

# **Kvalificerad Tränarutbildning (KTU)**

**Sammanställning kurser vid RIU/EVL  
för ansökningar till våren-26 (och  
eventuellt hösten-26)**





# Umeå universitet

## **Kurs: 2PS402, Idrottspsykologi: verktyg för prestation och hälsa**

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT-26, period 1-2, 2026-01-19 – 2026-03-23)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Nätbaserad

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Idrottspsykologi: verktyg för prestation och hälsa](#)

## **Scope**

Välkommen till idrottspsykologins spännande värld! Inledningsvis fokuserar kursen på olika psykologiska faktorer som påverkar prestation och välbefinnande, såsom motivation, stress och självmedkänsla. Sedan riktas fokus mot kunskap om - och tillämpning av - arbetsmetoder relaterat till samtalsmetodik, värdebaserad målsättning och strategier för beteendeförändring.

Kursen är idealisk för tränare och ledare med intresse för prestation, psykologi och hälsa, och syftar till att rusta dig med relevanta verktyg för att främja hållbar prestation och hälsa inom idrottsvärlden. Så om du vill ta din förståelse för idrottspsykologi till nästa nivå och verkligen göra skillnad inom idrottsvärlden, då är den här kursen för dig!



# Umeå universitet

## **Kurs: 2PS402, Fysisk aktivitet och hälsa ur ett psykologiskt perspektiv**

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT-26, period 3-4, 2026-03-23 till 26-06-06)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Nätbaserad

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk:

<https://www.umu.se/utbildning/kurser/fysisk-aktivitet-for-halsa-psykologiska-perspektiv-2ps350>

## **Scope**

Under våren 2026 ger vi en helt ny distansbaserad kurs med fokus på psykologiska strategier för att öka fysisk aktivitet och optimera hälsoutfall – genom hela livet och i olika miljöer.

Kursen är särskilt värdefull för dig som arbetar med träning eller coaching och vill förstå de psykologiska mekanismerna bakom hållbara hälsovanor – eller dig som helt enkelt vill utveckla din egen livsstil. Du rustas med en god förståelse för vad som främjar och hindrar fysisk aktivitet, och hur denna kunskap kan användas i praktiken.

Så om du vill ta din förståelse för hur psykologi kan få fler att röra på sig och må bättre – och verkligen göra skillnad – då är den här kursen för dig!

# Umeå universitet

**Kurs: 2PS300, Idrotts- och hälsopsykologi,  
7.5 hp**

Studieort: Umeå

Startperiod: VT-26, period 1, 2026-01-19--  
2026-02-18

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Språk: Engelska

Länk: [Idrotts- och hälsopsykologi](#)

Kursen samläses med Psykologprogrammet  
med inriktning idrott

## Scope

I kursen studeras olika aspekter av idrotts- och hälsopsykologi i förhållande till individuell hälsa och folkhälsa. Kursen använder ett holistiskt perspektiv som understryker samspelet mellan biologiska, psykologiska och sociala faktorer liksom deras konsekvenser för idrottsprestationer, hälsa och välmående. Kursen tar upp faktorer som ligger bakom prestation och hälsa så som stress, sömn, emotioner, motivation, följsamhet, skadeprevention och rehabilitering. Dessutom berör kursen andra psykologiska discipliner som kan relateras till hälsa och idrottsprestation, t ex utvecklings-, social och kognitiv psykologi, liksom arbetshälsopsykologi, positiv psykologi och psykofysiologi.

# Umeå universitet

**Kurs: 2PS320, Psykologiska perspektiv på beteendeförändring och prestationsförbättring, 7.5 hp**

Studieort: Umeå

Startperiod: VT-26, vecka 4 – 8

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Språk: Svenska

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/psykologiska-perspektiv-pa-beteendeforandring-och-prestationsforbattring-2ps320>

Kursen samläses med Idrottsfysiologprogrammet

## Scope

Kursen fokuserar på metoder och tekniker för beteendeförändring och prestationsförbättring för individer och grupper. Du kommer träna på olika evidensbaserade metoder och tekniker som kan påverka individers fysiska aktivitet, hälsa och prestation. Under kursen kommer studenterna att diskutera och kritiskt utvärdera olika modeller och teorier för beteendeförändring och prestationsförbättring. En viktig del av kursen innefattar träning i effektiva evidensbaserade metoder och tekniker för beteendeförändring och prestationsförbättring som kan ges genom olika medium (face-to-face, online, genom applikationer etc.). Kursens syftar till att främja studenternas lärande och färdigheter kopplat till effektiva metoder och tekniker för beteendeförändring och prestationsförbättring.



