

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Psihosocialni vidiki vadbe za zdravje
Course title: Psychosocial aspects of exercise for health

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Kineziologija, magistrski / Kinesiology, masters' study	vse smeri / all study fields	1	1

Vrsta predmeta / Course type

Obvezen /obligatory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
65		10			75	5

Nosilec predmeta / Lecturer:

doc. dr. Saša Cecić Erpič

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:** slovenščina, lahko angleščina
Slovenian, English
Vaje / Tutorial: slovenščina, lahko angleščina
Slovenian, English

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje
študijskih obveznosti:**

jih ni

Prerequisites:

non

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

Obvezni teoretični del:

- Implikacije telesne dejavnosti na psihosocialne vidike zdravja in dobrega počutja
- Psihosocialne determinante telesne aktivnosti (npr. kognitivno funkcioniranje, emocionalna stanja, osebnostna struktura, kakovost življenja..)
- Telesna vadba, stres in bolezenska stanja: psihološki vidiki
- Značilnosti in dejavniki telesne dejavnosti starejših
- Dejavniki, ki vplivajo na ne/ukvarjanje s telesnimi dejavnostmi: individualni in socio-ekološki modeli motiviranosti za telesno aktivnost
- Vztrajanje v telesni dejavnosti – dejavniki in implikacije
- Socio-kognitivni modeli vedenjskih sprememb
- Trans-teoretični model in drugi modeli vedenjskih sprememb
- Ocena življenjskega sloga in svetovanje: opazovanje, usmerjanje in modificiranje
- Intervencije za spodbujanje telesne aktivnosti pri posameznikih iz različnih ciljnih skupin
- Intervencije na socio-kulturni ravni za spodbujanje telesne aktivnosti prebivalstva
- Odnos med strokovnjakom (kineziologom) in klientom
- Model učinkovitega odnosa med klientom in strokovnjakom
- Dejavniki učinkovite komunikacije s poudarkom na komunikaciji s starejšimi
- Značilnosti in specifike procesa zdravljenja
- Značilnosti in specifike dela s starejšimi
- Značilnosti učinkovitega vodenja skupin
- Stili vodenja in njihova učinkovitost v različnih situacijah
- Konflikti ter njihovo reševanje
- Značilnosti medosebne komunikacije s težavnimi sogovorniki in strategije za učinkovito sodelovanje

Compulsory theoretical part:

- Implications of physical activity on the psychosocial aspects of health and well-being
- Psychosocial determinants of physical activity (e.g., cognitive functioning, emotional states, personality structure, quality of life...)
- Physical activity, stress and health problems: psychological aspects
- Characteristics and aspects of physical activity of elderly
- Factors affecting physical inactivity/activity: individual, socio-ecological models of motivation for physical activity
- Physical activity adherence – factors and implications
- Socio-cognitive models of behavioral change
- Transtheoretical and other models of behavioral change
- Lifestyle evaluation and counseling: monitoring, guidance and modification
- Interventions for physical activity motivation of individuals from different target groups
- Socio-cultural level interventions for the promotion of physical activity of the population
- Interpersonal relationship between the professional (kinesiologist) and the client
- Model of effective relationship between professional and client
- Factors of effective communication; communication with elderly
- Characteristics and peculiarities of the process of medical treatments
- Characteristics of working with elderly
- Characteristics of the effective leadership
- Styles of leadership and effectiveness in different situations
- Conflicts and conflict management
- Characteristics of interpersonal communication with difficult patients/clients and strategies for effective

- Sodobne teorije motivacije s poudarkom na teoriji vedenjskih sprememb
- Dejavniki, ki vplivajo na pozitivno motivacijsko klimo

Vaje:

študenti bodo s praktičnim delom spoznali značilnosti učinkovite medosebne komunikacije. Vaje bodo namenjene razvoju učinkovitih socialnih veščin in njihovi uporabi v zdravstvenem kontekstu.

Izbirni teoretični del:

- Psihološki vidiki vadbe za klinične populacije
- Psihološki vidiki vadbe za starejše osebe

cooperation

- Contemporary theories of motivation; Theory of behavioral change
- Factors that influence positive motivational climate

Tutorial:

Students will learn practical skills of effective interpersonal communication. Practical skill training will be aimed at the development of effective communication skills and their use in the health-related context.

