

Idrottspsykologi (25 sp)

Idrottspsykologi handlar om människan och hennes känslor, tankar och beteenden i samband med fysisk aktivitet. I begreppet idrott inryms allt från lågintensiv fysisk rekreation över regelbunden motionsidrott till högintensiv tävlingsidrott. Blocket behandlar grundläggande idrottspsykologiska fakta om kommunikation, gruppdynamik, ledarrollens psykologi samt personlighetspsykologi med koppling till beteende. I kurserna ges många konkreta råd, exempelvis om hur man bygger upp motivation för motion, hur man förändrar beteende genom nya vanor, hur man ökar sin förmåga att hantera stress, bygger upp självförtroendet och hur man kan bibehålla koncentrationen när den som bäst behövs. Eftersom principerna för att lyckas i idrott har stora likheter med att lyckas på andra områden i livet, kan kurserna ge behållning även för andra än tävlingsidrottare. Mental träning och coaching är två centrala begrepp som behandlas, idrottsledarskap ett tredje, och idrottspsykologi i vardagslivet ett fjärde

Fem kurser avläggs:

703801.0	Introduktion till idrottspsykologi, 5 sp	ÖPU eller litteraturtentamen
703826.0	Mental träning, 5 sp	ÖPU eller litteraturtentamen
703827.0	Idrottspsykologisk coaching, 5 sp	ÖPU eller litteraturtentamen
703828.0	Idrottspsykologiskt ledarskap, 5 sp	ÖPU eller litteraturtentamen
UI00CF24-3001	Idrottspsykologi i vardagslivet, 5 sp	ÖPU eller litteraturtentamen

Biämnet ges i **föreläsningsform inom ramen för Öppna universitet (ÖPU)**, se deras hemsidor eller be om information på våning B7 i Akademill. Biämnet går också att avlägga i form av **litteraturtentamen (uppsatser)** inom ramen för fakultetens reguljära undervisning. Examinator är karin.osterman@abo.fi