

IDROTTPSYKOLOGI, 15 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY, 15 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrottsvetenskap
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 och senare reviderad i Kursplaneutskottet 2015-11-05

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2016.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

Urval

Om det finns fler behöriga sökande än utbildningsplatser sker ett urval. 20% antas genom gymnasiebetyg och 30% antas genom akademiska poäng för dem som har avslutade kurser inom hälso- och sjukvård samt 50% antas genom akademiska poäng för dem som har avslutade kurser inom det idrottsvetenskapliga området.

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 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 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

Kurskrav

Dessutom ingår närvaro och aktivt deltagande vid obligatoriska seminarier i samband med rapportskrivandet, något som sker löpande under kursens gång.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrottspsykologi, en introduktion, 9 hp

Part 1 - Sport and Exercise Psychology, Introduction, 9 credits

- En skriftlig individuell hemtentamen.

Moment 2 – Tillämpad idrottspsykologi, 6 hp

Part 2 - Applied Sport and Exercise Psychology, 6 credits

- En individuell skriftlig rapport.

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 gör varje student en utvärdering och examinator gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th Ed. Champaign IL: Human Kinetics. 664 s.

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