

Praktisk tillämpning av psykologiska strategier

1. Utbildnings- och lärandemål

Modulen bidrar till att uppfylla utbildningsmålen för Euromental-projektet genom att tillhandahålla kunskap och kompetenser relaterade till praktisk tillämpning av psykologiska strategier i samband med idrott.

Efter avslutad modul 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 gruppers idrotts- och hälsorelaterade verksamheter.

2. 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.

3. Kurslitteratur

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.

Den rekommenderade litteraturen finns tillgänglig i slutet av varje presentation för respektive undervisningsenhet.

4. Undervisningsmetoder

Hälften av kurserna kommer att hållas på plats och vara praktiska, medan den andra hälften kommer att vara distansbaserade. Av de distansbaserade kurserna kommer 80 % vara synkrona och 20 % asynkrona.