

# **Kvalificerad Tränarutbildning (KTU)**

**Sammanställning kurser vid RIU/EVL  
för ansökningar till hösten-24 (och  
eventuellt våren-25)**





# Umeå universitet

## **Kurs: 2PS339, Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder 2**

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: HT 24 (24.09.02 – 24.10.01)

Nivå: Avancerad

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

Kursen samläses med Tränarprogrammet

## **Scope**

Grundtanken i kursdesignen är att studenterna ska få fördjupad kunskap om forskningsdesigner och metodologiska verktyg som är relevanta i deras arbete som tränare. Kursen ska också hjälpa studenterna i sitt praktiska arbete som tränare i att skapa och utvärdera träningsupplägg utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt. I kursen ingår också att kritiskt granska upplägg, metod och resultat i vetenskapliga arbeten samt att i sina egna och andras arbeten reflektera över forskningsetiska överväganden.



# Umeå universitet

## Kurs: 2PS337, Socialpsykologiska aspekter av tränarskap

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: HT 24 (24.10.02 – 24.10.31)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

Kursen samläses med Tränarprogrammet

## Scope

I kursen introduceras inledningsvis socialpsykologiska teorier och perspektiv relevanta för att förstå interaktionen mellan aktiva inom idrotten, mellan ledare och aktiva samt påverkan på gruppen och prestationen. Här introduceras och tränas även centrala ledarskaps- och motivationsteorier, såväl som tränarbeteenden, relevanta för prestation och skapandet av effektiva lärmiljöer.

# Umeå universitet

## Kurs: 2PS338, Prestationspsykologi

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: HT 24 (24.10.02 – 24.10.31)

Nivå: Avancerad

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

Kursen samläses med Tränarprogrammet

## Scope

Kursen syftar till att utveckla studentens kunskap och förståelse för olika psykologiska tekniker och strategier för prestationsförbättring inom idrotten, där fokus ligger på hur tränare kan stödja sin(a) idrottare för att optimera sin prestation som individuell utövare och/eller på grupp-/lagnivå. Studenten får träning i bedömning, utformning, genomförande och utvärdering av individanpassade idrottspsykologiska strategier för prestationsförbättring.



# Umeå universitet

## **Kurs: 2PS401, Den analytiska tränaren: att använda vetenskap i idrottspraktiken**

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT 24 (24.11.01 – 25.01.16)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Nätbaserad

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

## **Scope**

Denna metodkurs är utvecklad specifikt för tränare som vill bli mer vetenskapliga i sin tränarpraktik, och som ger en bra grund för att ta bättre beslut baserade på ett mer analytiskt förhållningssätt.

Kursen är designad för att ge dig verktyg och kunskaper att hitta ett vetenskapligt förhållningssätt som tränare, dels genom att navigera i ökad generell förståelse för statistisk, dels genom att öka förmågan att skapa mätbara "utvärderingsprojekt" som tränare. Här får du lära dig att skilja betydelsefulla förändringar och effekter från brus i data.

Detta är din chans att bli en tränare som inte bara förlitar sig på erfarenhet och intuition, utan som också använder vetenskapliga metoder för att optimera prestation och framgång.



# Umeå universitet

Kurs: 6ID029, Idrott, fostran och socialisation, 7,5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: Höst 2024, period 1 (modul 2)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/idrott-fostran-och-socialisation2/>



# Umeå universitet

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2024, period 1-2 (modul 2-3)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Undervisningsspråk: Engelska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/tillampat-ledarskap-inom-idrott/>



# Umeå universitet

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2024, period 2 (modul 3 och 4)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Undervisningsspråk: Engelska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/barnratt-och-etik-i-idrott/>





# Umeå universitet

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2024, period 1 (modul 1 och 2)

Undervisningsform: Kurs, distans

Undervisningsspråk: Engelska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/talangutveckling-i-skandinavisk-idrott/>



# Umeå universitet

VT 25



# Umeå universitet

Kurs: 2PSXXX, Idrotts- och hälsopsykologi, 7.5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT 25. (25.01.20 – 25.02.19)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid varannan vecka

