

## **IDROTTPSYKOLOGI**

### **SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY**

15 högskolepoäng - 15 credits

---

**Kurskod:** FAIPS1

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrottsvetenskap

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2019-10-30

**Version:** 2

**Gäller från:** Hötsterminen 2020

---

### **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 hp

*Module 1 - Sport and Exercise Psychology, Introduction, 7 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, 8 hp

*Module 2 - Applied Sport and Exercise Psychology, 8 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, 7 hp

*Sport and Exercise Psychology, Introduction, 7 credits*

- En skriftlig individuell hemtentamen

Tillämpad idrottspsykologi, 8 hp

*Applied Sport and Exercise Psychology, 8 credits*

- En individuell skriftlig rapport.

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. 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, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### Övrigt

Delar av undervisningen kan komma att 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.