Elective theoretical course:

- Psychological aspects of exercise for clinical populations
- Psychological aspects of exercise for elderly

Temeljni literatura in viri / Readings:

- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2005). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Weiss, M. (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Sila, B., Cecić Erpič, S., Čačinovič Vogrinčič, G., Žerjal, I., Tomažin, K., Dolenc, A., Jereb, B., Ulaga, M., Rugelj, D., Palma, P., Prevc, P. in Strojnik, V. (2007). Nekatera mnenja in stališča udeležencev o vadbi. V V. Strojnik (ur.), *Zbornik predavanj* (str. 97-103). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. New York: McGraw Hill Education.
- Kajtna, T., & Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jowett, S. in Lavalley, D. (2007). *Social psychology in sport*. Champaign (IL): Human Kinetics
- Butler, L.F. (2002). *Teaching lifetime sports*. Westport, Connecticut: Bergin and Garvey.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. New York: McGraw Hill Education.
- Bečaj, J. (1996). *Trening večje učinkovitosti za učitelje*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Zabukovec, V. in Boben, D. (2000). *Učitelji in stili vodenja*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Gordon, T. (2003). *Teacher effectiveness training*. New York: Three rivers press.
- Jowett, S. in Lavalley, D. (2007). *Social psychology in sport*. Champaign (IL): Human Kinetics
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne*

vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:

- Študenti poznajo psihosocialne vidike in determinante vadbe za zdravje
- Študenti poznajo vplive vadbe na mentalne in kognitivne procese
- Študenti poznajo dejavnike, ki vplivajo na ne/vključenost posameznika v vadbo in dejavnike, ki vplivajo na vztrajanje v vadbi
- Študenti poznajo individualne in okoljske značilnosti, povezane s sodelovanjem v rekreativnih športnih dejavnostih
- Študenti poznajo najpomembnejše teoretične perspektive in iz njih izhajajoče tipične intervencije za spodbujanje telesne aktivnosti in njene učinkovitosti
- Študenti poznajo veščine učinkovite komunikacije
- Študenti poznajo načine učinkovitega vodenja skupin in uporabo različnih stilov vodenja
- Študenti so sposobni za delo s težavnimi sogovorniki
- Študenti znajo učinkovito reševati konflikte
- Študenti obvladajo veščine, potrebne za oblikovanje pozitivne motivacijske klime
- Študenti poznajo in so sposobni evalvirati sodobne izsledke vplivanja telesne dejavnosti na psihološke odgovore na stres (afektivna stanja, razpoloženje, čustvovanje, anksioznost, depresivnost, samopodoba, spanje)
- Študenti poznajo povezanost med telesno aktivnostjo ter človekovim blagostanjem (well-being) in zadovoljstvom
- Študenti znajo identificirati in pojasniti verodostojne biološke mehanizme vpliva telesne vadbe na zgoraj navedena

Objectives and competences:

- Knowledge of psycho-social aspects and determinants of exercise
- Knowledge of how exercise affects mental and cognitive processes
- Knowledge of factors influencing individual's involvement or non-involvement in exercise; knowledge of factors influencing exercise adherence
- Knowledge of individual and environmental factors related to the exercise involvement
- Knowledge of different theoretical perspectives and related typical interventions for motivation of physical activity
- Knowledge and skills of effective communication
- Knowledge and skills of effective leadership and use of different leadership styles
- Communication and work with difficult patients/clients
- Knowledge of effective conflict management
- Knowledge and skills for the development of the positive motivational climate
- Knowledge and flexible use of knowledge related to the psychological aspects of stress (i.e., affective states, mood, emotions, anxiety, depressive states, self-esteem, quality of sleep)
- Knowledge of connection between physical activity, wellbeing and satisfaction
- Identification and explanation of biological factors related to the above mentioned psychological states
- Knowledge of individual, societal and activity factors influencing person's

