

## **IDROTTPSYKOLOGI**

### **SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY**

15 högskolepoäng - 15 credits

---

**Kurskod:** FBIPS1

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrottsvetenskap

**Fördjupningsnivå:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställt av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-14

**Version:** 3

**Gäller från:** Vårtermin 2026

---

### **Behörighetskrav**

Grundläggande behörighet.

### **Lärandemål**

#### **Delkurs 1**

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

#### ***Kunskap och förståelse***

- Förklara och diskutera den grundläggande innebörden av centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier med avseende på hälsa och prestationsutveckling,

#### ***Färdighet och förmåga***

- analysera idrottspsykologiska fallstudier utifrån litteraturen och tidigare forskning samt egna idrottserfarenheter,

#### ***Värderingsförmåga och förhållningssätt***

- reflektera över centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier inom egen vald idrott och sammanhang,
- reflektera över hur olika faktorer påverkar idrottslig prestation och hälsa,

#### **Delkurs 2**

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

#### ***Kunskap och förståelse***

- redogöra för tillämpning av psykologiska teorier inom prestationsutveckling,

#### ***Färdighet och förmåga***

- planera, genomföra och utvärdera psykologiska program för idrottslig prestation och hälsa,

### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- kritiskt reflektera över såväl vetenskaplig evidens som användbarhet av olika psykologiska teorier i relation till idrottslig prestation och hälsa.

## Innehåll

### Progression

Progression sker genom att studenten i delkurs 1 introduceras brett till det vetenskapliga ämnesområdet idrottspsykologi för att sedan i delkurs 2 få en ökad förståelse för dess tillämpningsområden.

### Examination

(2221) 4.5 hp, Delkurs 1: Tentamen, Tregradig skala  
(2221) 4.5 credits, Written examination, Three-grade scale

(2501) 1.5 hp, Delkurs 1: Fallstudie 1, Tvågradig skala  
(2501) 1.5 credits, Case study 1, Two-grade scale

(2502) 1.5 hp, Delkurs 1: Fallstudie 2, Tvågradig skala  
(2502) 1.5 credits, Case study 2, Two-grade scale

(2601) 4 hp, Delkurs 2: Skriftlig inlämningsuppgift och muntlig presentation I, Tregradig skala  
(2601) 4 credits, Module 2: Written Assignment and oral presentation I, Three-grade scale

(2602) 3.5 hp, Delkurs 2: Skriftlig inlämningsuppgift och muntlig presentation II, Tregradig skala  
(2602) 3.5 credits, Module 2: Written Assignment and oral presentation II, Three-grade scale

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet tillkomplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

### Betyg

Som betyg på kursen i sin helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att få betyget Godkänt på kursen som helhet krävs Godkänt på alla examinationer i båda delkurserna. För att få betyget Väl Godkänd på kursen krävs Väl Godkänt på tentamen i delkurs 1 samt Väl Godkänd på båda skriftliga inlämningsuppgifterna i delkurs 2.

Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

### Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, reflektionsuppgifter och praktiska övningar. Delar av kursen förutsätter praktiskt deltagande i undervisningen.

### Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Hösttermin 2026 (2026-08-31)

Beslutsdatum: 2026-04-09

#### **Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:**

Hackfort, D. (2020). The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise

Psychology [Elektronisk resurs] Volume 1: Theoretical and Methodological Concepts. Milton: Taylor & Francis Group.

Hackfort, D. & Schinke, R.J. (2020). The Routledge International Encyclopedia of Sport and

Exercise Psychology [Elektronisk resurs] Volume 2: Applied and Practical Measures. Milton:

Taylor & Francis Group.

Tod, D. (2022). Sport psychology: the basics. (Second edition.) London: Routledge.

Tod, D., Hodge, K. & Krane, V. (2023). Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners. Taylor & Francis.

Idrottspsykologisk forskningslitteratur 100 - 200 s tillkommer.