Språk: Engelska

Länk: ej ännu upplagd

Kursen samläses med Psykologprogrammet med inriktning idrott

# Umeå universitet

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

Omfattning: 7.5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: VT 25 (25.01.20 – 25.03.24)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Nätbaserad

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

## **Scope**

I denna kurs som är idealisk för tränare med intresse för psykologi kommer vi att utforska hur tankar, känslor och beteenden påverkar prestation och hälsa, och vi kommer studera olika psykologiska strategier relevanta för att maximera prestation och främja en hållbar och balanserad idrottskarriär.

Kursen fokuserar inledningsvis på olika psykologiska faktorer som påverkar prestation och välbefinnande, såsom motivation, stress, prestationsångest och motgångar. Sen riktas fokus mot strategier och arbetsmetoder inom samtalsmetodik, self-compassion, medveten närvaro och beteendeanalys/beteendeförändring. Kursen kommer också att betona viktiga etiska och professionella riktlinjer i tillämpningen av idrottspsykologiska verktyg.

Detta är kursen för dig som vill ta din förståelse för idrottspsykologi till nästa nivå och verkligen göra skillnad inom idrottsvärlden!



# Umeå universitet

## Kurs: 2PSXXX, Tränarskapet i ett etiskt perspektiv

Omfattning: 3.5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT 25 (ca. 25.04.14 – 25.05.01)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

## Scope

Kursen lyfter tränarskapets etiska och moraliska ansvar med fokus på bland annat trygga träningsmiljöer, relationen mellan tränare och utövare, maktförhållanden och kränkningar/övergrepp, såväl som dopning, spel och matchfixning.



# Umeå universitet

## Kurs: 2PSXXX, Tränaren i samverkan

Omfattning: 3 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT 25 (ca 25.05.02 – 25.05.14)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

## Scope

Kursen behandlar inledningsvis tränarens roll och funktion i ett lednings- och supportteam (bestående av exempelvis assisterande tränare, styrke- och konditionstränare, fysioterapeut och idrottspsykolog). Sedan lyfts tränarens förhållningssätt till andra för verksamheten viktiga externa aktörer som till exempel förbund, den egna föreningen, sportchef, föräldrar, sponsorer och media.

# Umeå universitet

## Kurs: 2PSXXX, Planera, genomföra och utvärdera träning

Omfattning: 4.5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: VT 25 (Ca 25.05.15 – 25.06.06)

Nivå: Grundläggande

Undervisningsform: Campusförelagd

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: ej ännu upplagd

## Scope

Kursen syftar till att utveckla tränarens förmåga att planera, genomföra och utvärdera träning på kort och lång sikt. Här behandlas upprättande av visioner, strategisk målsättning, identifiering av utvecklings-/lärbehov, samt strategier för måluppfyllelse. Som student får du tillämpa dessa färdigheter i rejäla miljöer, och utveckla strategier för att utvärdera både enstaka träningar, utfall av träning över tid, och den egna insatsen som tränare.



# Umeå universitet

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

Studieort: Umeå

Startperiod: Vår 2025, period 1 (modul 1)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/styrning-och-organisering/>





# Umeå universitet

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

Studieort: Umeå

Startperiod: Vår 2025, period 1 (modul 2)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/strategiskt-ledarskap/>



# Umeå universitet

Kurs: 2IP051, Utbildningsplanering, 7,5 hp

Studieort: Umeå

Startperiod: Vår 2025, period 2 (modul 3)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/utbildningsplanering/>



# Umeå universitet

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

Studieort: Umeå

Startperiod: Våren 2025, period 2 (modul 4)

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.umu.se/utbildning/kurser/idrottspedagogisk-forskning-1/>



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(A\), Anatomi och fysiologi](#), 15hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Program: [Idrottsvetenskapligt program](#), 180hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Program, distans med campusträffar

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(B\), Praktiskt ledarskap](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, normal