# Umeå universitet

Kurs: 2KN035, Kost vid träning, 15hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT-26, period 1-4, 2026-01-19--2026-06-07 samt

HT-26, period 1-4, 2026-08-31--2027-01-17

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid: oberoende

Länk: [Kost vid träning](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP050, Styrning och organisering, 7,5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT-26, period 1, 2026-01-19—2026-02-18

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Styrning och organisering](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP049, Strategiskt ledarskap, 7,5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT-26, period 2, 2026-02-19--2026-03-23

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Strategiskt ledarskap](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP051, Utbildningsplanering, 7,5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT-26, period 3, 2026-03-24—2026-05-03

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Utbildningsplanering](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP029, Idrottspedagogisk forskning 1, 7,5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT-26, period 4, 2026-05-04—2026-06-03

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Idrottspedagogisk forskning 1](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2KN032, Idrottsnutrition, 15hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT-26, period 1-4, 2026-01-19—2026-06-07

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid: oberoende

Länk: [Idrottsnutrition](#)



# Umeå universitet

Kurs: 3ID800, Grundläggande idrottsmedicin och idrottsfysiologi, 15 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Sommarkurs

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: sommarkurs, Kursen är upplagd som en distanskurs med 2 obligatoriska campusföreläsningar i Umeå samband med examination.

Studietakt: 15 hp

Undervisningstid: sommar 2026

Länk: [Grundläggande Idrottsmedicin och Idrottsfysiologi](#)



# Umeå universitet

Kurs: 3ID706, Skaderiskhantering och återgång till idrott 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT-26 period 1-2. 2026-08-31 – 2026-11-01

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kursen är upplagd som en distanskurs med 1 obligatorisk campusförelagd kursträff i Umeå. Träffen är ungefär i mitten av kursen

Studietakt: 50%

Undervisningstid: oberoende

Länk: [Skaderiskhantering och återgång till idrott](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP035, Tillämpat ledarskap inom idrott, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT-26, period 2-3, 2026-09-30—2026-12-02

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Undervisningsspråk: Engelska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Tillämpat ledarskap inom idrott](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP045, Barnrätt och etik i idrott, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT-26, period 3-4, 2026-11-02-2027-01-17

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Undervisningsspråk: Engelska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Barnrätt och etik i idrott](#)



# Umeå universitet

Kurs: 2IP046, Talangutveckling i skandinavisk idrott, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT-26, period 1-2, 2026-08-31—2026-11-02

Undervisningsform: Kurs, distans

Undervisningsspråk: Engelska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: [Talangutveckling i skandinavisk idrott](#)



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(A\), Kinesiologi – rörelselära](#), 7,5hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT 26, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Program: [Idrottsvetenskap GR \(A\), Idrottsfysiologi och grundläggande träningslära](#), 15hp

Studieort: Östersund

Startperiod: VT 26, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(C\), Vetenskaplig teori och metod II](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: VT 26, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(C\), Examensarbete](#), 15hp

Studieort: Östersund

Startperiod: VT 26, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Sjukdoms- och hälsoproblem inom prestationsidrott](#), 15hp

Studieort: Östersund

Startperiod: VT 26, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Den unga idrottaren](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: VT 26, period 2

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Självständigt arbete](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: VT 26, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid



# Högskolan i Gävle

- Idrott och hälsa för grundlärare 30 hp [Kurssida - Högskolan i Gävle](#)
- Kost, prestation hälsa 7,5 hp [Kurssida - Högskolan i Gävle](#)
- Coaching 7,5 hp [Kurssida - Högskolan i Gävle](#)

# Högskolan Dalarna

## Distanskurser

- Fotbollstränare - inriktning barn och ungdom (6-15 år)  
([Fotbollstränare - inriktning barn och ungdom \(6-15 år\) - Högskolan Dalarna](#))
- Fotbollstränare - inriktning senior- och elitförberedande ungdomsverksamhet  
([Fotbollstränare - inriktning senior- och elitförberedande ungdomsverksamhet - Högskolan Dalarna](#))
- Journalistik och skriftlig PR inom idrottsområdet  
([Journalistik och skriftlig PR inom idrottsområdet - Högskolan Dalarna](#))
- Sportjournalistik  
([Sportjournalistik - Högskolan Dalarna](#))
- Hållbart idrottsledarskap  
([Hållbart idrottsledarskap - Högskolan Dalarna](#))
- Idrottsmedicin  
([Idrottsmedicin - Högskolan Dalarna](#))

# Högskolan Dalarna

## Distanskurser

- Idrottspedagogik  
([Idrottspedagogik - Högskolan Dalarna](#))
- Medier och kommunikation inom idrott och hälsa  
([Medier och kommunikation inom hälsa och idrott - Högskolan Dalarna](#))
- Träningslära  
([Träningslära - Högskolan Dalarna](#))

# GIH

## **Prestationsoptimering - Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv** **7.5 högskolepoäng.**

**Deltid 50%.**

Kurs: Hållbart ledarskap 7,5 hp

Startperiod: våren 2026, start v13

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distans, internet

Lär dig att toppa formen med ett multidisciplinärt perspektiv. Genom denna kurs integreras träningsfysiologi med nutrition, teknik, taktik och mentala strategier för att nå din toppform under viktiga tävlingar och mästerskap.

