



HL103V Idrottpspsykologi för aktiva idrottare 5,0 hp

Sports Psychology for Active Sportsmen and Women

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

Fastställande

Kursplan för HL103V gäller från och med VT19

Betygsskala

P, F

Utbildningsnivå

Grundnivå

Huvudområden

Teknik

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier

Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

Lärandemål

Efter fullgjord kurs ska studenten kunna:

- beskriva de idrottspsykologiska faktorer som påverkar idrottandet
- redogöra för hur man kan påverka dessa faktorer
- praktiskt tillämpa den idrottspsykologiska kunskapen i sitt idrottsutövande
- tillämpa kunskapen även i studier, arbetsliv och privatliv

Kursinnehåll

Teoretisk kunskap och praktisk övning inom grundläggande idrottspsykologi

- Mål, visioner och motivation
- Stresshantering och mental träning
- Inlärnings- och utlärningsstilar, kommunikation och självförtroende
- Hur grupper fungerar och hur de kan utvecklas för att fungera bättre
- Principerna kring den "Svenska modellen" inom idrott

Kurslitteratur

Hassmén, Peter m fl: Idrottspsykologi

Examination

- TEN1 - Tentamen, 5,0 hp, betygsskala: P, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.