

IDROTTPSYKOLOGI, 10 poäng *Sport and Exercise Psychology, 10 credits*

LADOK-kod: FID052

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ges som fristående kurs.

Ämne: Idrott

Nivå: 1-20 poäng

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2006-09-25.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2006-10-04.

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att studenten ska tillägna sig en grundläggande kunskap om teoribaserade- och tillämpade idrottspsykologiska frågeställningar samt även tillägna sig en förståelse för det ömsesidiga samspelet mellan dessa två kunskapsgränar. Kursen syftar därmed till att integrera teori och praktik med målet att studenten efter avslutad kurs ska kunna planera, genomföra och dokumentera idrottspsykologisk träning utifrån vetenskapligt beprövad kunskap.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

Kursen innefattar två delmoment:

1. Idrottspsykologi, en introduktion, 6 poäng

Sport and Exercise Psychology, Introduction, 6 credits

Kursens första del innefattar en bred introduktion till det vetenskapliga ämnesområdet idrottspsykologi och ger en bred orientering beträffande teori, metodik och tillämpningsområden. Idrottsrelaterade psykologiska frågeställningar som sträcker sig från lågintensiv fysisk aktivitet till elitidrott behandlas. Momentet inriktar sig även mot individen inom idrotten, den psykosociala idrottsmiljön samt grupprocesser. Exempel på områden som behandlas i kursen är motivation, tävlingsnervositet, ledarskap, personlighet, gruppdynamik, samt motion och välbefinnande.

2. Tillämpad idrottspsykologi, 4 p

Applied Sport and Exercise Psychology, 4 credits

Kursens andra del syftar till att integrera teori och praktik med avseende på hur vetenskapligt baserade idrottspsykologiska interventionsmodeller och traditionella idrottspsykologiska träningstekniker kan appliceras i syfte att öka välbefinnande och prestationsförmåga. Exempel på områden som behandlas är anspänningsreglering, visualisering, målsättning, koncentrations- och självförtroendeträning. Centralt i momentet är att studenten får övning i att tillämpa praktiskt beprövad kunskap utifrån ett teoretiskt perspektiv.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter samt tillämpade övningar.

EXAMINATION

Delmoment 1 examineras genom individuell skriftlig hemtentamen. Delmoment 2 examineras genom en individuell skriftlig rapport. I det senare ingår även närvaro och aktivt deltagande vid obligatoriska seminarier i samband med rapportskrivandet, något som sker löpande under kursens gång. Slutbetyg ges på hela kursen som Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För Godkänt på kursen krävs att båda delmomenten examinerats med minst Godkänt i betyg. För betyget Väl godkänt krävs Väl godkänt på både hemtentamen och den skriftliga rapporten.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För tillträde till kursen krävs grundläggande högskolebehörighet.

URVAL

Platserna fördelas lika på grundval av betyg, resultat från högskoleprov, samt resultat från högskoleprov i kombination med arbetslivserfarenhet.

IKRAFTTRÄDANDE

Kursplanen gäller fr o m höstterminen 06.

KURSLITTERATUR

Weinberg, R.S., & Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. (Champaign IL: Human Kinetics, 3rd edition, 2003), s. 586.

Tillkommer 5-10 vetenskapliga artiklar som delas ut vid undervisningstillfällena.