tâm lý chung. - Chuẩn bị tâm lý chuyên môn. 4.3. Nhận định đặc điểm tâm lý của VĐV.			+ <i>Tra cứu nội dung về tâm lý đại cương từ trang 129 đến trang 164 được trình bày trong tài liệu [2].</i> - Tìm đọc và nghiên cứu chương 4 (từ trang 46 – 51) được trình bày trong tài liệu [4].

Cần Thơ, ngày ... tháng ... năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN