

IDROTTPSYKOLOGI 2

SPORTS PSYCHOLOGY 2

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: TBIDP2

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-04-01

Version: 2

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

1,5 hp inom idrottspsykologi.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

1. redogöra för tillämpning av psykologiska teorier inom Idrottspsykologisk färdighetsträning (PST),
2. redogöra för tillämpning av psykologiska teorier inom Acceptance and commitment therapy (ACT)-, Self-compassion- och Mindfulness-baserade teorier,

Färdighet och förmåga

3. planera, genomföra och utvärdera psykologiska program baserad på Idrottspsykologisk färdighetsträning (PST),
4. planera, genomföra och utvärdera psykologiska program baserad på Acceptance and commitment therapy (ACT)-, Self-compassion- och Mindfulness-baserade teorier,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

5. kritiskt reflektera över såväl vetenskaplig evidens som användbarhet av Idrottspsykologisk färdighetsträning (PST).
6. kritiskt reflektera över såväl vetenskaplig evidens som användbarhet av Acceptance and commitment therapy (ACT)-, Self-compassion- och Mindfulness-baserade teorier inom idrott.

Innehåll

Kursen fokuserar på idrottspsykologisk färdighetsträning (PST) samt ger en grundläggande introduktion till Acceptance and commitment therapy (ACT)-, Self-compassion- och

Mindfulness-baserade teorier för idrottslig hälsa och prestation. Inom kursen får ingå också grundläggande idrottsspsykologisk metodik.

Examination

(2601) 4 hp, Skriftlig och muntlig examination, avseende lärandemål 1, 3 och 5, Tregradig skala
(2601) 4 credits, Written and oral examination, regarding learning outcomes 1, 3 and 5, Three-grade scale

(2602) 3.5 hp, Skriftlig och muntlig examination, avseende lärandemål 2, 4 och 6, Tregradig skala
(2602) 3.5 credits, Written and oral examination, regarding learning outcomes 2, 4 and 6, 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 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.

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

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs Godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs även Väl Godkänt på två av tre av de skriftliga individuella inlämningarna.

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

Inom ramen för kursen sker kopplingar till aktuell forskning och studenterna får självständigt söka nya kunskaper via litteratursökningar samt producera egna arbeten.

Kursen ges på svenska eller engelska.

Övrigt

Idrottpsychologi II utgör en direkt fördjupning med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under Idrottpsychologi I.

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:

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.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Självvald idrottpsychologisk forskningslitteratur (ca 100 s).