

## TILLÄMPAD IDROTTPSYKOLOGI, ETU SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

6 högskolepoäng - 6 credits

---

**Kurskod:** UATILL

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** GXX

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Tränarskap

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2013-05-15

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2013

---

### Särskild behörighet

Behörighet till högskola i samverkan med uppdragsgivaren utifrån yrkeskompetens.

Relevant yrkeserfarenhet och kompetens inom området i samverkan med uppdragsgivaren.

### Lärandemål

**Studenten skall kunna:**

- redogöra för den idrottspsykologiska träningens basala principer,
- utveckla en idrottspsykologisk grenprofil inom en idrott,
- formulera ett idrottspsykologiskt träningsprogram, inklusive dess utvärdering, inom en idrott.

### Innehåll

- 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.

### Progression

Ämnesprogressionen sker genom att studenten i Idrottspsykologi, en introduktion, 9hp introduceras brett till det vetenskapliga ämnesområdet idrottspsykologi och därigenom successivt under delmomentet erhåller ökande grundläggande kunskaper. Tillämpad idrottspsykologi, 6hp i denna kurs bygger till viss del vidare på kursen Idrottspsykologi, en introduktion, 9hp där kunskaperna fördjupas för en ökad förståelse för dess tillämpningsområden.

## Examination

### Kurskrav

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

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Tillämpad idrottspsykologi, ETU, 6 hp  
*Sport and exercise psychology, 6 credits*

- individuell skriftlig rapport,
- muntlig redovisning.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl Godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, och när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studerandesamverkan under kursens genomförande.

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

## Undervisningsform

Kursen är distans- och campusförlagd. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter, rollspel, reflektionsövningar och projektarbete.

## Övrigt

Kursen Idrottspsykologi, en introduktion, ETU, 9hp har tillsammans med kursen Tillämpad idrottspsykologi, ETU, 6hp, ett motsvarande innehåll och omfattning som motsvarar moment Idrottspsykologi 1, 7,5hp och Idrottspsykologi 2, 7,5 hp på GIH:s Tränarprogram.

Kursen ingår i Elittränarutbildningen (ETU) och ges som Uppdragsutbildning vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

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