Kursen är för dig som vill förstå hur man presterar på topp när det verkligen gäller. Du får fördjupade insikter i formtoppning som du kan använda både för egen utveckling och i ditt yrkesliv. Du lär dig att periodisera och anpassa träning och nutrition för att optimera prestation, samt om tekniska, taktiska och mentala faktorer, inklusive hur miljöpåverkan kan påverka resultatet.

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/prestationsoptimering---formtoppning-ur-ett-multidisciplinart-perspektiv>

# GIH

## Konditionsträning 7.5 högskolepoäng. Deltid 50%.

Startperiod: våren 2026, start v 13

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

I denna kurs får du lära dig olika metoder för att effektivt träna och testa din kondition.

Kursen ges under mars och april månad. Kursen är en blandning av distansundervisning och undervisning på GIH. Undervisningen på GIH genomförs under sammanlagt 8 heldagar, 4 dagar i slutet av mars samt 4 dagar i mitten av april.

Övrig studietid är avsedd för litteraturstudier samt hemuppgifter.  
OBS! Kursen kräver att man kan vara fysiskt aktiv då en stor del av undervisningen genomförs som praktisk konditionsträning.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/konditionstraning>

# GIH

## **Idrottsteknologi 1** **7.5 högskolepoäng.** **Deltid 50%.**

Startperiod: våren 2026, start v 13

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Lär dig använda sensorer, appar och programmering för att samla in och analysera data som förbättrar idrottsprestationer. Kursen ger dig praktiska verktyg och kritisk förståelse för teknikens roll i framtidens idrott.

Du får praktiska och teoretiska kunskaper i att samla in data med sensorer och appar, analysera och visualisera data samt dra relevanta slutsatser utifrån biomekaniska, fysiologiska och spelteoretiska perspektiv.

Du lär dig också att bedöma trovärdigheten hos olika teknologiska verktyg och diskutera teknikens roll i framtidens träning och tävling. Kursen ger dig kompetens att arbeta datadrivet i din roll som tränare – en allt viktigare färdighet inom modern idrott. Kursen innehåller distansföreläsningar, praktiska uppgifter med verklig data samt ett avslutande projektarbete inom valfri idrott.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/idrottsteknologi-i>

# GIH

## **Träningslära, tester för fysiska kapacitetsprofiler 7.5 högskolepoäng.**

**Deltid 50%.**

Startperiod: våren 2026, start 4

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Kursen vänder sig till dig som vill öka din kunskap om fysisk testning med vetenskaplig grund samt förbättra din färdighet i att genomföra fysiska tester i praktiken. I kursen varvas teori med praktiska och laborativa undervisningsmoment i Laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV) i syfte att skapa en koppling mellan teori och praktik och underlätta studenternas läroprocess.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/traningslara-tester-for-fysiska-kapacitetsprofiler>



# GIH

## Träningslära, träningsplanering och formtoppning 7.5 högskolepoäng.

**Deltid 50%.**

Startperiod: våren 2026, start 13

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Kursen vänder sig till dig som vill öka din kunskap om samt lära dig att göra en träningsplanering med formtoppning för idrottare på hög nivå med förankring i forsknings- och erfarenhetsbaserad kunskap.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/traningslara-traningsplanering-och-formtoppning>



# GIH

## **Biomekanik och motorisk kontroll 15 högskolepoäng.**

**Deltid 50%.**

Startperiod: våren 2026

Nivå: Avancerad

Undervisningsform: Distans med Campusinslag

Undervisningstid: dagtid

Start: v 4

Denna kurs erbjuder en fördjupad förståelse av de mekanismer som styr och påverkar kroppens rörelser, med fokus på både vardagsaktiviteter och idrott. Kursen kombinerar teoretiska pass med praktiska laborationer och vänder sig till dig som arbetar eller planerar att arbeta inom idrott, skola, eller hälso- och sjukvård.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/biomekanik-och-motorisk-kontroll>

# GIH

## **Idrotts- och arbetsfysiologi**

**15 högskolepoäng.**

**Deltid 50%.**

Startperiod: våren 2026

Nivå: Avancerad

Undervisningsform: Distans med Campusinslag

Undervisningstid: dagtid

Start: v 4

Denna kurs är riktad mot dig som har ett personligt och/eller professionellt intresse, samt en grundläggande bakgrund, inom idrottsfysiologi. Kursen kan passa dig som bland annat är idrottslärare, hälsopedagoger, tränare, fritids- och tävlingsidrottare och läkare. Du kommer få en detaljerad förståelse av utvalda ämnen inom idrottsfysiologi, lärande av viktiga laborietechniker, koppling mellan teori och praktik och möjliggöra för fördjupad utveckling inom ett område av personligt intresse för studenten i form av en projektpresentation.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/idrotts--och-arbetsfysiologi>



# CM101V

## Idrottsteknologi 3,0 hp

Det övergripande målet för denna kurs är att ge en fördjupad förståelse av hur idrottsrelaterade signaler uppstår och med vilken teknik dessa kan mätas.

- **Kursinnehåll**

- Genomgång av olika populära sensorer, såsom EKG, IMUs, video, GPS och andra som idag används för mätning av idrottsrelaterade signaler.
- Bearbetning och presentation av mätresultat.
- Utveckling av förmågan att tekniskt beskriva eller specificera krav för hur ett fungerande mätsystem för mätning av fysiologiska storheter kan konstrueras.
- Praktiska moment med fokus på användning av sensorer för att mäta och analysera idrottsrelaterade signaler.

<https://www.kth.se/student/kurser/kurs/CM101V>



# Karlstads universitet

## IDROTTSDIDAKTIK OCH FYSISK AKTIVITET , 7.5 HP

I kursen introduceras didaktiska teorier och begrepp, och hur de kan användas i den organiserade föreningsidrotten, i skolämnen idrott och hälsa samt specialidrott. Kursen innehåller även genomgång av olika idrotts- och rörelseaktiviteter på individ- och gruppnivå ur ett didaktiskt- och mångfaldsperspektiv, där studenten ges möjlighet till didaktisk reflektion och förmågan att organisera, kommunicera och leda rörelseaktiviteter. Kursens undervisningsformer består av föreläsningar i teori och praktik samt obligatoriska praktiska moment.

**Fördjupningsnivå:** G1N (har endast gymnasiala förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Behörighetskrav:** Grundläggande behörighet.



# Karlstads universitet

## KOST- OCH NÄRINGSLÄRA

7.5 HP

I kursen studeras olika näringsämnen, matspjälkning och metabolism. Kursen behandlar också behovet av energi, vätska och salter samt våra näringsämnenas påverkan på den allmänna hälsan samt på prestation och återhämtning, vid olika idrotter och för olika idrottsutövare. Studenten får lära sig ge vägledande hälsofrämjande- och prestationshöjande kostråd samt praktisera kostanalysmetodik i syfte att utforma en individuell kostplan för individer med olika energibehov, kopplat till fysisk aktivitet och träning. Kursen tar även upp betydelsen av måltidsplanering för fysisk aktivitet, optimal prestation och återhämtning samt allmän hälsa. I kursen får studenterna även en inblick i några av marknadens kosttillskott och dessa preparats påverkan på idrottsprestation respektive eventuella hälsorisker.

Kursens undervisningsformer består av föreläsningar, grupparbeten och praktiska aktiviteter.

**Fördjupningsnivå:** G1N (har endast gymnasiala förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Behörighetskrav:** Grundläggande behörighet

# Karlstads universitet

- [Idrottpsychologi | Karlstads universitet \(kau.se\)](https://kau.se)
- **IDROTTSPSYKOLOGI**
- 7.5 HP
- Kursen behandlar grundläggande begrepp och teorier med betydelse för kunskaper om tänkandets utveckling, särskilt relaterat till det socialpsykologiska fältet. I kursens fokus ligger diskussioner om den idrottande individens kognitiva, emotionella och sociala utveckling samt diskussioner om gruppkonstitution och gruppsammanhållning med betydelse för idrott och hälsopromotion. Betydelsefulla utgångspunkter är teorier om social interaktion och gruppprocesser med avseende på frågor inom olika former av idrottsutövande och hälsopromotiva verksamheter.  
Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier
- **Fördjupningsnivå:** G1N (har endast gymnasiala förkunskapskrav)
- **Utbildningsnivå:** Grundnivå
- **Undervisningsform:** Campus
- **Behörighetskrav:** Grundläggande behörighet

# Karlstads universitet

- [Träningslära | Karlstads universitet \(kau.se\)](https://kau.se)

- **TRÄNINGSLÄRA**

- 7.5 HP

- I kursen diskuteras grundläggande principer, metoder och former för prestationsutveckling hos den idrottande individen. Kursen innehåller teoretiska såväl som praktiska moment. Tyngdpunkten läggs vid träningslära för prestationsutveckling i generell mening, det vill säga med hänsyn till individens kön, ålder och fysiska status. I fokus står lärande och träning främst vad gäller fysiska egenskaper som snabbhet, uthållighet, styrka, rörlighet och koordination. Dessa kunskaper grundas teoretiskt inom områden som anatomi, fysiologi och biomekanik och dessa perspektiv diskuteras och relateras till planering, genomförande och uppföljning av idrottslig prestationsutveckling. Olika testmetoder för att mäta fysisk status diskuteras och praktiseras samt de etiska principer kopplade till dessa metoder. I kursen integreras tillämpad och icke tillämpade undervisningsinslag såväl inomhus som utomhus.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktisk presentation av metodik i träningslära.

