

Kursplan

Idrottspsykologi 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Sports Psychology 7.5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och visa förståelse för centrala begrepp inom idrottspsykologi samt översiktligt beskriva vetenskapsområdet idrottspsykologi och dess framväxt
- reflektera över och redovisa idrottspsykologiska fenomen och mentala processer i samband med idrott och/eller fysisk aktivitet
- tillämpa idrottspsykologiska teorier och modeller i idrottsliga miljöer
- analysera och värdera idrottsliga företeelser utifrån kognitions-, inlärnings- och personlighetsteorier
- visa förmåga att skriftligt redogöra för grunderna i motiverande samtal samt dess tillämpningsområden inom idrott och hälsa.

Innehåll

Kursen omfattar idrottspsykologiska teorier inom kognition, hälsopsykologi och personlighet. Kursen innehåller en grundläggande orientering om idrottspsykologin som vetenskap samt hur psykologiska faktorer och processer påverkar individen i utövandet av idrott och fysisk aktivitet. Områden som behandlas är nervositet och stresshantering, motivation, självförtroende, självkänsla, målsättning, motiverande samtal och mental träning. Andra inslag i kursen är psykologiska mätmetoder och hur dessa kan tillämpas, samt faktorer och processer som påverkar individen i idrottsutövandet.

Examinationsformer

Skriftlig salstentamen.

Arbetsformer

Föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Skriftlig tentamen, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet för hälsa och idrott, 180 hp.

Learning Outcomes

After completing the course, the student shall be able to

- talk about and demonstrate an understanding of central concepts within sports psychology, and provide a general outline of the field of science of sports psychology and its emergence
- reflect on and report on phenomena related to sports psychology and mental processes associated with sport and/or physical activity
- apply models and theories on sports psychology in sporting environments
- analyse and evaluate sporting events based on theories on cognition, learning and personality
- provide a written account of the basics in motivational interviewing and its areas of application in sports and health.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Ämnesgrupp:

Idrott/idrottsvetenskap

Utbildningsområde:

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N



D.nr: HDa 5.2.2-2019/795
Sida 3(3)
GIH2A6

Fastställt:

Fastställt 2019-06-19

Kursplanen gäller fr.o.m. 2019-06-19