

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Stres v športu
Course title: Stress in Sport

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

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni / Obligatory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

SŠ / SS

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

Nosilec predmeta / Lecturer:

doc. dr. Jana Krivec / Assist. Prof. Jana Krivec, 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 stresa
- stres v športu in pri drugih nastopih
- dejavniki stresa v športu
- prednastopna stanja v športu
- strategije soočanja s stresom v športu
- splošna in specialna psihična priprava
- osnovne tehnike psihične priprave v športu
- prednastopne rutine v športu
- vzgoja samoregulacijskih spretnosti v športu
- vloga psihologa pri oblikovanju psihične priprave športnika

Content (Syllabus outline):

- psychology of stress
- stress in sport and other performance
- factors of stress in sport
- pre-performance states in sport
- strategy of coping stress in sport
- general and specific psychological preparation
- basic techniques of psychological preparation
- the development of self-regulatory skills in sport
- the role of sport psychologist in forming psychological and mental preparation

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

SACKET IN DURAND-BUSH: *The Essential Guide for Mental Performance Consultant (Digital Resource)*, Human Kinetics, 2021.

HORN AND SMITH: *Advances in Sport and Exercise Psychology-4th Edition*, Human Kinetics, 2019.

MICHAEL L. SACHS; LAUREN S. TASHMAN AND SELEN RAZON: *Performance Excellence: Stories of Success from the Real World of Sport and Exercise Psychology*. Rowman and Littlefield, 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, Matej (urednik, avtor), MASTEN, Robert, ŽIBERT, Vasja, SVETINA, Matija, TUŠAK, Maks, DIMEC ČASAR, Tjaša, IVANOVSKI DONKO, Ana, MARINŠEK, Maksimiljana, VODIČAR, Janez. *Stres in zdravje : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008. 165 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-71-8.

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:

TUŠAK, Matej. Analiza predtekmovalega stanja in vedenja. *Psihološka obzorja*. [Tiskana izd.]. 1995, vol. 4, št. 4, str. 19-32. ISSN 1318-1874.

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.

KOTNIK, Bogdan, ZUPET, Petra, VODIČAR, Janez, TUŠAK, Matej. Značilnosti reagiranja v stresni situaciji in dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na olimpijskih igrah = The way of

reacting in a stressful situation and factors of success of the Slovene top athletes in the olympic games. *Sanitas et labor*. št. 1, apr. 2010, str. 91-106. ISSN 1580-5972.

VODIČAR, Janez, KOVAČ, Eva, TUŠAK, Matej. Effectiveness of athletes' pre-competition mental preparation = Učinkovitost psihične priprave na športnikova predtekmovalna stanja. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*. [Print ed.]. 2012, vol. 18, no. 1, str. 22-37, ilustr., tabeli. ISSN 1318-2269.

CORRADO, Donatella Di, BUSCEMI, Andrea, MAGNANO, Paola, MALDONATO, Nelson Mauro, TUŠAK, Matej, COCO, Marinella. Mood states and performance in elite canoe polo players : the mediating role of stress. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. April 2021, vol. 18, iss. 9, art. 4494, str. 1-12, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4494>, DOI: [10.3390/ijerph18094494](https://doi.org/10.3390/ijerph18094494).

Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je pridobitev poglobljenega znanja, ki omogoča samostojno izvirno znanstveno in raziskovalno delo ter strokovno delo na področju razumevanja in obvladovanja stresa v športu in na tekmovanjih.

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
- razumeti nekatere osnove dela ostalih ekspertov v športnem trenerskem timu
- sposobnost timsko sodelovati z ostalimi člani ekspertnega tima v športu
- sposobnost razumevanja in uporabe

Objectives and competences:

Objective: The objective of the course is acquisition of indepth knowledge that enables autonomous original scientific, research and professional work in the field of understanding stress and coping stress in sport and competition.

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 interventions
- the ability to understand some of the

različnih tehnik samoobvladovanja in samoregulacije

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 and use different techniques of self-control and self-regulation

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

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 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)
- 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)

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 je več let aktivno sodelovala v vrhunskem športu kot članica Slovenske nacionalne ekipe v šahu. Več let je zaposlena v procesu visokošolskega izobraževanja. / The lecturer actively participated in semi professional sport for many years as a member of the Slovenian national chess team. She has been employed in the process of higher education for several years.