- **Fördjupningsnivå:** G1N (har endast gymnasiala förkunskapskrav)
- **Utbildningsnivå:** Grundnivå
- **Undervisningsform:** Campus
- **Behörighetskrav:** Grundläggande behörighet.



# Karlstads universitet

## MOTIVERANDE SAMTAL OCH FÖRÄNDRINGSPROCESSER 7.5

I kursen ges en introduktion till motiverande samtal och beteendevetenskapliga teorier, där olika modeller och begrepp definieras och diskuteras. Kursen syftar till att ge kunskap om teoretiska grunder och processer inom motiverande samtal och dess praktiska tillämpning. Kursmomenten integreras med praktisk färdighetsträning och studenterna kommer aktivt få följa och stödja individer till förändring. Studenterna kommer även få spela in genomförda motiverande samtal och genomföra enkel kodning av dessa. Kursen består av föreläsningar, seminarier, färdighetsträning och individuellt arbete.

**Fördjupningsnivå:** G1N (har endast gymnasiala förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Behörighetskrav:** Grundläggande behörighet.

- [Specialidrott för lärare i idrott och hälsa | Karlstads universitet \(kau.se\)](https://www.kau.se)

- **SPECIALIDROTT FÖR LÄRARE I IDROTT OCH HÄLSA**

- 60.0 HP
- Specialidrott för lärare i idrott och hälsa, 60 hp är en ettårig utbildning i undervisningsämnet Specialidrott. Undervisningen i ämnet specialidrott ger unga idrottstalanger möjlighet att utveckla sin idrottsliga förmåga och kombinera sin gymnasieutbildning med en satsning mot nationell eller internationell elit.

Kurspaketet kan, tillsammans med minst 90hp i Idrott och hälsa och en ämneslärarexamen, ligga till grund för utökad behörighet i ämnet Specialidrott. Beslut om detta fattas av Skolverket.

Mer information

Ämnesplan för Specialidrott på Skolverket.se

- **Fördjupningsnivå:** G2F (har minst 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav)
- **Utbildningsnivå:** Grundnivå
- **Undervisningsform:** Campus
- **Behörighetskrav:** Minst 90 hp i ämnet idrott och hälsa med inriktning mot arbete i gymnasieskola. Motsvarandebedömning kan göras. Utöver detta skall minst två av tre av nedanstående kriterier vara styrkta för behörighet: 1) Minst 400 poäng godkända kurser från gymnasiets ämne Specialidrott, och/eller 2) minst 2 års dokumenterad idrottserfarenhet på elitnivå (även junior) inom någon av Riksidrottsförbundets Specialidrottsförbund och/eller 3) dokumenterad tränar-/ledarerfarenhet på elitnivå (lägst junior) om minst 1 år.

## TILLÄMPAD IDROTTPSYKOLOGI 7.5 HP

Kursens innehåll fokuserar på hur olika beteenden och kognitiva faktorer relateras till den idrottande individens utveckling och hur olika kognitiva processer, exempelvis prestationsångest, nervositet, stress, påverkar både prestation och motivation till att utöva idrott och hälsopromotiva aktiviteter. De teoretiska utgångspunkterna tas ur det idrottspsykologiska området, särskilt prestationspsykologi och teorier om motivation, personlighet och stress. I kursen diskuteras olika mentala tekniker och olika former av mental träning dels som ett sätt att stärka den idrottande individens självförtroende och självkänsla, dels för att kunna reducera nervositets- och stressnivåer. Vidare diskuteras hur individen skall kunna utveckla goda idrottsvanor och motionsvanor för att bibehålla eller förbättra sin psykiska hälsa.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier samt som praktisk presentation av metodik inom idrotts- och hälsorelaterad verksamhet.

**Fördjupningsnivå:** G1F (har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Undervisningsform:** Campus

Behörighetskrav

30 hp inom Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching (SGIDV) eller Idrotts- och hälsocoachprogrammet (SGIHP). Motsvarandebedömning kan göras.



