

Kursplan

Idrottspsykologi (styrkelyft) 5 högskolepoäng, Grundnivå

Sports Psychology (Powerlifting) 5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och visa förståelse för centrala begrepp inom idrottspsykologi
- reflektera över och redovisa idrottspsykologiska fenomen och mentala processer i samband med träning och tävling i styrkelyft
- tillämpa idrottspsykologiska teorier och modeller i styrkelyftsammanhang
- analysera och värdera idrottsliga företeelser inom styrkelyft utifrån kognitions-, inlärnings- och personlighetsteorier
- visa förmåga att skriftligt redogöra för grunderna i motiverande samtal samt dess tillämpningsområden inom träning och tävling i styrkelyft.

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 styrkelyft. 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 styrkelyftsutövning.

Examinationsformer

Skriftlig inlämningsuppgift.

Arbetsformer

Föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

Modul 1: Skriftlig inlämningsuppgift - 5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Styrkelyftstränare - Kurspaket 5 som en del i samverkansutbildning med Svenska Styrkelyftsförbundet.

Learning Outcomes

After completion of the course, students will be able to:

- explain and demonstrate understanding of central concepts within sports psychology
- reflect on and explain sport psychological phenomena and mental processes in connection to powerlifting training and competitions
- apply psychological theories and models in the context of powerlifting
- analyse and evaluate powerlifting phenomena based on cognitive, learning and personality theories
- demonstrate in writing the ability to explain the basics of motivational conversations and their application in powerlifting training and competitions.

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

Fastställd:

Fastställd 2022-02-24

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-02-24