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(B\), Nutrition med inriktning idrott och prestation](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, normal

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(B\), Testmetodik och evidensbaserad träningslära](#), 15hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, normal

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid

Kurs: [Idrottsvetenskap GR \(C\), Prestationsutveckling](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, normal

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Optimering av idrottsprestation](#), 15hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Prestationsanalys och analys av data](#), 7,5hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 2

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid



# Mittuniversitetet

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Coaching, ledarskap och idrottsorganisation](#), 7,5hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT 24, period 2

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Kurs: [Idrottsvetenskap AV, Återgång till spel och omhändertagande av skada](#), 15hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid





# Mittuniversitetet

Program: [Magisterprogram i idrottsprestation och idrottares hälsa](#), 60hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Program, distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid

Program: [Masterprogram i idrottsprestation och idrottares hälsa](#), 120hp

Studieort: Östersund

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Program, distans

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dagtid



# Högskolan i Gävle

**Kurs: Anatomi och fysiologi med inriktning mot träning 15 hp (IDG018)**

Startperiod: ht24

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs (obligatorisk salstentamen, obligatoriska muntliga redovisningar nätbaserat).

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.hig.se/kurs?identifier=IDG018>

**Kurs: Tränarskap med inriktning på fotboll 30 hp (IDG006)**

Startperiod: ht24

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus (teori + praktik en dag/vecka i Gävle)

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.hig.se/kurs?identifier=IDG006>

Övrigt: Studenterna kommer vid godkänd kurs (30 hp) att erhålla SvFF diplomerna SvFF D och SVFF MVD samt UEFA B och C.



# Högskolan i Gävle

## **Kurs: Kost och prestation 7,5 hp (IDG009)**

Startperiod: ht24 + vt25

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs (inga obligatoriska träffar)

Studietakt: Kvartsfart

Undervisningstid: Flexibelt

Länk: <https://www.hig.se/kurs?identifier=IDG009>

## **Kurs: Coaching 7,5 hp (ID036A)**

Startperiod: vt25

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs (två obligatoriska träffar á två dagar nätbaserat)

Studietakt: Kvartsfart

Undervisningstid: Dagtid

Länk: <https://www.hig.se/kurs?identifier=ID036A>



# Högskolan Dalarna

## Distanskurser

Näringslära med inriktning mot idrott och fysisk aktivitet 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2UY>)

Idrottspsykologi 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2A6>)

Sportjournalistik 5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH334>)

Fotbollstränare - inriktning barn och ungdom (6-15 år) 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2WT>)

Fotbollstränare - inriktning senior- och elitförberedande ungdomsverksamhet 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2WU>)

Journalistik och skriftlig PR inom idrottsområdet 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=IH1082>)

Entreprenörskap inom idrott och hälsa 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH335>)



# Högskolan Dalarna

## Campuskurser

Grundläggande funktionell anatomi, biomekanik och rörelseanalys 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2NR>)

Idrottsmedicin 7,5hp  
(<https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2VJ>)

Styrketräningens teori och praktiska tillämpning  
[Styrketräningens teori och praktiska tillämpning - Högskolan Dalarna \(du.se\)](https://www.du.se/sv/Utbildning/kurser/kurs/?code=GIH2VJ)



# GIH

**Tränarprogrammet**  
**180 högskolepoäng. Tre år med start ht24**  
**Studieort: GIH**  
**Heltid 100%.**  
**TRÄNP**

Vi utbildar morgondagens tränare för talangutveckling och elitidrott. Tränarprogrammets studenter är framtidens idrottsutvecklare och ledande tränare i sina idrotter. Vi utbildar allt från inspirerande tränare inom barn- och ungdomsidrotten till landslagstränare.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/program/tranarprogrammet>



# GIH

**Kurspaket: Elittränarutbildning**

**Studieort: GIH**

**60 högskolepoäng. Deltid 50%.**

**FAET60**

**Start ht24**

Är du tränare idag och vill ta nästa steg i din tränarkarriär? På elittränarutbildningen får du lära dig om att leda på högsta elitnivå och mästerskapsnivå.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/program/kurspaket-elittränarutbildning#h-Omkurspaketet>

# GIH

**Kurspaket: Specialidrott (FASP60)**

**Studieort: GIH**

**60 högskolepoäng. Heltid 100% eller deltid 50%. Start ht24**

Brinner du för idrott? Vi erbjuder ett kurspaket inom specialidrott. Kurserna innehåller både teoretiska och praktiska moment, omfattar tillsammans 60 högskolepoäng och kan läsas på antingen halvfart eller helfart.

Med våra kurser i specialidrott får du fördjupad kunskap om träningslära, idrottspsykologi, prestation och ledarskap.

Det här kurspaketet är för dig som läser till, eller redan är lärare i idrott och hälsa och vill komplettera med specialidrott, det vill säga idrott mot elitnivå.

Kurserna vänder sig också till dig som redan idag arbetar som tränare eller lärare i specialidrott och vill bredda din kompetens och utveckla dina färdigheter och kunskaper inom idrott och träningslära.

Alla kurser i kurspaketet ges även som fristående kurser.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/program/kurspaket-specialidrott>



# GIH

**Kurspaket: Träningslära (FATR30)**  
**30 högskolepoäng. Deltid 50%. Ht 24 -vt25**

**Studieort: GIH**

Träningslära är grunden till att maximera resultat genom att förstå principerna bakom träningsplanering och hur kroppen anpassar sig till träning. Det är väsentligt för att hjälpa idrottare att nå sina mål, undvika skador och ta sina prestationer till nästa nivå.

Träningslära är läran om optimering av träningsprocessen för bästa möjliga prestation för olika individer på olika prestationsnivåer och med olika målsättningar. Inom träningslära integreras teori och praktik genom att använda både forskningsbaserad och erfarenhetsbaserad kunskap.

Kurspaketet riktar sig till dig som är tränare, coach eller som vill utveckla din egen kunskap inom området träningslära

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/program/kurspaket-traningslara>



# GIH

**Anatomi och fysiologi (HAANAT)**

**Studieort:GIH**

**7.5 högskolepoäng.**

**Heltid 100%.**

**Anmälningsskod GIH-24F39**

**Ht -24**

Kursen vänder sig till dig som är intresserad av att lära dig mer om hur den friska människokroppen fungerar. Kunskap som kan användas till fortsatta studier inom många områden så som medicin, hälsovetenskap och idrottsvetenskap.

<https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/anatomi-och-fysiologi>



# GIH

Kurs: Hållbarhet inom elitidrott

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Avancerad

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 50%

Undervisningstid: dagtid

•Innehåll bla: hållbarhet med fokus på ledares, tränares och elitidrottarens specifika situation,

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/hallbarhet-inom-elitidrott>



# GIH

**Hållbart ledarskap**, 7,5 högskolepoäng,

Gymnastik- och idrottshögskolan ,

Startperiod: Hösten 2024, v 36

Nivå: Grundnivå

Undervisningsspråk: Svenska

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Dagtid, Campus, samläses med tränarprogrammet

Om kursen bla: hållbart ledarskap på lång sikt, hållbart ledarskap under mästerskap,

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



# GIH

Kurs: Mästerskapscoaching 7,5 hp

Studieort: GIH

Startperiod: Hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus, samläses med tränarprogrammet

Studietakt: 50%

Undervisningstid: dagtid

Innehåll bla: Mästerskapskompetens som psykologiska färdigheter, Ledarskap och kommunikation, Selektion och beslutsfattande, Samspelet mellan huvudcoach, ledningsteam och idrottare

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



# GIH

**Kurs: Optimal prestation ur ett nutrivtionsperspektiv, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus, samläses med tränarprogrammet

Studietakt: 50%

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/optimal-prestation-ur-ett-nutrivtionsperspektiv>

**Kurs: Idrottsnutrition från teori till praktik, 15 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: Hösten 2024

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Distans med några Campusträffar

