

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 institutionen för Idrotts- och hälsovetenskap
2009-09-04.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2009-04-22 och senare
reviderad av Grundutbildningsnämnden
2011-03-11.

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 samt valda tillämpningsområden,
- förklara och tillämpa psykologisk färdighetsträning (PST),
- utveckla samt motivera en idrottspsykologisk grenprofil inom en specifikt vald idrott,
- beskriva och formulera ett mentalt träningsprogram inom sin idrott samt kunna genomföra en utvärdering av det mentala träningsprogrammets användbarhet.

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 grupprocesser.

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 träningstekniker, 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 delmoment 1 introduceras brett till det vetenskapliga ämnesområdet idrottspsykologi och därigenom successivt under delmomentet erhåller ökande grundläggande kunskaper. Delmoment 2 bygger till viss del vidare på delmoment 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

- individuellt författande av fallstudier ("case") med koppling mellan teori och praktiska erfarenheter samt aktiv närvaro vid obligatoriska caseseminarier (U/G),
- öppenbokstentamen, dvs. tentamen med tillgång till kurslitteraturen (U/G/VG).

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. I det senare ingår även närvaro och aktivt deltagande vid obligatoriska seminarier i samband med rapportskrivandet, något som sker löpande under kursens gång (U/G/VG),
- egen tillämpning av vald färdighet (PST) som dokumenteras och redovisas i loggbok (U/G).

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. För Godkänt på kursen krävs att båda delmomenten examinerats med minst Godkänt i betyg. För betyget Väl godkänt krävs Väl godkänt på både tentamen och den

skriftliga rapporten. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Övrigt

Urval sker genom att platserna fördelas lika på grundval av betyg, resultat från högskoleprov, samt resultat från högskoleprov i kombination med arbetslivserfarenhet

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i kommittéer och grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Weinberg, R.S., & Gould, D., *Foundations of sport and exercise psychology*. (Champaign IL: Human Kinetics, 5th edition, 2011), 625 s.

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