



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV548 Specialidrott - Prestationspsykologi inom idrott, 7,5  
högskolepoäng

Special sport - Performance Psychology in Sport

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd 2018-01-10

Senast reviderad 2022-02-18 av Fakulteten för samhällsvetenskap.

Standardformuleringar tillagda.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2022

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- exemplifiera hur kognitiva faktorer relateras till den idrottande individens utveckling
- förklara hur psykologiska faktorer påverkar både prestation och motivation till att utöva idrott
- tillämpa prestationspsykologiska teorier om motivation, personlighet och stress, samt hur dessa kan stärka den idrottande individens prestation, självkänsla och självförtroende
- utveckla och tillämpa utvecklingsprogram i syfte att främja idrottslig prestationsförmåga inom en specialidrott
- ge råd till individer hur man förebygger negativa effekter av psykologiska faktorer
- identifiera beteenden som visar på effekter av psykologisk påverkan på individen

- värdera individers kapacitet och behov av idrottspsykologiskt stöd

## Innehåll

Kursens innehåll fokuserar på hur olika 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. De teoretiska utgångspunkterna tas främst från 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 för att bibehålla eller förbättra sin mentala/psykiska hälsa.

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, grupparbeten, laborationer, fältstudier, handledning och seminarier.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom två examinationsuppgifter, en skriftlig individuell hemtentamen och en skriftlig individuell inlämningsuppgift.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda, vilket betyder minst betyget Godkänd på alla examinationsuppgifter.

För betyget Väl godkänd krävs, utöver att kraven för betyget godkänt är uppnått, att den skriftliga individuella inlämningsuppgiften bedöms med betyget Väl godkänt.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Hassmén, Peter, Kenttä, Göran & Gustafsson, Henrik. (senaste upplagan). *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, (252 s).

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (senaste upplagan). *Foundations of sport & Exercise Psychology*. Leeds: Human Kinetics, (610 s).

Wadström, Olle & Ekvall, Daniel. (senaste upplagan). *Idrottsglädje Prestation Utveckling - Kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar*. Linköping: Psykologinsats, (168 s).