

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Osnove psihologije športa
Course title:	Basics of Sport Psychology

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialno svetovanje, druga	Psihosocialno svetovanje v športu	Prvi	Prvi
Psychosocial counselling, master, second	Psychosocial counselling in sport	First	First

Vrsta predmeta / Course type Obvezni / Obligatory

Univerzitetna koda predmeta / University course code: OPŠ / BSP

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
40		40			100	6

Nosilec predmeta / Lecturer: doc. dr. Manca Kandare / Assist. Prof. Manca Kandare, 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:

Prerequisites:

Izpolnjeni pogoji za vpis v 1.letnik magistrskega študija.

The conditions for enrollment into the 1st year of MA.

Vsebina:

- razvoj in predmet psihologije športa
- motivacija in vrednote v športu
- psihološke osnove treniranja v športu – trener in športnik
- skupina in oblikovanje športnega tima
- osebnost športnika
- družina in šport
- etični vidiki športa
- razvoj mladega športnika
- prednastopna stanja in psihološka priprava
- psihologija športne rekreacije

Content (Syllabus outline):

- development and basis of sport psychology
- motivation and values in sport
- psychological basics of coaching in sport – coach and athlete
- group and formation of a sports team
- the athlete's personality
- family and sports
- ethical aspects of sport
- the development of a young athlete
- pre-performance conditions and psychological preparation
- psychology of sports recreation

Temeljni literatura in viri / Readings:**Obvezna literatura:**

HORN, Thelma S. and SMITH, Alan L: *Advances in sport and Exercise Psychology*, 4 edition. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019.

TENENBAUM, Gershon, EKLUND, R. *Handbook of Sport Psychology, Fourth Edition*. John Wiley & Sons, Inc., 2020.

TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. *Živeti s stresom: tehnike samopomoči*. 1. izd. Maribor: Poslovna založba MB, 2017. 327 str., ilustr. ISBN 978-961-94024-3-6.

TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej. *Psihologija športa*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2001. 424 str., ilustr. Razprave Filozofske fakultete. ISBN 86-7207-131-X.

TUŠAK, Matej, CORRADO, Donatella Di, COCO, Marinella, TUŠAK, Maks, ŽILAVEC, Iztok, MASTEN, Robert. Dynamic interactive model of sport motivation. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. 2022, vol. 19, iss. 7, art. 4202, str. 1-13, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/7/4202>, https://mdpi-res.com/d_attachment/ijerph/ijerph-19-04202/article_deploy/ijerph-19-04202-v2.pdf, DOI: [10.3390/ijerph19074202](https://doi.org/10.3390/ijerph19074202).

COCO, Marinella, BUSCEMI, Andrea, CAVALLARI, Paolo, MASSIMINO, Simona, RINELLA, Sergio, TORTORICI, Marta Maria, RAMACI, Tiziana, PERCIAVALLE, Vincenzo, TUŠAK, Matej, CORRADO, Donatella Di, PERCIAVALLE, Valentina, ZAPPALÀ, Agata. Executive functions during submaximal exercises in male athletes: role of blood lactate. *Frontiers in psychology*. October 2020, vol. 11, art. 537922, str. 1-7, ilustr. ISSN 1664-1078. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.537922/full>, <https://www.frontiersin.org/research-topics/9948/psychological-and-motor-associations-in-sports-performance-a-mental-approach-to-sports#articles>, DOI: [10.3389/fpsyg.2020.537922](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.537922).

TUŠAK, Matej, MISJA, Robert, VIČIČ, Aleš. *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 293. str., ilustr. ISBN 961-6405-34-9.

Dopolnilna literatura:

KOTNIK, Bogdan, TUŠAK, Matej, DOUPONA, Mojca, LESKOŠEK, Bojan. *Some psychological traits of Slovenian olympians (Beijing 2008) - a gender comparison = Psihološke značilnosti slovenskih olimpijcev (Peking 2008) - primerjava med spoloma*. *Kinesiologia Slovenica: scientific journal on sport*. [Print ed.]. 2012, vol. 18, no. 2, str. 5-18.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. *Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-91-6.

TUŠAK, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 224 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-74-9.

Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je pridobitev poglobljenega znanja, ki omogoča samostojno izvirno znanstveno in raziskovalno delo ter strokovno delo na področju vrhunškega in rekreativnega športa, ki omogoča razumevanja in delovanje strokovnih timov.

