

IDROTTPSYKOLOGI II, 15 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY, 15 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrott
Omfattning: 15 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2007-05-30.

Kursplanen är fastställd av Forskarutbildningsnämnden 2007-06-20 och senare reviderad i
Grundutbildningsnämnden
2012-02-22.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2012.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

För tillträde till kursen krävs grundläggande högskolebehörighet

Särskild behörighet

Avslutad kurs med minst *Godkänt* betyg från Idrottspsykologi, 1-10p eller 1-15hp från GIH eller motsvarande kurs från annan högskola/universitet.

Urval

Vid fler behöriga sökanden än platser på kursen fördelas platserna lika mellan betyg och resultat från högskoleprov.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- förstå och förklara positiv psykologi som ämnesområde inklusive, för området, relevanta teorier, begrepp och tillämpningsområden,
- förstå och förklara grundläggande idrottspsykologiska vetenskapliga metoder samt deras tillämpning,
- producera en rapport i vilken fördjupad ämneskunskap tillägnad utifrån vetenskaplig litteratur tydliggörs.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Positiv Psykologi, inriktning idrott, 7,5 hp

Part 1 – Positive Psychology directed towards Sport Psychology, 7.5 higher education credits

- en allmän introduktion till det vetenskapliga området positiv psykologi med inriktning mot idrott och hälsa samt prestation. En bred orientering beträffande teori, och tillämpningsområden,
- exempel på områden som momentet innefattar är introduktion och definition av positiv psykologi inom idrotten, positiva emotionella tillstånd och processer, emotionell intelligens och emotionsfokuserad stresshantering, självbestämmande, self-efficacy, optimism, mindfulness, flow, individuell styrka, självkänsla, subjektivt välbefinnande, kreativitet och positiv utveckling ur ett idrottsperspektiv.

Moment 2 – Idrottspsykologisk fördjupning, 7,5 hp

Part 2 - Sport Psychology – a focused topic, 7.5 higher education credits

- översikt av centrala vetenskapliga metoder inom idrottspsykologin för ökad förmåga att följa kunskapsutvecklingen inom ämnesområdet,
- fördjupade ämneskunskaper inom ett, i samförstånd med handledare, individuellt eller parvis valt idrottspsykologiskt område/problem,
- producerande av en skriftlig rapport baserad på ett urval av relevanta artiklar (två review artiklar, två kvalitativa, samt två kvantitativa artiklar).

Arbetsätt

Undervisning sker i form av föreläsningar och seminarier. Gruppdiskussioner, egen läsning, hemuppgifter samt redovisningar tillkommer.

Progression

Momenten avser breddade och fördjupade ämneskunskaper med utgångspunkt från kursen Idrottspsykologi 1-15 hp.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid seminarier.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Positiv Psykologi, inriktning Idrott (7.5 hp)

Part 1 – Positive Psychology directed towards Sport Psychology, 7.5 higher education credits

- skriftlig hemtentamen.

Moment 2 – Idrottspsykologisk Fördjupning (7.5 hp)

Part 2 - Sport Psychology – a focused topic, 7.5 higher education credits

- individuellt eller parvis författande av skriftlig rapport,
- muntlig redovisning av densamma.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt krävs Väl godkänt på både hemtentamen *och* antingen den skriftliga rapporten eller den muntliga redovisningen. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Denna kursplan ersätter tidigare kurs *Idrottspsykologi* 16-30 högskolepoäng

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för tränarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2006). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strength*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, s. 598.

Vetenskapliga artiklar (student väljer i samråd med kursledning två review artiklar, två kvalitativa, samt två kvantitativa artiklar) enligt givna direktiv).

Valbar:

Cirka 6 vetenskapliga artiklar som student väljer ut i samråd med kursledningen.