

IDROTTPSYKOLOGI

SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

15 högskolepoäng - 15 credits

Kurskod: FAIPS1

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2022-03-14

Version: 4.2

Gäller från: Höstterminen 2022

Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten 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

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.

Delkurser

Delkurs 1 - Idrottspsykologi, en introduktion, 7.5 hp

Module 1 - Sport and Exercise Psychology, Introduction, 7.5 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.

Delkurs 2 - Tillämpad idrottspsykologi, 7.5 hp

Module 2 - Applied Sport and Exercise Psychology, 7.5 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.

Examination

Kurskrav

Dessutom ingår närvaro och aktivt deltagande vid obligatoriska seminarier i samband med rapportskrivandet.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottspsykologi, en introduktion - Skriftlig prov, 7.5 hp

Sport and Exercise Psychology, Introduction - Written examination, 7.5 credits

Tillämpad idrottspsykologi - Skriftlig rapport, 7.5 hp

Applied Sport and Exercise Psychology - Written report, 7.5 credits

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

Betyg

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

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att få Godkänt på kursen som helhet krävs Godkänt på båda examinationer, och för att få Väl Godkänt på kursen krävs Väl Godkänt på båda examinationer.

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

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Övrigt

Kursen kan ges på engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk:

Weinberg, Robert S. (Robert Stephen). (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. (9781492561149)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

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