



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Samhällsvetenskapliga fakulteten

## **PSYD44, Psykologi: Idrottspsykologi, 30 högskolepoäng** *Psychology: Sport Psychology, 30 credits* Grundnivå / First Cycle

---

### **Fastställande**

Kursplanen är fastställd av Ledningsgruppen för fristående kurser vid institutionen för psykologi 2019-10-16 att gälla från och med 2020-08-31, höstterminen 2020.

### **Allmänna uppgifter**

*Undervisningsspråk:* Svenska  
Moment på engelska kan förekomma.

*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 tre delkurser.

Delkurs 1. Individuell prestationspsykologi (10 högskolepoäng)

Delkursen tar upp olika psykologiska faktorer som är av betydelse vid idrottsutövning såsom personlighet, 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 (10 högskolepoäng)

Delkursen behandlar gruppens storlek, gruppmedlemmarnas egenskaper, gruppens struktur, lagsammanhållning, ledarens roll i relation till laget, gruppdynamiska faktorer i lagidrotter och kommunikationsprocesser samt dess tillämpning.

Delkurs 3. 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 vissa föreläsningar, övningar, seminarier, och grupparbeten. Deltagande i obligatoriska moment är obligatoriskt om inte särskilda 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

Examination sker i form av skriftlig tentamen, skriftlig och muntlig redovisning, närvaro vid obligatoriska moment samt projektrapporter. 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.

Om så krävs för att en student med varaktig funktionsnedsättning ska ges ett likvärdigt examinationsalternativ jämfört med en student utan funktionsnedsättning, så kan examinator efter samråd med universitetets avdelning för pedagogiskt stöd fatta beslut om alternativ examinationsform för berörd student.

*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 Matematik 2a eller 2b eller 2c och Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2.

## Prov/moment för kursen PSYD44, Psykologi: Idrottspsykologi

Gäller från H20

- 2001 Individuell prestationspsykologi, 10,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 2002 Individuell prestationspsykologi - grupparbeten, 0,0 hp  
Betygsskala: Underkänd, Godkänd
- 2003 Lagidrotternas psykologi, 10,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 2004 Lagidrotternas psykologi - grupparbeten, 0,0 hp  
Betygsskala: Underkänd, Godkänd
- 2005 Fysisk aktivitet, idrott och hälsa, 10,0 hp  
Betygsskala: Underkänt, E, D, C, B, A
- 2006 Fysisk aktivitet, idrott och hälsa - grupparbeten, 0,0 hp  
Betygsskala: Underkänd, Godkänd