

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Športno gibalna psihoterapija
Course title: Sport and Movement Psychotherapy

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialna pomoč (VS) / Psychosocial support (BA)	Program nima smeri / Program has a single course	Tretji / Third	Šesti / Sixth
Prva stopnja / First level			

Vrsta predmeta / Course type Izbirni / Optional

Univerzitetna koda predmeta / University course code: ŠGP / SMP

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20		40			120	6

Nosilec predmeta / Lecturer: Pred. dr. Silvo Koželj / Lect. Silvo Koželj, Ph. D.

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 counselling.
 Basice on psychotherapy practice.

 Optional:
 Basics on sports.

Vsebina:

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.

Content (Syllabus outline):

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, Silvo. 2015. *Sociopsihološki, gibalni in kulturni dejavniki mentalnega zdravja in kakovosti življenja*. Ljubljana.

KOŽELJ, Silvo. 2004. Športni in/ali osebni uspeh: psihologija in šport ali športna psihologija? *Anthropos*, 36, 153-158.

STREL, Janko. 2016. *Telesna dejavnost in zdravje. Duševno zdravje mladih*. Ljubljana.

ŽVELC, Gregor. 2011. *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. Ljubljana. IPSA.

ŽVELC, Maša. 2011. *Psihoterapija*. Ljubljana. IPSA.

Cilji in kompetence:**Cilji**

Cilj predmeta je seznaniti študente z novejšim pristopom tako k psihični pripravi športnika kot tudi z uporabo psihogibalnih kompetenc človeka v vsakdanjem življenju. Cilj je tudi naučiti se osnovnih metod in tehnik v okviru koncepta PGP.

Splošne kompetence:

- poznavanje in razumevanje osnovnih konceptov in metod, seznanjenost z novostmi na področju študija,
- sposobnost uporabe znanja v praksi in reševanja problemov,
- razvoj komunikacijskih sposobnosti in spretnosti, posebej komunikacije v mednarodnem okolju,

Objectives and competences:**Goals**

The aim of the course is to acquaint students with a newer approach to the psychological preparation of the athlete as well as the use of psycho-physical competencies of a person in everyday life. The aim is also to learn the basic methods and techniques within the concept of PMP.

General competences:

- knowledge and understanding of basic concepts and methods, familiarity with innovations in the field of study,
- ability to apply knowledge in practice and solve problems,
- development of communication skills, especially communication in the international environment,

- etična refleksija in zavezanost profesionalni etiki,
- kooperativnost, delo v skupini (in v mednarodnem okolju),
- sposobnost kritične refleksije teoretskih argumentacij in dedukcije na konkretne probleme v interakcijskih, osebnih, kulturnih in družbeno strukturnih sistemih.

Študenti pridobijo naslednje predmetno-specifične kompetence:

- poznavanje in razumevanje osnovnih konceptov in metod v okviru področja psihosocialne pomoči, iz psihologije, medicine oziroma psihiatrije ter statistike in znanstvene metodologije,
- poznavanje in razumevanje splošnih teoretičnih in kliničnih načel svetovalnih pristopov in specifičnih za izbrani pristop,
- sposobnost uporabe znanja in metod psihosocialnega svetovanja v konkretnih situacijah neposrednega dela s klienti,
- sposobnost argumentiranega ter spoštljivega razpravljanja in reševanja problemov,
- poznavanje skupinske dinamike v primeru dela s skupino in/ali sosvetovalci,
- uporaba kritične refleksije in redne supervizije za ocenjevanje tako svojega dela kot tudi dela drugih,
- sposobnost raziskovanja in refleksije svoje osebne vpletenosti v postopke svetovanja in psihosocialne pomoči, v katerih sodelujejo,
- sposobnost zavzemanja kritičnega odnosa do svojega pristopa, presojanja njegovih meja in primerjanja z drugimi alternativnimi pristopi,
- zmožnost učenja, strokovnega izpopolnjevanja z visoko stopnjo samostojnosti,
- zmožnost zavedanja in upoštevanja konteksta svetovalne situacije, njegovih meja in sposobnost prilagoditve z ustreznim pristopom.

- reflective capability and commitment to professional ethics,
- cooperation, group work (and in the international environment),
- ability to critically reflect on theoretical arguments and deduction on concrete problems in interactional, personal, cultural and socio-structural systems.

Students acquire the following subject-specific competencies:

- knowledge and understanding of basic concepts and methods in the field of psychosocial help, from psychology, medicine or psychiatry, statistics and scientific methodology,
- knowledge and understanding of general theoretical and clinical principles of counseling approaches, specific to the chosen approach
- ability to use knowledge and methods of psychosocial counseling in concrete situations of direct work with clients,
- ability to discuss and solve problems in a reasoned and respectful manner,
- knowledge of group dynamics in group work with or without a co-counselor,
- the use of critical reflection and regular supervision to evaluate both one's own work and the work of others,
- the ability to explore and reflect on their personal involvement in the counseling and psychosocial support processes in which they participate,
- the ability to take a critical approach to one's approach, to assess its limits and to compare it with other alternative approaches,
- ability to learn, professional development with a high degree of independence,
- the ability to be aware of and take into account the context of the counseling situation, its boundaries and the ability to adapt with an appropriate approach.

Predvideni študijski rezultati:

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).

Uporaba:

Študenti bodo sposobno uporabiti teoretično multidisciplinarni pristop k reševanju psihičnih težav ter uporabiti specifične metode.

Intended learning outcomes:

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).

Application:

Students will be able to use a theoretically multidisciplinary approach to solving mental problems and use specific methods to do so.

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov)

Vaje, ki vključujejo psihogibalne aktivnosti vezane na koncepte dela.

Learning and teaching methods:

Lectures with active participation of students (explanation, discussion, questions, examples, problem solving)

Exercises involving psycho-physical activities related to work concepts.

Načini ocenjevanja:

Prisotnost in aktivnost na predavanjih in vajah.

Ustno izpraševanje.

Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.

Delež (v %) /

Weight (in %) /

Assessment:

Presence and their activity with lectures and tutorials.

Oral exam.

Grading scale - in accordance with the Rules of examination and evaluation of knowledge.

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.

Vodja psihoterapevtske ambulante SFU.

Klinična psihoterapevtska praska.

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 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.

Head of outpatient clinic SFU.

Private practice in psxchotherapy.