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in predmetnospecifičnih kompetenc:

- avtonomnost v strokovnem delu
- sposobnost povezovanja znanja in obvladovanja kompleksnosti, s katero se srečujejo pri strokovnem delu
- etična refleksija in zavezanost profesionalni etiki, prevzemanje osebne in družbene odgovornosti, povezane z uporabo osvojenih znanj
- zmožnost razumevanja in vrednotenja ter samostojne uporabe raziskovalnih metod, relevantnih za vse svetovalne pristope ter kritičnega odnosa do 'objektivnih' raziskav znotraj humanističnih modelov
- razvijati hipoteze in generativne, kreativne odgovore na klinične situacije ter analizirati psihosocialne intervence
- sposobnost razumeti nekatere osnove dela ostalih ekspertov v športnem

Objectives and competences:

The objective of the course is to acquire in-depth knowledge that enables independent, original scientific and research work as well as professional work in the field of elite and recreational sports, which enables understanding and the functioning of professional teams.

Learning unit contribute to the development of the following generic and subject specific competences:

- autonomy in professional work
- the ability to connect knowledge and manage complexity faced in professional work
- ethical reflection and commitment to professional ethics, acceptance of personal and social responsibility associated with the use of acquired knowledge
- the ability to understand, evaluate and autonomously use research methods relevant for all counselling modalities and approaches and to maintain critical attitude to the 'objective' research within the humanistic models
- the ability to develop hypothesis and generic, creative answers to clinical situations and analyze psychosocial

trenerskem timu

- sposobnost timsko sodelovati z ostalimi člani ekspertnega tima v športu
- sposobnost razumevanja skrbi za motivacijski razvoj športnikov
- sposobnost razumevanja razlik med vrhunskim športom in rekreativnim športom

interventions

- the ability to understand some of the basics of the work of the other experts in the sports coaching team
- the ability to cooperate with other members of the expert team in sports
- the ability to understand concerns about the motivational development of athletes
- the ability to understand the differences between elite sport and recreational sport

Predvideni študijski rezultati:

- demonstrirati splošno raven razumevanja teoretičnih in strokovnih načel psihološkega svetovanja v športu
- avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin
- uporabljati kritično refleksijo in redno intervizijo ter supervizijo za svoj študijski in osebni razvoj
- sodelovanje z drugimi v trenerskem timu za oblikovanje možnih rešitev oz. intervenc avtomomno se učiti in razvijati novo znanje skozi individualne izkušnje dela s športniki
- vključiti se v dejavnosti za osebno rast in razvoj športnika
- vključevati se spoštljivo in zaupno v strokovno komunikacijo z drugimi kolegi v ekspertnem timu

Intended learning outcomes:

- demonstrate the general level of understanding of the theoretical and applied principles of psychological counselling in sport
- autonomously use resources for learning specific content
- use critical reflection and regular supervision and intervention for their academic and personal development
- collaboration with others inside coach expert team to create possible solutions and interventions
- autonomously learn and develop knowledge through individual experience of work with athletes
- engage in personal growth and development of athletes
- to work cooperatively with other members of expert team

Metode poučevanja in učenja:

- predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov)
- vaje, ki temeljijo na izkušnjskem, sodelovalnem in problemskem učenju (samostojno učenje, diskusija, razlaga, opazovanje, timsko delo, študija primera, metode kritičnega branja in pisanja, igra vlog, prikaz video-posnetkov, sodelovalno učenje)

Learning and teaching methods:

- lectures with students' active participation (lecture, discussion, questions, case studies, problem solving)
- exercises that are based on experiential, collaborative and problem-based learning (self-study, discussion, lecture, observation, teamwork, case study, methods of critical reading and writing, role play, displaying video clips, cooperative learning)
- use of online classroom or other

- uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij
- individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj)

- contemporary ICT tools
- individual and group consultations (discussion, additional explanation, dealing with specific questions))

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Pisni izpit.	70	Written exam.
Ocena seminarske naloge.	30	Assessment of the student assignment.
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.		Grading - in accordance with the Rules of verifying and assessing knowledge.

Reference nosilca / Lecturer's references:

Predavateljica več let samostojno dela v procesu svetovanja mladim in vrhunskim športnikom. /Lecturer has worked for several years as sport consultant with young and top athletes. Predavateljica ima večletno terapevtsko prakso v okviru dela z zasvojenimi v Univerzitetni Psihiatrični kliniki. / The lecturer has several years of therapeutic practice working with addicts at the University Psychiatric Clinic.

Glavne reference/Mail references:

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. *Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-91-6.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. *Jaz - športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004. 189 str., ilustr., graf. prikazi. ISBN 961-6405-85-3.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Psychological profile of Slovene bodybuilders. *Review of Psychology: international journal of Croatian Psychological Association*. 2005, vol. 12, no. 1, str. 55-61, ilustr., tabele. ISSN 1330-6812.

