

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

**Predmet:** Psihična priprava v športu  
**Course title:** Mental Preparation 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	Drugi Second	Tretji Third

**Vrsta predmeta / Course type**

Obvezni / Obligatory

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:**

PPŠ / MPS

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20		20			140	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:**

Izpolnjeni pogoji za vpis v 2. letnik magistrskega študija.

**Prerequisites:**

The conditions for enrollment into the 2nd year of MA.

**Vsebina:**

- prednastopna stanja v športu
- psihična priprava
- osnovna in specialna psihična priprava
- tehnike psihične priprave
- relaksacijske tehnike
- dihalne tehnike
- vizualizacijske tehnike
- drugi psihoterapevtski postopki kot strategije psihične priprave
- hipnoza v športu
- biofeedback v športu

**Content (Syllabus outline):**

- pre-performance states in sports
- mental preparation
- basic and special psychological preparation
- techniques of mental preparation
- relaxation techniques
- breathing techniques
- visualization techniques
- other psychotherapeutic procedures as psychological preparation strategies
- hypnosis in sports
- biofeedback in sports

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

ARNOLD, Rachel; FLETCHER, David. *Stress, Well-Being, and Performance in Sport*. Routledge Psychology of Sport, Exercise and Physical Activity Series, 2021.

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.

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.

COCO, Marinella, BUSCEMI, Andrea, RAMACI, Tiziana, TUŠAK, Matej, CORRADO, Donatella Di, PERCIAVALLE, Vincenzo, MAUGERI, Grazia, PERCIAVALLE, Valentina, MUSUMECI, Giuseppe. Influences of blood lactate levels on cognitive domains and physical health during a sports stress : brief review. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. Dec. 2020, vol. 17, iss. 23, art. 9043, str. 1-10, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9043>. DOI: 10.3390/ijerph17239043.

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, 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, MARINŠEK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za

šport, Inštitut za šport, 2009. 224 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-74-9.

KOTNIK, Bogdan, ZUPET, Petra, VODIČAR, Janez, TUŠAK, Matej. *Značilnosti reagiranja v stresni situaciji in dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na OI = The way of reacting in stress situations and factors of success in elite Slovenian athletes on olympic games*. Sanitas et labor. 2009, letn. 8, št. 1, str. 31-46, tabele. ISSN 1580-5972.

### **Cilji in kompetence:**

Cilj predmeta je pridobitev poglobljenega znanja, ki omogoča samostojno izvirno znanstveno in raziskovalno delo ter strokovno delo na področju psihične priprave v športu in širše nasploh v stresnih situacijah.

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in predmetnospecifičnih kompetenc:

- sposobnost uporabe znanja v praksi in izvirnega, kreativnega reševanja problemov v novih ali neobičajnih kontekstih
- sposobnost poglobljene kritične analize, sinteze in predvidevanja rešitev ter posledic
- avtonomnost v strokovnem delu
- kooperativnost, delo v skupini (in v mednarodnem okolju)
- sposobnost povezovanja znanja in obvladovanja kompleksnosti, s katero se srečujejo pri strokovnem delu
- sposobnost jasnega sporočanja svojih zaključkov in znanj strokovni in laični javnosti
- zmožnost uspešno delati s skupino in/ali kot kosvetovalci, reflektirati učinkovitost skupinskega dela ter jo na podlagi rezultatov refleksije izboljševati
- zmožnost poglobljenega kritičnega odnosa do izbranega svetovalnega pristopa in presojanja njegovih meja ter primerjanja z drugimi alternativnimi pristopi
- zmožnost soustvarjati rešitve psihosocialnih problemov, kreativno ravnati s kompleksnimi, nepredvidljivimi in posebnimi situacijami
- sposobnost soustvariti svetovalni odnos,

### **Objectives and competences:**

The objective of the course is acquisition of in-depth knowledge that enables autonomous original scientific, research and professional work in the field of psychological preparation and wide in stress situation in general.

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

- the ability to apply knowledge in practice and innovative, creative problem solving in new or unusual contexts
- the ability of critical analysis, synthesis and prediction of solutions and consequences
- autonomy in professional work
- cooperation, working in a group (also in international environment)
- the ability to connect knowledge and manage complexity faced in professional work
- the ability of documenting and presenting data to professionals and general public
- the ability to successfully work with groups and/or as co-therapist reflect the effectiveness of group work and improve it based on the results of the reflection
- the ability of an in-depth critical attitude towards selected modality or approach and evaluating its limitations, and comparing with other alternative approaches
- the ability to co-create solutions to psychosocial problems, to creatively deal with complex, unpredictable and special situations
- the ability to co-create counselling relationship, to carry out appropriate counselling interventions and to master

izvesti ustrezno svetovalno intervenco in obvladati ustrezno zaključevanje svetovalnega procesa

- sposobnost razumevanja in ustvarjalne uporabe različnih konceptov psihoterapije in psihološkega svetovanja v športu

proper termination of counselling process

- the ability to understand and creatively use different concepts of psychotherapy and psychological counselling in sports

#### **Predvideni študijski rezultati:**

- demonstrirati splošno raven razumevanja teoretičnih in kliničnih načel svetovanja
- avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin
- uporabljati kritično refleksijo in redno intervizijo ter supervizijo za svoj študijski in osebni razvoj
- vključiti se v dejavnosti za osebno rast in razvoj
- zavedanja, da je kontinuiran osebni razvoj del profesionalnosti
- kooperativno sodelovanje z drugimi za oblikovanje možnih rešitev
- delati kooperativno z drugimi
- razumevanje razlik pri delu z otroci in odraslimi športniki
- prevzemanje soodgovornosti za razvoj osebne čvrstosti športnika

#### **Intended learning outcomes:**

- demonstrate the general level of understanding of the theoretical and clinical principles of counselling
- autonomously use resources for learning specific content
- use critical reflection and regular supervision and intervision for their academic and personal development
- engage in personal growth and development
- being aware that continuous personal development is part of the professionalism
- cooperative collaboration with others to create possible solutions
- to work cooperatively with others
- understanding differences at work with children and adult athletes
- taking co-responsibility for the development of personal hardiness of an athlete

#### **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)

#### **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)

specifičnih vprašanj)

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež (v %) / Weight (in %)</b>	<b>Assessment:</b>
Pisni izpit.	50	Written exam.
Ocena iz praktičnega prikaza uporabe tehnike psihične priprave.	50	Assessment of the students practical use of techniques of psychological preparation.
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. II congreso internacional de psicología aplicada al deporte*, Madrid, Noviembre 2003. Madrid: Dykinson, 2003. Str. 19. ISBN 84-9772-095-4.