

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Športno gibalna psihoterapija
Course title: Sport movement psychotherapy

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialna pomoč	/	3	6.
Psychosocial counseling	/	3	6th

Vrsta predmeta / Course type

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
30		45			105	6

Nosilec predmeta / Lecturer:

Predavatelj/lecturer dr. Silvo Koželj

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English

Vaje / Tutorial: Slovensko / Slovenian, Angleško / English

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Poznavanje osnov psihosocialnega svetovanja.
Poznavanje osnov psihoterapije.

Zaželeno
Poznavanje osnov športa.

Prerequisites:

Basics on psychosocial counseling.
Basice on psychotherapeutic practice.

Optional
Basics on sports.

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

Osnovne zakonitosti športa in športnega nastopa.
Psihična priprava v športu.
Športnik kot osebnost.
Stresni odzivi v športu.
Psihoterapija kot oblika psihične priprave športnika.
Športno gibalne vsebine kot oblike in metode športne psihoterapije.

Basic rules of sport and sports performance.
Mental preparation in sport.
An athlete as a person.
Stress responses in sport.
Psychotherapy as a form of psychological preparation of the athlete.
Sports movements as content and methods in sports psychotherapy.

Temeljni literatura in viri / Readings:

Koželj, S.(2015). Sociopsihološki, gibalni in kulturni dejavniki mentalnega zdravja in kakovosti življenja. Ljubljana.
Koželj, S.(2004). Športni in/ali osebni uspeh : psihologija in šport ali športna psihologija? Anthropos, 36,153-158.
Strel, J, (2016).Telesna dejavnost in zdravje. Duševno zdravje mladih. (Koželj, S.).Ljubljana.
Žvelc,G. (2011).Razvojen teorije v psihoterapiji:integrativni model medosebnih odnosov. Ljubljana.IPSA.
Žvelc, M.(2011).Psihoterapija. Ljubljana.IPSA.

Cilji in kompetence:

- Empatično razumevanje vloge športnika.
- Poznati zakonitosti športnega nastopa.
- Razumevanje stresnega odziva v tekmovalni situaciji.
- Spoznati in razumeti metode razvoja psihične priprave športnika.
- Sposobnost načrtovanja in evalvacije psihične priprave športnika in/ali skupine.
- Razumeti vpliv športa na posameznika, skupino in širše.
- Naučiti se uporabljati športno gibalne vsebine kot metode psihične priprave športnikov.

Objectives and competences:

- Empathic understanding of the role of an athlete.
- To know the legality of sports performance.
- Understanding of the stress response in the competitive situation.
- To know and understand the development of methods of psychological preparation of sportsmen.
- Ability to design and evaluation of psychological preparation of the athlete and / or groups.
- Understand the impact of sport on the individual, the group and the wider.
- Learn to use sports and physical content as a method of psychological preparation of athletes.

Predvideni študijski rezultati:

Intended learning outcomes:

Znanje in razumevanje:

Poznavanje osnovnih zakonitosti delovanja športa, športnega treninga in tekmovanja v športu.

Razumevanje stresnega odziva in stresnega odziva v športno tekmovalnih situacijah.

Razumevanje osnovnih zakonitosti celostnega pristopa (biopsihosocialnega modela) k psihični pripravi športnika.

Razumevanje povezave med gibalnimi in psihičnimi zakonitostmi (tudi v športu).

Spoznavanje integrativnih (psihogibalnih) metod razvoja psihičnih značilnosti (v športu).

Knowledge and understanding:

Knowledge of the basic legality of the operation of sport, sports training and competition in sport.

Understanding the stress response and stress response in competitive situations.

Understanding the basic features of an integrated approach (biopsychosocial model) to the psychological preparation of the athlete.

Understanding the connection between movement and psychological features (in sports).

Getting to know the integrative (psychomovemental) methods of development of psychological characteristics (in sport).

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja.
Vaje.

Learning and teaching methods:

Lectures.
Tutorials.

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Ustno izpraševanje.	50	Oral examination.
Naloge.	30	Course work.
Projekt.	20	Project.
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja		Grading is in accordance with the Faculty's evaluation Ordinance

Reference nosilca / Lecturer's references:

Vrhunski športnik.

Trener vrhunskih športnikov.

Športnik leta (Sevnica, 2000).

Športna osebnost leta (Sevnica, 2004).

Predsednik strokovnega sveta Karate zveze in Ju jitsu zveze Slovenije.

Profesor športne vzgoje.

Doktor psihologije.

Integrativni psihoterapevt (IIPA) z lastno klinično prakso.

Več člankov na temo dela v športu (fair play, metode dela psihične priprave v športu).

Avtor metode Psihogibalne vadbe kot sredstva za razvoj psihične stabilnosti v športu.

Predsednik sekcije za Športno psihoterapijo v okviru Društva Sinta.

Osem letne izkušnje v športu. Obravnaval preko 250 športnikov.

Top athlete.

The coach of top athletes.

Sportsman of the Year (Sevnica, 2000).

Sports Personality of the Year (Sevnica, 2004).

Chairman of the expert council Karate Federation and Ju jitsu Federation of Slovenia.

Professor of physical education.

Doctor of psychology.

Integrative Psychotherapist (IIPA) with their own clinical practice.

More articles on the topic of work in sport (fair play, methods of psychological preparation in sport).

Author of the Psychomovemental methods of therapy as a way to develop mental stability in sport.

President of the Section for Sports psychotherapy in the Sinta.

Eight years of experience in the sport. Dealt with over 250 athletes.