



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Tillämpad idrottspsykologi

Kurskod:	IDGB12
Kursens benämning:	Tillämpad idrottspsykologi <i>Applied Sport Psychology</i>
Högskolepoäng:	7.5
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Successiv fördjupning:	Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G1F)

Huvudområde:
IVA (Idrottsvetenskap)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2020-02-25 och gäller från höstterminen 2020 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

30 hp inom Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching (SGIDV) eller Idrotts- och hälsocoachprogrammet (SGIHP). Motsvarandebedömning kan göras.

Lärandemål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- redogöra för och förklara begrepp inom områdena prestationspsykologi och idrottspsykologi,
- redogöra för och förklara mentala fenomen och processer som påverkar individen vid idrotts- och motionsutövande,
- förklara sambanden mellan fysisk aktivitet och psykologisk hälsa och ohälsa,
- redogöra för olika sätt att träna sin mentala förmåga,
- redogöra för hur idrottspsykologiska teorier och metoder kan användas praktiskt i idrottsliga och

hälsopromotiva verksamheter,

- kritiskt analysera teorier inom området prestationspsykologi och
- beskriva och analysera evidensbaserade mentala tekniker, metoder och teorier kopplade till individers och grupperns idrotts- och hälsorelaterade verksamheter.

Innehåll

Kursens innehåll fokuserar på hur olika beteenden och kognitiva faktorer relateras till den idrottande individens utveckling och hur olika kognitiva processer, exempelvis prestationsångest, nervositet, stress, påverkar både prestation och motivation till att utöva idrott och hälsopromotiva aktiviteter. De teoretiska utgångspunkterna tas ur det idrottspsykologiska området, särskilt prestationspsykologi och teorier om motivation, personlighet och stress. I kursen diskuteras olika mentala tekniker och olika former av mental träning dels som ett sätt att stärka den idrottande individens självförtroende och självkänsla, dels för att kunna reducera nervositets- och stressnivåer. Vidare diskuteras hur individen skall kunna utveckla goda idrottsvanor och motionsvanor för att bibehålla eller förbättra sin psykiska hälsa. Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier samt som praktisk presentation av metodik inom idrotts- och hälsorelaterad verksamhet.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Kursens mål examineras genom aktivt deltagande vid ett litteraturseminarium och genom en skriftliga individuell inlämningsuppgift som presenteras och diskuteras vid ett seminarium.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om särskilt pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl Godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt

Regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.