

IDROTTPSYKOLOGI

SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

15 högskolepoäng - 15 credits

Kurskod: FBIPS1

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2024-11-04

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2025

Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

Delkurs 1

Kunskap och förståelse

- förklara och diskutera den grundläggande innebörden av centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier med avseende på hälsa och prestationsutveckling

Färdighet och förmåga

- analysera idrottspsykologiska fallstudier utifrån litteraturen och tidigare forskning samt egna idrottserfarenheter

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera över centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier inom egen vald idrott och sammanhang
- reflektera över hur olika faktorer påverkar idrottslig prestation och hälsa

Delkurs 2

Kunskap och förståelse

- redogöra för tillämpning av psykologiska teorier inom prestationsutveckling

Färdighet och förmåga

- planera, genomföra och utvärdera psykologiska program för idrottslig prestation och hälsa

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kritiskt reflektera över såväl vetenskaplig evidens som användbarhet av olika psykologiska teorier i relation till idrottslig prestation och hälsa

Innehåll

Progression

Progression sker genom att studenten i delkurs 1 introduceras brett till det vetenskapliga ämnesområdet idrottspsykologi för att sedan i delkurs 2 få en ökad förståelse för dess tillämpningsområden.

Delkurser

Delkurs 1 - Idrottspsykologi, en introduktion, 7.5 hp

Module 1 - Sport and Exercise Psychology, Introduction, 7.5 credits

- idrottspsykologi från ett tränings- och tävlingsperspektiv,
- motivationsteoretiska perspektiv på hälsa och prestation,
- psykologiska perspektiv på idrottsskador,
- begrepp och teorier kopplade till självförtroende och självkänsla,
- välbefinnande, psykisk ohälsa och överträning,
- ett holistiskt perspektiv på hälsa och prestation inklusive påverkan av arv och idrottsmiljö.

Delkurs 2 - Tillämpad idrottspsykologi, 7.5 hp

Module 2 - Applied Sport and Exercise Psychology, 7.5 credits

- idrottspsykologisk färdighetsträning (PST),
- grundläggande introduktion till Acceptance and commitment therapy (ACT)-, Self-compassion och Mindfulness-baserade teorier för idrottslig hälsa och prestation,
- idrottspsykologisk metodik.

Examination

Kurskrav

Närvaro och aktivt deltagande vid obligatoriska muntliga presentationer.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Delkurs 1: Fallstudie 1, 1.5 hp

Case study 1, 1.5 credits

Delkurs 1: Fallstudie 2, 1.5 hp
Case study 2, 1.5 credits

Delkurs 1: Tentamen, 4.5 hp
Written examination, 4.5 credits

Delkurs 2: Skriftlig inlämning, 1.5 hp
Written assignment, 1.5 credits

Delkurs 2: Skriftlig inlämning, 1.5 hp
Written assignment, 1.5 credits

Delkurs 2: Skriftlig inlämning, 1.5 hp
Written assignment, 1.5 credits

Delkurs 2: Muntlig presentation, 1 hp
Oral presentation, 1 credits

Delkurs 2: Muntlig presentation, 1 hp
Oral presentation, 1 credits

Delkurs 2: Muntlig presentation, 1 hp
Oral presentation, 1 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på kursen i sin helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att få betyget Godkänt på kursen som helhet krävs Godkänt på alla examinationer i båda delkurserna. För att få betyget Väl Godkänd på kursen krävs Väl Godkänt på tentamen i delkurs 1 samt Väl Godkänd på minst två av de tre skriftliga inlämningsuppgifterna i delkurs 2.

Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, reflektionsuppgifter och praktiska övningar. Delar av kursen förutsätter praktiskt deltagande i undervisningen.

Inom ramen för kursen sker kopplingar till aktuell forskning och studenterna får självständigt söka nya kunskaper via litteratursökningar samt producera egna arbeten.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

David Tod, Hodge, K. & Krane, V. (2023). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*. Taylor & Francis.

Turner, M.J., Jones, M.V. & Wood, A.G. (red.) (2023). *Applying cognitive behavioural therapeutic approaches in sport*. New York, NY: Routledge.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Idrottspsykologisk forskningslitteratur 100 - 200 s tillkommer.