



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

IIG197 Idrottspsykologi, 7,5 högskolepoäng

Sport and Exercise Psychology, 7.5 credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2014-06-06 och senast reviderad 2019-05-31. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2019-05-31, höstterminen 2019.

Utbildningsområde: Samhällsvetenskapligt 100 %

Ansvarig institution: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Inplacering

Kursen ingår i Sports Coachingprogrammet som leder fram till kandidatexamen.

Kursen kan även ges som fristående.

Grundnivå

Kursen kan ingå i följande program: 1) Sports Coaching (S1SPO) och 2) Sports Coaching, kandidatprogram (S1SPC)

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Fördjupning

G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Lärandemål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Redogöra för och förstå huvudbegreppen inom forskningsbaserad idrottspsykologi samt förstå idrottspsykologi som en vetenskap
- Beskriva idrottspsykologiska fenomen och processer som är aktiva vid tävlingsidrott och/eller organiserad idrott
- Beskriva och kunna förklara sambanden mellan fysisk aktivitet och psykologisk hälsa
- Redogöra för vilka faktorer som påverkar motivation till fysisk aktivitet, träning och motion

Färdighet och förmåga

- Överföra idrottspsykologiska teorier och metoder till en praktisk idrottslig miljö

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Analysera och värdera idrottspsykologiska teorier och forskning, kritiskt granska dessa samt kunna skilja på pseudovetenskapliga metoder och teorier inom idrottspsykologi och mental träning från de teorier och metoder som har stöd i forskningen

Innehåll

Kursen innehåller en grundläggande orientering om idrottspsykologi som vetenskap samt kunskaper om hur psykologiska faktorer och processer påverkar individen i utövandet av idrott och fysisk aktivitet. Mer specifikt fokuserar kursen på två breda delar inom den akademiska idrottspsykologin: (I) "sport psychology" (prestationspsykologi); och (II) "exercise psychology" (fysisk aktivitet, träning och psykologisk hälsa). Exempel på faktorer och processer som beaktas i del (I) är tävlingsnervositet och stresshantering, motivation, självförtroende, målsättningsarbete, mental träning. I del (II) behandlas bland annat effekter av fysisk aktivitet och träning på psykisk ohälsa (t ex. depression, kognition och självkänsla) och motivation till träning och beteendeförändring.

Former för undervisning

Undervisningsspråk: svenska

Former för bedömning

Kursen examineras genom en individuell tentamen samt två skriftliga rapporter och muntliga redovisningar i grupp.

Student äger rätt till byte av examinator efter att ha underkänts två gånger på samma examination, om det är praktiskt möjligt. En sådan begäran ställs till institutionen och skall vara skriftlig. Antal examinationstillfällen är begränsat till fem. I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar bör studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt av kursens tidigare upplägg.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För att erhålla betyget Väl godkänd (VG) på hela kursen krävs VG på salstentamen (80%) samt godkänt på övriga moment.

Kursvärdering

I kursen ingår värdering. Kursen värderas skriftligt via lärplattform och resultatet är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen. Utöver den skriftliga, summativa värderingen kan muntliga, formativa värderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.