



Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

IIV155 Mental träning, 30 högskolepoäng

Mental training, 30 credits

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2009-12-10

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

Förkunskaper

INGET VÄRDE ANGIVET

Förväntade studieresultat

Kursen ger en bred orientering om den mentala träningens teorier och användningsområden, med särskild betoning på stress och stresshantering. Ämnesområdet Idrottspsykologi avgränsas och grundläggande kunskap om begrepp, teori och problemställningar behandlas. Särskilt betonas psykologiska faktorer och processer som påverkar individen i idrottsutövandet. Olika modeller för mental träning, alternativa medvetandetillstånd, relations- och stresshantering samt aktuell idrottspsykologisk forskning tränas.

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Delkurs 1: redogöra och förklara grundläggande forsknings teorier och begrepp

Delkurs 2: använda sig av grundläggande forskningresultat i ämnesområdet

Delkurs 3: självständigt tillämpa flera olika metoder för mental påverkan

Delkurs 4: genomföra ett relevant träningsprogram utifrån en behovsanalys

Innehåll

Kursen består av fyra delkurser:

Delkurs 1 Introduktion, mental träning och dess historia 7,5 högskolepoäng

Delkursen ger en introduktion till mental träning och mental hälsohistoria som kunskaps- och forskningsområden. I delkursen studeras hur idrottens ideologier och idéer utvecklats samt hur idrottens organisationer och institutioner vuxit fram i det västerländska samhället. Kropps-kulturens olika områden såsom tävlingsidrott, motion, fysisk fostran och friluftsliv behandlas utifrån det mentala perspektivet. I delkursen ingår även en introduktion till universitetsstudier och vad som menas med ett vetenskapligt förhållningssätt.

Delkurs 2 De olika byggstenarna i mental träning 7,5 högskolepoäng

Delkursen ger en introduktion till ämnesområdet idrott, för att sedan fokusera på mentala, hälso- och socialpsykologiska problemställningar relaterade till mental träning och humör, stresshantering, mental hälsa och välbefinnande. Detta görs med speciell tonvikt på idrottslig prestation och hälsofrämjande aktiviteter. Även frågor relaterade till motivation för idrottsdeltagande och personlighet är aktuella i delkursen.

Delkurs 3 Press, stress och mentala bearbetningsprocesser 7,5 högskolepoäng

Delkursen ger inblick i stressens påverkan på människan, fysiskt och psykiskt. Stresshantering, en nödvändig del för att lyckas med Mental träning. Praktisk tillämpning av stresshantering. Olika metoder och modeller för bearbetning analyseras och värderas. Jämförelser med såväl psykologiska, pedagogiska som populära metoder görs. Speciell tonvikt läggs på de metoder och modeller som har vetenskaplighet i form av dokumenterad utvärdering.

Delkurs 4 Eget arbete 7,5 högskolepoäng

Delkursen ger en grundläggande introduktion till de begrepp som används inom kunskaps-, vetenskaps- och metodteorin. Studenterna ska även introduceras till grundläggande metodlära, där det ingår grundläggande beskrivande statistik. Delkursen innehåller ett eget arbete där kunskap från delkurserna tillämpas och redovisas. Delkursen ger även träning att tillgodogöra sig aktuell forskning från primärkällor som t ex vetenskapliga artiklar.

Undervisningsformer

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar och självständigt arbete i seminariegrupp.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Examination sker genom obligatoriska studiegruppsuppgifter och seminarier.

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Betyg sätts i varje delkurs. Betygen sammanställs till ett slutgiltigt betyg på hela kursen. För betyget Godkänd på kursen krävs minst godkänt på samtliga delkurser. För betyget Väl godkänd på kursen krävs godkänd på delkurs 1-3 samt Väl Godkänt på eget arbete.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor (inom ramen för ordinarie terminstider) och antalet tentamenstillfällen är begränsade till fem. (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång. Efter avslutad kurs, utförs utvärderingen skriftligt enligt institutionens kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Litteraturförteckning Delkurs 1 - Introduktion, mental träning och dess historia

7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Domjan, M. (2003). *The Principles of Learning and Behavior*. Belmont USA: Wadsworth/Thomson Learning, (447 s).

Hassmén, P., Hassmén, N & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur, (392 s).

MacArdle, William, D. Katch, Frank, I & Katch Victor, L. (2000). *Essentials of Exercise Physiology*. Lippincott: Williams & Wilkins, (679 s).

Uneståhl, L-E. (2004). *Personlig utveckling genom mental träning*. Örebro: Veje International AB, (170 s).

Litteraturförteckning Delkurs 2 - De olika byggstenarna i mental träning 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Hansson, T. & Uneståhl, L-E. (2003). *Golf: det mentala spelet*. Örebro: Veje International AB, (251 s).

Johnsson, U, et al. (1999). *Tankens kraft, idrottspsykologi i teori och praktik*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (198 s).

Pensgaard, A-M. (2000). *Perfekt prestation. Mentala träningspass i rörelse*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, (128 s).

Plate, A., & Plate, J. (2001). *Mental Rådgivning – din väg till målet*. Farsta: SISU idrottsböcker, (240 s).

Litteraturförteckning Delkurs 3 - Press, stress och mentala bearbetningsprocesser 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Frankenhaeuser, M. & Ödman, M. (1993). *Stress en del av livet*. Värnamo: Bromberg, (176 s).

Hassmén, P. & Hassmén, N. (2005). *Hälsosam motion – lindrar nedstämdhet och depression*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, (284 s).

Hassmén, P. & Hassmén, N. 2010). *Idrottsledarskap*. Natur & Kultur (under produktion).

Porsman, C. (2003). *Bli stressfri: Mental träning mot stress*. Stockholm: Fitnessförlaget, (120 s).

O'Conner, J. (2003). *NLP & idrott, redskap för att vinna den mentala matchen*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (192 s).

Litteraturförteckning Delkurs 4 - Eget arbete 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Gratton, C. & Jones, I. (2004). *Research methods for sport studies*. London: Routledge, (288 s).

Messengale, J.D. & Swanson, R.A. (1997). *The history of exercise and sport science*. Champaign USA: Human Kinetics, (472 s).

Samt litteratur enligt anvisning från kursansvarig.