Glavne reference/Mail references:

KRIVEC, Jana. Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: primerjava med šahisti in nešahisti. Psihološka obzorja. [Tiskana izd.]. 2005, letn. 14, št. 2, str. 123-135, ilustr. ISSN 1318-1874. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2005_2/krivec.pdf.

KRIVEC, Jana, RAKOVEC, Primož. Kognitivno-vedenjski profil stresne izkušnje med slovenskimi študentkami in študenti = Cognitive behavioral profile of stress experience among Slovenian students. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*. [Tiskana izd.]. 2018, letn. 12, št. 1/2, str. 67-86, ilustr. ISSN 1854-9373.

ORAVECZ, Robert, PENKO, Jerica, SUKLAN, Jana, KRIVEC, Jana. Prevalence of post-traumatic stress disorder, symptomatology and coping strategies among Slovene medical emergency professionals. *Sigurnost*. [Tiskana izd.]. 2018, vol. 60, no. 2, str. 117-127, ilustr., tabele. ISSN 0350-6886. DOI: 10.31306/s.60.2.2.

KRIVEC, Jana, SUKLAN, Jana. Vpliv stigme na odnos do psihološke pomoči. *Raziskave in razprave*. 2015, vol. 8, no. 3, str. 4-62, ilustr. ISSN 1855-4148.

KRIVEC, Jana. Analytical review of mindfulness-based educational programs: a missing linkage between humans and a modern world. *Research in social change*. May 2015, no. 7, iss. 2, str. 107-144, ilustr. ISSN 2463-8226.

KRIVEC, Jana, SUKLAN, Jana. O stigmati na področju duševnega zdravja in iskanja strokovne pomoči v Sloveniji. *Duševno zdravje v skupnosti*. [Tiskana izd.]. 2018, letn. 3, št. 1, str. 5-12, ilustr. ISSN 2463-9621.

OVIJAČ, Karolina, KRIVEC, Jana. The effects of yoga on quality of life perception. V: FOMICHOV,

Vladimir (ur.), FOMICHOVA, Olga S. (ur.). *Kognitonika : zbornik 22. Mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2019, 7.-8. oktober 2019 : zvezek E = International Conference on Cognitonics: proceedings of the 22nd International Multiconference Information Society - IS 2019, 7-8 October, 2019, Ljubljana, Slovenia*. Ljubljana: Institut "Jožef Stefan", 2019. Str. 45-49, ilustr. Informacijska družba. ISBN 978-961-264-163-4, ISBN 978-961-264-164-1. ISSN 2630-371X.

KRIVEC, Jana, SUKLAN, Jana. O stigmati na področju duševnega zdravja in iskanja strokovne pomoči v Sloveniji. *Duševno zdravje v skupnosti*. [Tiskana izd.]. 2018, letn. 3, št. 1, str. 5-12, ilustr. ISSN 2463-9621.

KRIVEC, Jana. Analytical review of mindfulness-based educational programs under the framework of positive psychology movement. V: FOMICHOV, Vladimir (ur.), FOMICHOVA, Olga S. (ur.). *Kognitonika : zbornik 18. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2015, 12.-13. oktober 2015, [Ljubljana, Slovenia]: zvezek F = Cognitonics : proceedings of the 18th International Multiconference Information Society - IS 2015, October 12th-13th, 2015, Ljubljana, Slovenia : volume F*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan, 2015. Str. 51-56, tabele. ISBN 978-961-264-089-7.

RASPOR, Andrej, NEŽIČ, Metka, PODGORNIK, Nevenka, KRIVEC, Jana, RAKOVEC, Primož, MACUH, Bojan, ČERNETIČ, Miha, KOS, Kaja, TAJNŠEK, Vanja, TURNŠEK MIKAČIČ, Marija, KOPITAR, Irena, PTIČAR, Maja, POŽAR, Miloš, RASPOR, Andrej (urednik), NEŽIČ, Metka (urednik). *S skrbjo za sodelavce do boljših rezultatov podjetja*. 1. izd. Dolga Poljana: Perfectus, Svetovanje in izobraževanje, 2020. 1 spletni vir (1 datoteka PDF (XXXIV, 316 str.)), ilustr. Zbirka Znanstvene monografije, Podzbirka Organizacija in kadri. ISBN 978-961-94894-6-8.