



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Samhällsvetenskapliga fakulteten

## **PSYD43, Psykologi: Idrottspsykologi, 30 högskolepoäng** *Psychology: Sport Psychology, 30 credits* Grundnivå / First Cycle

---

### **Fastställande**

Kursplanen är fastställd av Styrelsen vid institutionen för psykologi 2014-03-11 att gälla från och med 2014-09-01, höstterminen 2014.

### **Allmänna uppgifter**

Kursen ges som fristående kurs på grundnivå och kan ingå i kandidatexamen med psykologi som huvudområde eller i ett program enligt utbildningsplan.

*Undervisningsspråk:* Svenska och Engelska

*Huvudområde*

Psykologi

*Fördjupning*

G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

### **Kursens mål**

Efter genomgången kurs ska studenten

#### **Kunskap och förståelse**

- Visa förståelse för olika psykologiska faktorer och deras inverkan på idrottslig utövning
- Visa förståelse för hur man använder idrottspsykologiska kunskaper i ett tillämpat perspektiv
- Visa kunskap om utvecklingspsykologiska faktorer i ett livslöppsperspektiv
- Visa kunskap om gruppdynamiska fenomen i idrottsliga sammanhang
- Visa kunskap om ledarskap inom idrotten
- Visa kunskap om psykologiska orsaker och konsekvenser av idrottsskador
- Visa kunskap om psykologiska effekter av fysisk aktivitet och idrott samt beteendeförändringar

#### **Färdighet och förmåga**

- Visa förmåga att identifiera möjligheter och problem i samband med fysisk aktivitet, motions- och idrottsutövning samt ge förslag på utvecklande verksamhet och lämpliga åtgärder
- Visa förmåga att tillämpa kunskaper i samtalsmetodik och interventionstekniker

### **Värderingsförmåga och förhållningssätt**

- Visa insikt om hur man söker och värderar vetenskaplig information
- Visa förmåga att reflektera genom ett kritiskt förhållningssätt till psykologiska faktorer gällande elit- såväl som bredd- och motionsidrott

## **Kursens innehåll**

Kursens syfte är att ge deltagarna grundläggande kunskaper och färdigheter inom det idrottspsykologiska forskningsfältet.

Kursen består av fyra delkurser.

### Delkurs 1. Individuell prestationspsykologi (10 högskolepoäng)

Delkursen tar upp olika psykologiska faktorer som är av betydelse vid idrottsutövning såsom personlighet, genus, motivation, koncentration, självförtroende, anspänning och nervositet. Vidare behandlas interventionstekniker för att träna idrottspsykologiska färdigheter och hur dessa faktorer inverkar på individen under idrottskarriären.

### Delkurs 2. Lagidrotternas psykologi 1 (4 högskolepoäng)

Delkursen behandlar gruppens storlek, gruppmedlemmarnas egenskaper, gruppens struktur och lagsammanhållning.

### Delkurs 3. Lagidrotternas psykologi 2 (6 högskolepoäng)

Delkursen behandlar ledarens roll i relation till laget, gruppdynamiska faktorer i lagidrotter och kommunikationsprocesser samt dess tillämpning.

### Delkurs 4. Fysisk aktivitet, idrott och hälsa (10 högskolepoäng)

I delkursen ingår moment som idrottsskador, karriärövergångar samt fysisk aktivitet och motion utifrån ett psykologiskt perspektiv.

## **Kursens genomförande**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och tillämpningsövningar. Obligatorisk närvaro föreligger på redovisningsseminarierna på delkurs 3 och delkurs 4. Deltagande i obligatoriska moment är obligatoriskt om inte särskilde skäl föreligger. Ersättning eller alternativ tidpunkt för obligatoriska moment erbjuds studenten som

utan egen förskyllan, till exempel olycksfall, plötslig sjukdom eller liknande händelser, inte kunnat genomföra det obligatoriska momentet. Detta gäller också studenten som har missat undervisning på grund av ett förtroendeuppdrag som studentrepresentant.

## **Kursens examination**

Examinationsformer

Delkurs 1: Salstentamen samt gruppuppgifter

Delkurs 2: Salstentamen

Delkurs 3: Hemtentamen, muntlig redovisning och grupparbete (obligatorisk närvaro på redovisningsseminariet)

Delkurs 4: Examinationsuppgift, muntlig redovisning (obligatorisk närvaro på redovisningsseminariet), individuella- och gruppuppgifter

I samband med kursen erbjuds tre provtillfällen: ordinarie prov, omprov och uppsamlingsprov. Inom ett år efter kursens slut erbjuds minst två ytterligare provtillfällen på samma kursinnehåll. Därefter erbjuds studenten ytterligare provtillfällen men i enlighet med då gällande kursplan.

*Prov/moment för denna kurs finns i en bilaga i slutet av dokumentet.*

## **Betyg**

Betygsskalan omfattar betygsgraderna Underkänt, E, D, C, B, A.

Som betyg används någon av beteckningarna A, B, C, D, E eller Underkänd. Högsta betyg betecknas med A och lägsta betyg för godkänt resultat med E. Betyg för icke godkänt resultat betecknas med Underkänd. Studentens resultat bedöms utifrån kursens lärandemål. För betyget E ska studenten visa ett tillräckligt resultat. För betyget D ska studenten visa ett tillfredsställande resultat. För betyget C ska studenten visa ett bra resultat. För betyget B ska studenten visa ett mycket bra resultat. För betyget A ska studenten visa ett utmärkt resultat. För betyget Underkänd har studenten visat ett otillräckligt resultat.

## **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet samt Samhällskunskap 1b/1a1 + 1a2 eller Samhällskunskap A (områdesbehörighet 5/A5)

## Prov/moment för kursen PSYD43, Psykologi: Idrottspsykologi

Gäller från H14

- 1401 Individuell prestationspsykologi, 10,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 1402 Individuell prestationspsykologi - grupparbeten, 0,0 hp  
Betygsskala: Underkänd, Godkänd
- 1403 Lagidrotternas psykologi 1, 4,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 1404 Lagidrotternas psykologi 2, 6,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 1405 Lagidrotternas psykologi - grupparbete, 0,0 hp  
Betygsskala: Underkänd, Godkänd
- 1406 Fysisk aktivitet, idrott och hälsa, 10,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 1407 Fysisk aktivitet, idrott och hälsa - grupparbeten, 0,0 hp  
Betygsskala: Underkänd, Godkänd