# Karlstads universitet

## PRESTATIONSUTVECKLINGSSTRATEGIER, 7.5 HP

I kursens diskuteras utveckling av idrottslig och hälsopromotiv kunskap genom lärande och träning. Aspekter som tas upp är hur man planerar, genomför samt utvärderar olika former av idrottslig och hälsopromotiv kunskapsutveckling. I kursen integreras olika typer av forskning med utgångspunkt i biologiska, medicinska, pedagogiska och psykologiska frågeställningar i relation till prestationsutveckling. Även metodologiska och etiska aspekter kommer att diskuteras bland annat i relation till idrottsliga och hälsopromotiva testmetoder.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier samt som praktisk presentation av metodik i prestationsutvecklingsstrategier.

**Fördjupningsnivå:** G2F (har minst 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Undervisningsform:** Campus

Behörighetskrav

60 hp inom Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching (SGIDV) eller Idrotts- och hälsocoachprogrammet (SGIHP). Motsvarandebedömning kan göras.

## HOLISTISK IDROTTSKOACHING, 7.5 HP

Kursens syfte är att fördjupa och problematisera frågeställningar inom det idrottsrelaterade coachingområdet. Vidare är syftet att förena vetenskaplig grund med beprövad erfarenhet inom det idrottscoachrelaterade kunskapsområdet.

I kursen behandlas

- idrottsrelaterade förutsättningar, villkor och synsätt inom holistiskt ledarskap och coaching,
- olika coachingmodellens teoretiska grund och praktiska användningsområden samt
- olika perspektiv på relationen mellan forskning och beprövad erfarenhet inom det idrotts- och hälsocoachrelaterade kunskapsområdet.

**Fördjupningsnivå:** A1N (har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Avancerad nivå

**Undervisningsform:** Distans

Behörighetskrav

90 hp varav minst 30 hp på G2F-nivå eller högre inom något av följande huvudområden: idrottsvetenskap, folkhälsovetenskap, pedagogik, psykologi, sociologi alternativt lärarexamen om minst 180 hp. Gymnasiets Svenska kurs 3 eller Svenska som andraspråk kurs 3. Engelska kurs 6 eller B. Motsvarandebedömning kan göras.

## HÄLSO- OCH LIVSSTILSRELATERAD COACHING, 7.5 HP

Kursens syfte är att fördjupa och problematisera frågeställningar kopplade till området hälso- och livsstilscoaching. Vidare är syftet att förena vetenskapligt förankrade teorier med beprövade erfarenheter inom det hälsocoachrelaterade kunskapsområdet.

Kursen behandlar:

- olika perspektiv på relationen mellan forskning och beprövad erfarenhet inom det hälsocoachrelaterade kunskapsområdet
- hur holistiska hälso- och livsstilsrelaterade coachingsamtal genomförs, med utgångspunkt i vetenskapligt beprövade hälsocoachmodeller.

**Fördjupningsnivå:** A1N (har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav)

**Utbildningsnivå:** Avancerad nivå

**Undervisningsform:** Distans

Behörighetskrav

90 hp varav minst 30 hp på G2F-nivå eller högre inom något av följande huvudområden: idrottsvetenskap, folkhälsovetenskap, pedagogik, psykologi, sociologi alternativt lärarexamen om minst 180 hp. Gymnasiets Svenska kurs 3 eller Svenska som andraspråk kurs 3. Engelska kurs 6 eller B. Motsvarandebedömning kan göras.



# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-tillampad-idrottspsykologi-inom-ledarskap-id054g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, Tillämpad idrottspsykologi inom ledarskap, 7,5 hp

Denna kurs syftar till att ge en förståelse för ledarskap inom idrott samt hur idrottspsykologiska teorier och metoder kan tillämpas för att utveckla individers och gruppers prestation, motivation och välbefinnande i idrottsliga sammanhang. I kursen behandlas aktuell vetenskaplig kunskap kring ledarskap och idrottspsykologiska metoder samt teorier för ledare inom såväl ungdomsidrott som elitidrott. Framförallt fokuserar innehållet på hur ledare konkret kan tillämpa idrottspsykologi i det vardagliga arbetet. Kursen inleds med olika ledarskapsstilar, kommunikation och feedback samt grupprocesser. Vidare behandlas olika idrottspsykologiska metoder/teorier med fokus på motivation, välbefinnande och prestation och dess tillämpning inom ledarskapet. Under kursen diskuteras även konfliktskapande faktorer samt konflikthantering.