psihološka stanja

- Študenti poznajo značilnosti posameznika in okolja ter karakteristike telesne vadbe, ki vplivajo na posameznikovo ne/vključenost v rekreativne športne dejavnosti
- Študenti poznajo dejavnike, ki vplivajo na telesno dejavnost starejših s poudarkom na izsledkih sodobnih študij
- Študenti poznajo dejavnike, ki vplivajo na vztrajanje v rekreativni dejavnosti
- Študenti poznajo temeljne teoretične pristope psihologije rekreacije
- Študenti znajo oceniti življenjski slog in svetovati pri modificiranju le-tega
- Študenti obvladajo temeljne intervencije za spodbujanje posameznikove telesne dejavnosti in njene učinkovitosti
- Študenti poznajo osnove socialno-psiholoških teorij socialnega vplivanja in temeljnih socialnih veščin.
- Študenti razumejo pomen oblikovanja kakovostnega odnosa s klientom za učinkovito delo.
- Študenti razumejo dejavnike in mehanizme različnih formalnih medosebnih odnosov (do klientov, njihove družine, sodelavcev..).
- Študenti razumejo, razlikujejo in imajo kritično distanco do različnih oblik medosebnega komuniciranja.
- Študenti razumejo in so sposobni analizirati dejavnike, ki vplivajo na učinkovito komunikacijo v različnih kontekstih s poudarkom na komunikaciji s starejšimi.
- Študenti razumejo teorije stilov vodenja in analiza mehanizmov učinkovitosti posameznih stilov.
- Študenti razumejo in znajo uporabiti teorije vedenjskih sprememb.
- Študenti razumejo teorije motivacije, s poudarkom na teoriji motivacijske klime in znajo analizirati dejavnike, ki nanjo pomembno vplivajo.
- Študenti poznajo in razumejo značilnosti konfliktov v formalnih medosebnih

involvement/noninvolvement in the physical activity

- Factors influencing physical activity of elderly; emphasis on findings of contemporary studies
- Knowledge of factors influencing activity adherence
- Knowledge of basic theories from the field of exercise psychology
- Knowledge and assessment of person's lifestyle and its modification
- Knowledge of basic interventions for physical activity motivation
- Knowledge of basic socio-psychological theories of interpersonal influence and social skills
- Understanding the importance of quality professional – client relationship
- Knowledge and understanding of factors related to different formal interpersonal relationships (towards client, parents, coworkers..)
- Knowledge, understanding and critical distance toward different forms of interpersonal communication
- Knowledge, understanding and analysis of factors influencing effective communication with the emphasis on the communication with elderly
- Knowledge of the theory of different leadership styles and analysis of mechanisms related to these styles
- Knowledge and understanding of different theories of behavioral changes
- Knowledge and understanding of basic theories of motivation with the emphasis on the motivational climate; analysis of factors influencing motivational climate
- Knowledge and understanding different aspects of interpersonal conflicts in the formal relationships; knowledge of factors influencing the effective coping and resolving conflicts
- Knowledge and understanding characteristics of interpersonal

odnosih, dejavnike, ki nanje vplivajo in strategije za učinkovito reševanje. Študenti razumejo značilnosti medosebne komunikacije s težavnimi sogovorniki ter spoznajo strategije za učinkovito sodelovanje in komuniciranje.

communication with difficult patients/clients; knowledge of strategies for effective communication and cooperation with them

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študenti poznajo in razumejo psihosocialne dejavnike vadbe za zdravje.
 - Študenti znajo prepoznati dejavnike, ki vplivajo na ne/vključenost in vztrajanje v telesni dejavnosti.
 - Poznajo dejavnike teorij sprememb vedenja in jih znajo aplicirati na konkretne primere.
 - Poznajo intervencijske strategije za spodbujanje telesne aktivnosti (na individualni in socio-kulturni ravni).
 - Študenti poznajo in razumejo značilnosti učinkovitih medosebnih odnosov v zdravstvenem kontekstu in razumejo odnos klient-kineziolog.
 - Študenti znajo uporabiti socialne veščine za učinkovito delo.
 - Poznajo dejavnike teorije sprememb vedenja in njen pomen za učinkovito delo.
- Poznajo dejavnike pozitivne motivacijske klime.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Student will understand the psycho-social aspects of physical activity.
- Recognition and knowledge of factors influencing physical activity/ inactivity.
- Students will study theories of behavioral changes and will be able to apply them in the specific situations.
- Students will have the knowledge of using intervention strategies for motivating physical activity (on the individual and socio-cultural level)
- Students will have the knowledge and understanding characteristics of effective interpersonal professional – client relationship
- Students will be able to use social skills for effective work with future clients/patients
- Students will have the knowledge about the theories of behavioral changes and will be able to use them in their applied work with clients.
- Students will have the knowledge and will be able to use factors of the positive motivational climate.