MASTEN, Robert, STRAŽAR, Klemen, ŽILAVEC, Iztok, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psychological response of athletes to injury. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. 2014, vol. 46, no. 1, str. 127-134, preglednice. ISSN 1331-1441. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182810.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo: Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. Sep 2014, vol. 53, iss. 3, str. 226-236. ISSN 0351-

0026. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-3/issue-files/sjph.2014.53.issue-3.xml>, DOI: 10.2478/sjph-2014-0023.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo: Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. 2014, letn. 53, št. 3, str. 226-236. ISSN 0351-0026.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. dec. 2006, vol. 38, no. 2, str. 126-134, tabeli. ISSN 1331-1441.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca, BEDNARIK, Jakob. Is athletic identity an important motivator? *International journal of sport psychology*. 2005, letn. 36, št. 1, str. 39-49, tabele. ISSN 0047-0767.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Analisi della motivazione e dell'abbandono nei giovani nuotatori in Slovenia. *Movimento: rivista di psicologia e scienze del movimento e dello sport*. sett./dic. 2004, vol. 20, n. 3, str. 92-97, tabele. ISSN 0393-9405.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Nekateri psihološki dejavniki športne identitete. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 3, str. 22-28, priloga, preglednice. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Samopodoba in osebnost bodybuilderjev. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 3, str. 29-35, priloga, preglednici, graf. prikaz. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca. Pot do močnejše samozavesti?. *Šport mladih: revija za šport otrok in mladine*. [Tiskana izd.]. jun. 2005, let. 13, št. 109, str. 35.

KANDARE, Manca, BURNIK, Stojan, KAJTNA, Tanja. Pomen poškodbe pri športnikih rizičnih športov in njen vpliv na posameznika = The meaning of an injury for high-risk sports athletes and its influence on an individual. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2007, let. 55, št. 4, str. 12-16, pril. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca. Vloga in vpliv bodybuildinga na osebnost. *Panika: širimo psihološka obzorja*. [2005], letn. 10, št. 1, str. 66-68, ilustr. ISSN 1318-8747.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Bio-psiho-socialni dejavniki uspešne rehabilitacije športnika. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 65-68. ISBN 961-6405-87-X.

KANDARE, Manca. Merjenje stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v*

šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 5-6.

KANDARE, Manca. Redukcija stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 10-11.

KANDARE, Manca. Tehnike sproščanja. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 13-17.

KANDARE, Manca. Psihološki profil bodybuilderjev. V: CECIĆ ERPIČ, Saša (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Športna psihologija in priprava na olimpijske igre: zbornik referatov. 7. simpozij športne psihologije*, Ljubljana, junij 2004 - Športna psihologija in priprava na olimpijske igre. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS, 2004. Str. 40-43, tabela, graf. prikazi. ISBN 961-6405-88-8.

KANDARE, Manca. Vpliv bodybuildinga na osebnost. V: BERČIČ, Herman (ur.). *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije*, [Laško, 26.in 27. novembra 2004]: [prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev]. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2004. Str. 216-219, graf. prikazi. ISBN 961-91483-0-4.

KANDARE, Manca, KAJTNA, Tanja. Psihološke reakcije športnika na poškodbo. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 77-80. ISBN 961-6405-87-X.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Vpliv športa na samopodobo in osebnost gibalno oviranih. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 4 str., graf. prikaza. ISBN 961-6328-24-7.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psihološke obremenitve otrok-športnikov. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 10 str. ISBN 961-6328-24-7.

KANDARE, Manca. The process of psychological rehabilitation of athletes in sports. V: MANENICA, Ilija (ur.). *Abstracts. 7th Alps-Adria Conference in Psychology, 2nd - 4th June 2005, Zadar, Croatia*. Zadar: University, Department of Psychology, 2005. Str. 67. ISBN 953-7237-02-8.

KANDARE, Manca. The coaching style is Slovenian top sports. V: MANENICA, Ilija (ur.). *Abstracts. 7th Alps-Adria Conference in Psychology, 2nd - 4th June 2005, Zadar, Croatia*. Zadar: University, Department of Psychology, 2005. Str. 74. ISBN 953-7237-02-8.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. A contemporary model of motivation in sport. V: *Sport for all as*

a tool for education and development: book of abstracts. 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 65.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Personality of Slovene male and female athletes. V: *Sport for all as a tool for education and development: book of abstracts*. 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 53.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Some psychological determinants of sport identity. V: *Libro de resúmenes. Il congreso internacional de psicología aplicada al deporte*, Madrid, Novembre 2003. Madrid: Dykinson, 2003. Str. 19. ISBN 84-9772-095-4.