### Fördjupning

Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Vårterminen 2026 vecka 04 (2026) - 13 (2026)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- ✅ Öppen för anmälan

# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-styrketraning-for-elit-och-motionar-id051g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, Styrketräning för elit och motionär, 7,5 hp

I kursen behandlas aktuell vetenskaplig kunskap kring planering, genomförande och utvärdering av styrketräning för såväl elit som motionär i olika åldrar. Olika syften med styrketräning såsom: muskeltillväxt samt utveckling av maximal, explosiv och uthållig styrka tas upp. Kursens inleds med fysiologiska grunder kring akuta och långvariga anpassningar som sker i kroppen i samband med olika former av styrketräning. Utifrån dessa förutsättningar behandlas olika metoder för styrketräning. Under kursen diskuteras även betydelsen av adekvata kost- och återhämtningsstrategier för optimal träningsseffekt.

### Fördjupning

Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2025 vecka 36 (2025) - 45 (2025)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid +
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- 🔒 Stängd för anmälan

Vårterminen 2026 vecka 04 (2026) - 13 (2026)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid +
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- ✅ Öppen för anmälan

# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-kondition--och-uthallighetstraning-for-elit-och-motionar-id052g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, Kondition- och uthållighetsträning för elit och motionär, 7,5 hp

I kursen behandlas aktuell vetenskaplig kunskap kring planering, genomförande och utvärdering av kondition- och uthållighetsträning för såväl elit som motionär i olika åldrar. Kursens inleds med fysiologiska grunder kring akuta och långvariga anpassningar som sker i kroppen i samband med olika former av kondition- och uthållighetsträning. Utifrån dessa förutsättningar behandlas olika metoder för kondition- och uthållighetsträning. Under kursen diskuteras även betydelsen av adekvat kost och återhämtning för optimal träningseffekt.

### Fördjupning

Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2025 vecka 46 (2025) - 03 (2026)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- 🔒 Stängd för anmälan

Vårterminen 2026 vecka 14 (2026) - 23 (2026)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- ✅ Öppen för anmälan

# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-traningslara-for-halsa-och-prestation-id012g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, Träningslära för hälsa och prestation, 7,5 hp

Fysisk träning kan bedrivas på många olika sätt och med väldigt olika syften: till exempel en rask promenad för att må bra eller hårda backintervaller för att prestera i tävlingsssammanhang. Kursen har i huvudsak sin utgångspunkt i fysiologiska faktorer som påverkar vår fysiska hälsa och prestationsförmåga. Målsättningen med kursen är att de studerande ska få insikt i de grunder som ligger bakom gällande träningsrekommendationer, samt få en grundläggande förmåga att planera träning utifrån ett specifikt syfte.

### Fördjupning

Grundnivå, kursens fördjupning för generell examen kan inte klassificeras (GXX)

### Institution

Institutionen för hälsvetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2025 vecka 36 (2025) - 45 (2025)

🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid

🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)

🔒 Stängd för anmälan



Vårterminen 2026 vecka 04 (2026) - 13 (2026)

🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid

🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)

✅ Öppen för anmälan



# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-grundkurs-inriktning-traningslara-id013g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, grundkurs, inriktning träningslära, 30 hp

I denna grundkurs är utgångspunkten tränarens/coachens roll kopplat till utövandet av idrott och fysisk aktivitet. I kursen introduceras du till olika perspektiv och utmaningar kopplat till tränarrollen inom svensk idrott, samt olika förutsättningar kopplat till att utöva fysisk aktivitet och träning.

Under kursens gång introduceras du till ett vetenskapligt förhållningssätt, karaktäristiskt för studier på universitetsnivå. Genomgående varvas praktiska och teoretiska moment för att belysa olika idrottsrelaterade situationer och miljöer kopplat till kunskaper och förmågor av betydelse för tränarens/coachens roller.

### Fördjupning

Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2025 vecka 36 (2025) - 03 (2026)

- 🕒 Heltid, Dagtid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Örebro (Campusförlagd)
- 🔒 Stängd för anmälan

# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-idrottspsykologi-och-coaching-id014g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, Idrottspsykologi och coaching, 30 hp

Kursen ger dig kunskaper kring idrottspsykologiska perspektiv kopplat till tränarens/coachens kommunikation med människor kring beteende och motivation vid fysisk aktivitet och träning. I kursen ingår ledarskap & coaching, idrottspsykologiska forskningsmetoder samt tillämpad idrottspsykologi inom prestationspsykologi och motions- och hälsopsykologi. Genomgående varvas praktiska och teoretiska moment för att belysa olika idrottsrelaterade situationer och miljöer kopplat till tränarens/coachens olika roller. Under kursens gång används ett vetenskapligt förhållningssätt, där studenterna förväntas söka och läsa relevant forskning inom aktuellt område.

