

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

**Predmet:** Psihologija motivacije  
**Course title:** Psychology of Motivation

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:**

PM / PM

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20		20			50	3

**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:**

Izpolnjeni pogoji za vpis v 1.letnik magistrskega študija.

**Prerequisites:**

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

**Vsebina:**

- psihologija motivacije
- motivacija in šport
- motivacijske teorije v športu
- dejavniki motivacije v športu
- strategije motiviranja
- storilnostna motivacija v športu
- postavljanje ciljev v športu
- socialno-kognitivne determinante športa
- motivacija trenerjev
- motivacija za vrhunski in rekreativni šport

**Content (Syllabus outline):**

- psychology of motivation
- motivation and sport
- motivational theories in sports
- factors of motivation in sports
- motivation strategies
- achievement motivation in sport
- goal setting in sport
- social-cognitive determinants of sport
- motivation of coaches
- motivation for elite and recreational sports

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

RYAN, Richard. *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2.nd edition). Oxford University Press, 2019 (<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.001.0001>).

ELLIOT, A.J., DWECK, C. S., YEAGER, D.S. *Handbook of Competence and Motivation, Second Edition, Theory and Application*. Guilford Press, 2018.

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

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](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).

MASTEN, Robert, VELIČKOVSKA, Lenče A., TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Health and economic aspects of physical activity. *Research in physical education, sport and health: international journal of scientific issues in physical education, sport and health*. 2018, vol. 7, no. 2, str. 3-6. ISSN 1857-8152. <http://www.pesh.mk/>.

JOVIČEVIČ, Liza, TUŠAK, Matej. Motivi za udeležbo pri telesni dejavnosti starejših občanov v Ljubljani z okolico. V: PAJEK, Maja (ur.). *Izzivi športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja : 15. kongres športa za vse : zbornik prispevkov: Ljubljana, 27. 11.- 28. 11. 2020*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2020. Str. 172, ilustr. ISBN 978-961-6476-23-2. [https://irp-cdn.multiscreensite.com/1454adb8/files/uploaded/OKS-kongres-sporta-za-vse\\_2020-web.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/1454adb8/files/uploaded/OKS-kongres-sporta-za-vse_2020-web.pdf).

TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Physical activity as prevention of unhealthy lifestyle for employees in the military. V: PEŠIĆ, Anita (ur.), MARKOVIĆ, Dragana (ur.). *Stress in military profession: thematic collection of articles*. Beograd: University of Defence, Strategic Research Institute: Media Center "Odbrana"; Stellenbosch: Stellenbosch University, Faculty of Military Science, 2018. Str. 235-245. Library Vojna knjiga, book no. 2234. ISBN 978-86-335-0621-2, ISBN 978-86-81121-18-4.

TUŠAK, Matej. *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 277 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 961-6405-50-0.

#### **Dopolnilna literatura:**

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.

TUŠAK, Matej. Motivacija za športno aktivnost = The motivation for athletic activity. *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*. [Tiskana izd.]. 1996, letn. 28, št. 3/4, str. 195-201. ISSN 0587-5161.

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.

KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-23-7.

#### **Cilji in kompetence:**

Cilj predmeta je pridobitev poglobljenega znanja, ki omogoča samostojno izvirno znanstveno in raziskovalno delo ter strokovno delo na področju psihologije motivacije v športu in storilnostnih aktivnostih, razumevanje motiviranja športnikov in rekreativcev za telesno oz. športno aktivnost ter učinkovite strategije motiviranja športnikov.

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

#### **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 psychology of motivation in sports and achievement activities, understanding the motivation of athletes and recreationists for physical or sports activity and effective strategies for motivating athletes.

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

- 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 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
- sposobnost priprave strategije motiviranja za rekreativce pri načrtovanju rekreativne vadbe
- sposobnost razumevanja in ustvarjalne uporabe različnih konceptov psihoterapije in psihološkega svetovanja pri osebah, ki javno nastopajo

- 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 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
  - the ability to prepare a motivation strategy for recreational athletes with planning recreational exercise
  - the ability to understand and creatively use different concepts of psychotherapy and psychological counselling for people who speak publicly

#### **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
- avtonomno se učiti in razvijati novo znanje skozi individualne izkušnje dela s športniki

#### **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 intervision 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

**Metode poučevanja in učenja:**

- predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov)
- vaje, ki temeljijo na izkušenjskem, 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)
- uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij
- individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj)

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

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež (v %) / Weight (in %)</b>	<b>Assessment:</b>
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](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, ilustr. ISSN 1318-1718.

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.