

## Kursplan

### **Idrottspsykologi (klättring) 5 högskolepoäng, Grundnivå**

Sports Psychology (Climbing) 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 klättringsträning och -tävling
- tillämpa idrottspsykologiska teorier och modeller i klättringssammanhang
- analysera och värdera idrottsliga företeelser inom klättring utifrån kognitions-, inlärnings- och personlighetsteorier
- visa förmåga att skriftligt redogöra för grunderna i motiverande samtal samt dess tillämpningsområden inom klättringsträning och -tävling.

#### **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 klättring. 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 individens utövande av klättring.

#### **Examinationsformer**

Skriftlig inlämningsuppgift.

#### **Arbetsformer**

Föreläsningar och seminarier.

#### **Betyg**

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

Modul 1: Skriftlig inlämningsuppgift - 5 hp

#### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet

### **Learning Outcomes**

After completing 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 climbing training and competitions
- apply psychological theories and models in the context of climbing
- analyse and evaluate climbing sports phenomena based on cognitive, learning and personality theories
- demonstrate in writing the ability to explain the basics of motivational conversations and their application in climbing 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