

IDROTTPSYKOLOGI 1

SPORTS PSYCHOLOGY 1

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: TBIDP1

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-05-28

Version: 2

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

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

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- idrottspsykologi från ett tränings- och tävlingsperspektiv,
- motivationsteoretiska perspektiv på hälsa och prestation,
- psykologiska perspektiv på idrottsskador,
- begrepp och teorier kopplade till självförtroende och självkänsla,
- välbefinnande, psykisk ohälsa och överträning,
- ett holistiskt perspektiv på hälsa och prestation inklusive påverkan av arv och idrottsmiljö.

Examination

(2501) 4.5 hp, Skriftlig tentamen, Tregradig skala
(2501) 4.5 credits, Written examination, Three-grade scale

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

(2503) 1.5 hp, Fallstudie 2, Tvågradig skala
(2503) 1.5 credits, Case study 2, Two-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 till komplettering 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.

Kurskrav

Aktivt deltagande på fallstudieseminarium. Kurskraven preciseras i kurs-PM.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U).

För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen, inlämnade fallstudier, aktivt deltagande på fallstudieseminarium samt tentamen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs Väl Godkänd på tentamen och Godkänd på inlämnade fallstudier samt Godkänd aktiv närvaro på fallstudieseminarium.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier för respektive nivå.

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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Följande lärandeaktiviteter förekommer

- föreläsningar,
- grupparbeten och diskussioner,
- övningar/praktiska tillämpningar och seminarier.

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

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

Beslutsdatum: 2026-04-09

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel (sv)

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, David (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.