

Kursplan

Idrottspsykologi 7,5 högskolepoäng, Grundnivå 1

Sports Psychology 7.5 Credits*, First Cycle Level 1

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och förstå centrala begrepp inom idrottspsykologi samt översiktligt beskriva vetenskapsområdet idrottspsykologi och dess framväxt
- förstå idrottspsykologiska fenomen och mentala processer i samband med idrott och/eller fysisk aktivitet
- analysera och värdera idrottsliga företeelser utifrån kognitions-, inlärnings-, och personlighets- teorier
- tillämpa idrottspsykologiska teorier och modeller i idrottsliga miljöer
- visa förmåga att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera centrala frågor samt argumentera för sina slutsatser inom det idrottspsykologiska området.

Innehåll

Kursen omfattar idrottspsykologiska teorier inom kognition, utvecklingspsykologi 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. Därmed ges förutsättningar att tillämpa kunskaperna i idrottssammanhang. Exempel på faktorer och processer som beaktas är nervositet och stresshantering, motivation, självförtroende, självkänsla, målsättning och mental träning. Vidare behandlas psykologiska mätmetoder och hur dessa kan tillämpas, samt faktorer och processer som påverkar individen i idrottsutövandet.

Examinationsformer

Kursen examineras genom skriftlig salstentamen, muntlig redovisning och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Föreläsningar, grupparbeten, obligatoriska seminarier och praktiska övningar.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

- Skriftlig tentamen, muntliga och skriftliga redovisningar, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Rörelsevetenskap 1 - Rörelseförståelse inom motorisk kontroll, lärande och utveckling 15 hp
godkända vid registrering

Övrigt

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

Summary in English

After completing the course, the student shall be able to:

- explain and understand key concepts in sport psychology as well as briefly describe the field of sport psychology and its emergence
- understand psychological phenomena related to sports and mental processes associated with sport and /or physical activity
- analyse and evaluate sporting phenomena based on cognitive, learning and personality theories
- apply psychological theories related to sports and models in sporting environments
- demonstrate the ability to report and discuss central questions orally and in writing, as well as argue for their conclusions in the field of sport psychology.

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. G1F



D.nr: HDa 5.2.2-2017/1208
Sida 3(3)
IH1131

Fastställt:

Fastställt 2017-09-28

Kursplanen gäller fr.o.m. 2018-01-15