### Fördjupning


Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G1F)


### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper


### Kursen ges vid följande tillfällen

Vårterminen 2026 vecka 04 (2026) - 23 (2026)

 Heltid, Dagtid 

 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

 Örebro (Campusförlagd)

 Öppen för anmälan

# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-traningslara-inriktning-prestation-id016g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

<https://www.oru.se/idrottsutbildningar>

Kontaktpersoner:

[Mattias.Folkesson@oru.se](mailto:Mattias.Folkesson@oru.se)

[Diego.Montiel@oru.se](mailto:Diego.Montiel@oru.se)



Följ oss och våra studenter på: [orebrouni\\_idrott](#)

## Idrott, Träninglära inriktning prestation, 30 hp

I kursen läggs särskilt fokus vid aspekter relaterat till förutsättningar för och anpassningar till träning inriktat mot prestation. I kursen ingår exempelvis idrottsnutrition, träninglära och test- och mätmetoder inom idrotten. Genomgående varvas praktiska och teoretiska moment för att belysa olika idrottsrelaterade situationer och miljöer kopplat till tränarens/coachens olika roller. Under kursens gång används ett vetenskapligt förhållningssätt, där studenterna förväntas söka och läsa relevant forskning inom aktuellt område.

### Fördjupning

Grundnivå, har minst 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G2F)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Vårterminen 2026 vecka 04 (2026) - 23 (2026)

🕒 Heltid, Dagtid

🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

📍 Örebro (Campusförlagd)

✅ Öppen för anmälan







# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Idrottsmedicin – prevention, behandling och rehabilitering av idrottsskador, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Vår 2026, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:



# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Idrottsmedicin - Idrottsfysiologi, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2026, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:



# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Det personliga ledarskapet inom idrott, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Ht 2026, period 2

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:



# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Specialidrott –prestationsutveckling och tester, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2026, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:



# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Specialidrott - Prestationspsykologi inom idrott, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: ht 2026, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:



# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Idrottens träningslära, kost för prestation. 7,5 HP

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: ht 2026, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:



# Kurser: Lärosäte Linnéuniversitetet

Kurs: Mästerskapscoaching - Coachens roll i prestationsutveckling mot internationella mästerskap 7,5 HP

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT 2026, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid

# Högskolan i Halmstad



## Våren 2026:

**Socialpsykologi inriktning idrott, 7,5hp.** Distans, ortsoberoende, kvartsfart, grundnivå, period 1

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/psykologi---socialpsykologi-med-inriktning-idrott.html>

**Motions- och hälsopsykologi, 7,5hp.** Distans, ortsoberoende, kvartsfart, grundnivå, period 1

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/psykologi-motions--och-halsopsykologi.html?event=22114>

**Sportbiomekanik, 7,5hp.** Campus, halvfart, grundnivå, period 1

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/sportbiomekanik.html>

**Träningslära, 7,5hp.** Campus, halvfart, grundnivå, period 2

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/traningslara.html>

# Högskolan i Halmstad



## Hösten 2026:

**Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare, grupp och individ, 30hp.** Campus, halvfart under HT26-VT27, avancerad nivå

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/att-arbeta-som-idrottspsykologisk-radgivare-grupp-och-individ.html>

**Mindfulness - teori och tillämpning, 7,5 hp.** Campus, halvfart, grundnivå, dagtid, period 1

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/mindfulness---teori-och-tillampning.html>

**Psykologi - idrottspsykologi I 7,5 hp.** Distans, ortsoberoende, kvartsfart, grundnivå, period 1

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/psykologi---idrottspsykologi-i.html>



# Malmö universitet

## **Våren 2026**

### **Idrottspsykologi 1**

IF121F Idrottspsykologi I, 15 hp ges höstterminer, halvfart och distans.

IF122F Idrottspsykologi II, 15 hp ges vårterminer, halvfart och distans.

IF121F Idrottspsykologi I, 15 hp ges även sommartermin men på heltid och distans.

<https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if121f/>

### **Mindfulness i idrott 7,5 hp**

IF256F Mindfulness i idrott, 7,5 hp distans

<https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if256f/>

### **Sports Psychology, 15 credits**

IF125E Sports Psychology, 15 credits, campus

<https://mau.se/en/study-education/courses/if125e/>

### **Sport, konsumtion och kultur, 7,5 hp**

IF136F Sport, konsumtion och kultur, 7,5 hp. Distans.

<https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if136f/>



# Malmö universitet

## Hösten 2026

### **Sport, marknadsföring och varumärken, 7,5 hp.**

IF139F Sport, marknadsföring och varumärken, 7,5 hp. Distans

<https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if139f/>

### **Idrotts- och motionspsykologi, 30 hp**

IF258F Idrotts- och motionspsykologi, 30 hp. Distans

<https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if258f/>

### **Idrott och hållbar utveckling, 7,5 hp**

IF138F Idrott och hållbar utveckling, 7,5 hp. Distans

<https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if138f/>