

Practical application of psychological strategies

1. 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.

2. 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 grupper idrotts- och hälsorelaterade verksamheter.

3. Kurslitteratur och övriga läromedel

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. Human Kinetics.

4. Undervisningsmetoder

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier och demonstrationer av metoder inom mental träning. Närvaro är inte obligatorisk men rekommenderas starkt.

5. Utvärderingsmetoder

Provet består av två delar:

- 1) Skriftlig tentamen i form av en mental plan för prestationsförberedelse.
- 2) Muntlig presentation av den mentala planen och diskussion med kamrater hur den kan genomföras.

Vikten av varje del kommer att vara följande:

70 % skriftlig tentamen; 30 % muntlig presentation