



# 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 2022-10-12. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2022-10-19, höstterminen 2022.

*Utbildningsområde:* Samhällsvetenskapligt 100 %

*Ansvarig institution:* Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

### **Inplacering**

Kursen ingår i Specialidrottsläroprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

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.

#### *Färdigheter och förmåga*

- överföra idrottspsykologiska teorier och metoder till en praktisk idrottslig miljö.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- analysera och värdera idrottspsykologiska teorier och forskning.
- kritiskt granska metoder och teorier inom idrottspsykologi och mental träning.

### **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 "sport psychology" (prestationspsykologi). Exempel på faktorer och processer som beaktas är tävlingsnervositet och stresshantering, motivation, självförtroende, målsättningsarbete och mental träning.

### **Former för undervisning**

Undervisning sker i form av föreläsningar och seminarier.

*Undervisningsspråk:* svenska och engelska

Undervisning och examinationer sker på engelska. Vissa moment kan ske på svenska.

### **Former för bedömning**

Kursen examineras genom en muntlig presentation och en skriftlig examinationsuppgift. Den muntliga presentationen examineras med betyg U eller G. Studenterna behöver få godkänt på den muntliga presentationen för att genomföra den skriftliga examinationsuppgiften. Den skriftliga examinationsuppgiften examineras med betyg U, G eller VG.

Komplettering av examinerad skriftlig rapport medges vid underkänt. Om en student inte lämnar in komplettering inom utsatt tid underkänns examinationsuppgiften.

Vid frånvaro vid obligatoriska moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa examinationstillfälle eller alternativ examinationsuppgift.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinerare inför nästa examinationstillfälle, bör sådan begäran inlämnas skriftligt till institutionen och ska bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap

22§).

Om student fått rekommendation från Göteborgs universitet om särskilt pedagogiskt stöd kan examinator, i det fall det är förenligt med kursens mål och förutsatt att inte orimliga resurser krävs, besluta att ge studenten en anpassad examination eller alternativ examinationsform.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student garanteras minst tre examinationstillfällen (inklusive ordinarie examinationstillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

### **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För att erhålla betyget Godkänd krävs att den studerande deltagit i samtliga examinerande moment, samt uppnått de fastställda lärandemålen för kursen. För att nå Väl godkänd krävs VG på skriftlig examinationsuppgift.

### **Kursvärdering**

Kursvärdering sker skriftligt och eventuellt muntligt. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg ska förmedlas både till de studenter som genomfört värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen.

### **Övrigt**

Digitala undervisningsmoment kan förekomma.