Metode poučevanja in učenja:

Learning and teaching methods:

Predavanja, raziskovalni seminarji, projektno delo, individualne naloge.	Lecture, research seminar works, project work, individual assignments.
--	--

Delež (v %) /

Načini ocenjevanja:

Weight (in %)

Assessment:

Pisni ali ustni izpit (70%), ocenjena pisna naloga (30%). Od 1-5 (negativno), 6 (zadostno), 7(dobro), 8-9 (prav dobro), 10 (odlično).; ob upoštevanju Statuta UL in fakultetnih pravil.		Written or verbal examinations (70%); written assignment (30%). Grading criteria: 1 – 5 (negative), 6 (sufficient), 7 (good), 8, 9 (very good), 10 (excellent). According to UL Statute and Faculty of Sport Statute.
---	--	--

Reference nosilca / Lecturer's references:

CECIĆ ERPIČ, Saša, WYLLEMAN, Paul, ZUPANČIČ, Maja. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, jan. 2004, vol. 5, no. 1, str. 45-59. [COBISS.SI-ID [1639601](#)]

CECIĆ ERPIČ, Saša. Motivation for physical education: a review of the recent literature from an achievement goal and self-determination perspective. *Int. j. phys. educ.*, 2011, vol. 48, issue 2, str. 2-14. [COBISS.SI-ID [4069041](#)]

CECIĆ ERPIČ, Saša. Motivacija za sprejetje kronične bolezni. V: BOHNEC, Milena (ur.), TOMAŽIN-ŠPORAR, Mateja (ur.), KLAVS, Jana (ur.). Strokovni seminar, Bovec, 13. in 14. oktober 2006. *Zbornik predavanj : strokovni seminar, Bovec, 13. in 14. oktober 2006*. V Ljubljani: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji, 2006, str. 56-61. [COBISS.SI-ID [2877361](#)]

CECIĆ ERPIČ, Saša. The nature of mature thought: different theoretical approaches. V: ŠUGMAN, Rajko (ur.), PAVLOVIČ, Mik (ur.). Mednarodno znanstveno srečanje ob 100-letnici olimpijca Leona Štuklja "Šport-zdravje-starost", Bled, 11.-14. november 1998. *Zbornik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1999, str. 197-201. [COBISS.SI-ID [10035417](#)]

SILA, Boris, CECIĆ ERPIČ, Saša, ČAČINOVIČ VOGRINČIČ, Gabi, ŽERJAL, Igor, TOMAŽIN, Katja, DOLENEC, Aleš, JEREB, Blaž, ULAGA, Maja, RUGELJ, Darja, PALMA, Polona, PREVC, Petra, STROJNIK, Vojko. Nekatera mnenja in stališča udeležencev o vadbi. V: STROJNIK, Vojko (ur.). Tudi starejši vadimo, *Zbornik predavanj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007, str. 97-103, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [3143345](#)]

KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, CECIĆ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. Sladkorna bolezen, gibanje in šport. V: "

Celostna fizioterapevtska obravnava bolnika s sladkorno boleznijo v OZV" : zbornik predavanj.
Ljubljana: Društvo fizioterapevtov Slovenije, 2004, 10 str., ilustr. [COBISS.SI-ID [1990577](#)]

CECIĆ ERPIČ, Saša, ČAČINOVIČ VOGRINČIČ, Gabi. Psihološki vidiki vadbe starostnikov: preliminarni rezultati. V: STROJNIK, Vojko (ur.). *Zbornik predstavitev.* Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006, str. 22-27. [COBISS.SI-ID [2739889](#)]