

## Kursplan

### **Idrottspsykologi 7,5 högskolepoäng, Grundnivå**

Sports Psychology 7.5 Credits\*, First Cycle

#### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och visa förståelse för centrala begrepp inom idrottspsykologi samt översiktligt beskriva vetenskapsområdet idrottspsykologi och dess framväxt
- reflektera över och redovisa idrottspsykologiska fenomen och mentala processer i samband med idrott och/eller fysisk aktivitet
- tillämpa idrottspsykologiska teorier och modeller i idrottsliga miljöer
- analysera och värdera idrottsliga företeelser utifrån kognitions-, inlärnings- och personlighetsteorier
- visa förmåga att skriftligt redogöra för grunderna i motiverande samtal samt dess tillämpningsområden inom idrott och hälsa.

#### **Innehåll**

Kursen omfattar idrottspsykologiska teorier inom kognition, hälsopsykologi 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. Områdets som behandlas är nervositet och stresshantering, motivation, självförtroende, självkänsla, målsättning, motiverande samtal och mental träning. Andra inslag i kursen är psykologiska mätmetoder och hur dessa kan tillämpas, samt faktorer och processer som påverkar individen i idrottsutövandet.

#### **Examinationsformer**

Skriftlig salstentamen.

#### **Arbetsformer**

Föreläsningar och seminarier.

#### **Betyg**

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Skriftlig tentamen, 7,5 hp

### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet

### **Övrigt**

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

### **Learning Outcomes**

After completing the course, the student shall be able to

- talk about and demonstrate an understanding of central concepts within sports psychology, and provide a general outline of the field of science of sports psychology and its emergence
- reflect on and report on phenomena related to sports psychology and mental processes associated with sport and/or physical activity
- apply models and theories on sports psychology in sporting environments
- analyse and evaluate sporting events based on theories on cognition, learning and personality
- provide a written account of the basics in motivational interviewing and its areas of application in sports and health.

### **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. G1N



D.nr: HDa 5.2.2-2019/795  
Sida 3(3)  
GIH2A6

**Fastställt:**

Fastställt 2019-06-19

Kursplanen gäller fr.o.m. 2019-06-19