

**IDROTTPSYKOLOGI**  
**SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY**  
15 högskolepoäng - 15 credits

---

**Kurskod:** FAIPS1  
**Nivå:** Grundnivå  
**Huvudområde:**  
**Fördjupningsgrad:** G1N  
**Utbildningsområde:** Idrottsliga området  
**Ämne:** Idrottsvetenskap  
**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2015-11-05  
**Version:** 1  
**Gäller från:** Hötterminen 2016

---

**Särskild behörighet**

Inga särskilda förkunskapskrav.

**Lärandemål**

**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**

**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, 9 hp  
*Module 1 - Sport and Exercise Psychology, Introduction, 9 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, 6 hp

*Module 2 - Applied Sport and Exercise Psychology, 6 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, något som sker löpande under kursens gång.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottspsykologi, en introduktion, 9 hp

*Sport and Exercise Psychology, Introduction, 9 credits*

En skriftlig individuell hemtentamen.

Tillämpad idrottspsykologi, 6 hp

*Applied Sport and Exercise Psychology, 6 credits*

En individuell skriftlig rapport.

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

## Betyg

### 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.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid GIH, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Resultatet av utvärderingen publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovannämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida kurs- och utbildningsutveckling.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk:

Weinberg, Robert S. (Robert Stephen). (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Leeds: Human Kinetics. (978-1-4504-6981-4)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

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