

## **IDROTTPSYKOLOGI, 15 HÖGSKOLEPOÄNG** SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY, 15 HIGHER EDUCATION CREDITS

### **Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Idrott

Omfattning: 15 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2009-04-20

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2009-04-22

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2009.

### **Förkunskapskrav**

För tillträde till kursen krävs grundläggande högskolebehörighet.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall kunna:

- förklara och diskutera den grundläggande innebörden av centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier,
- analysera och reflektera kring idrottsrelaterade frågeställningar och praktiska fall utifrån vetenskaplig idrottspsykologisk teoribildning och tillämpningsområden,
- redogöra för den idrottspsykologiska träningens basala principer,
- utveckla en idrottspsykologisk kravprofil inom en idrott,
- formulera ett idrottspsykologiskt träningsprogram, inklusive dess utvärdering, inom en idrott.

### **Innehåll och uppläggning**

#### **Moment**

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Idrottspsykologi, en introduktion, 9 hp

*Part 1 – Sport and Exercise Psychology, Introduction, 9 higher education credits*

- idrottspsykologins vetenskapliga grunder och forskningsmetoder,
- idrottspsykologins kunskapsfält, från lågintensiv fysisk aktivitet till elitidrott,
- idrottspsykologi ur ett individorienterat perspektiv, bl a personlighet, motivation, tävlingsnervositet och välbefinnande,
- idrottspsykologi ur ett psykosocialt och grupperspektiv, bl a ledarskap, kommunikation, gruppdynamik och gruppprocesser.

Moment 2 – Tillämpad idrottspsykologi, 6 hp

*Part 2 – Applied Sport and Exercise Psychology, 6 higher education credits*

- övning i tillämpning av praktiskt beprövad kunskap utifrån ett teoretiskt perspektiv,
- vetenskapligt beprövade interventionsmodeller för ökad prestation och välbefinnande,
- traditionella idrottspsykologiska träningsmetoder, bl. a. anspänningsreglering, visualisering, målsättning, koncentrations- och självförtroendeträning.

## Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter samt tillämpade övningar.

## Progression

Ämnesprogressionen sker genom att studenten i moment 1 introduceras brett till det vetenskapliga ämnesområdet idrottspsykologi och därigenom successivt under delmomentet erhåller ökande grundläggande kunskaper. Moment 2 bygger till viss del vidare på moment 1 där kunskaperna fördjupas för en ökad förståelse för dess tillämpningsområden.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrottspsykologi, en introduktion, 9 hp

*Part 1 - Sport and Exercise Psychology, Introduction, 9 higher education credits*

- Kontroll av att de förväntade studieresultaten uppnåtts sker genom en skriftlig individuell hemtentamen.

Moment 2 – Tillämpad idrottspsykologi, 6 hp

*Part 2 - Applied Sport and Exercise Psychology, 6 higher education credits*

- Kontroll av att de förväntade studieresultaten uppnåtts sker genom en individuell skriftlig rapport. Dessutom ingår närvaro och aktivt deltagande vid obligatoriska seminarier i samband med rapportskrivandet, något som sker löpande under kursens gång.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och Programråd.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Weinberg, R.S., & Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. (Champaign IL: Human Kinetics, 4<sup>th</sup> edition, 2007), s. 624.

Tillkommer 5-10 vetenskapliga artiklar som delas ut vid undervisningstillfällena.