Studietakt: 50%

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/idrottsnutrition--fran-teori-till-praktik>



# GIH

**Kurs: Idrottspsykologi, 15hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distans med 3 Campusträffar

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: kvällstid

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

**Kurs: Idrottens evenemang och arenor, 15hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/idrottens-evenemang-och-arenor>



# GIH

**Kurs: Idrottspsykologi 1, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus, samläses med tränarprogrammet

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/idrottspsykologi-1>

**Kurs: Idrottspsykologi 2, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus, samläses med tränarprogrammet

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/idrottspsykologi-2>





# GIH

**Kurs: Träningslära 1 – allmän träningslära och idrotters kravprofiler, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus, samläses med tränarprogrammet

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/traningslara-1-allman-traningslara-och-idrotters-kravprofiler>

**Kurs: Träningslära 2 – träning av fysiska delkapaciteter, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus, samläses med tränarprogrammet

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/traningslara-2-traning-av-fysiska-delkapaciteter>



# GIH

**Kurs: Styrketräning och rörelselära, 15 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 100 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/styrketraning-och-rorelselara>

**Kurs: Tränarskap med inriktning fotboll, 30 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/tranarskap-med-inriktning-mot-fotboll>



# GIH

**Kurs: Kvantitativ och kvalitativ metod och analys, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/kvantitativ-och-kvalitativ-metod-och-analys>

**Kurs: Mätteknik, dataanalys och teknikinnovation för idrott, 7,5 hp**

Studieort: GIH

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/matteknik-dataanalys-och-teknikinnovation-for-idrott>



# GIH

**Kurs: Träninglära med inriktning individuella idrotter, 30 hp**

Studieort: GIH

Behörighetskrav: Dokumenterad erfarenhet från idrottsrörelsen som aktiv eller tränare i någon av de individuella idrotterna gymnastik, simning, friidrott, konståkning eller orientering

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus i sammandragningsform,

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/tranarskap-med-inriktning-individuella-idrotter>



# GIH

**Kurs: Träninglära med inriktning bollspel, 30 hp**

Studieort: GIH

Behörighetskrav: Dokumenterad erfarenhet från idrottsrörelsen som aktiv eller tränare i någon av bollspelen basketboll, ishockey, innebandy eller handboll.

Startperiod: hösten 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus i sammandragningsform,

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: dagtid

Länk: <https://www.gih.se/utbildning/vara-utbildningar/kurs/tranarskap-med-inriktning-bollspel>

- [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.

# 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.



# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-fran-trotthet-till-fitness-strategier-for-aterhamtning-inom-idrott-id040g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

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

Kontaktperson:

Mattias.Folkesson@oru.se



## Idrott, Från trötthet till fitness: strategier för återhämtning inom idrott, 7,5 hp

Är du tränare, idrottslärare, fysioterapeut eller en professionell idrottsutövare som strävar efter att maximera idrottarnas prestationer? Upptäck nyckeln till framgång genom vår onlinekurs som är skraddarsydd för att ge dig djupgående kunskaper och praktiska överväganden om återhämtning inom idrott. Vad du kommer att lära dig: Ämne 1: Grundläggande förståelse för trötthet och återhämtning inom idrott. Ämne 2: Fysiologiska aspekter av återhämtning, inklusive sömn, näring och vätska. Ämne 3: Psykologiska aspekter av återhämtning och stresshantering. Ämne 4: Avancerade återhämtningsmetoder och tekniska hjälpmedel. Ämne 5: Implementering av individuella återhämtningsplaner och övervakning av framsteg. Studera när och var det passar dig, med tillgång till omfattande digitala resurser. Denna kurs är inte bara en investering i din professionella utveckling, utan också ett steg mot att förbättra atleters välbefinnande och prestationer. Anmäl dig idag och förvandla din kunskap från trötthet till fitness!

### Fördjupning

Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2024 vecka 36 (2024) - 03 (2025)

- 🕒 Deltid (25%), Blandad undervisningstid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- 📅 Anmälan öppnar 2024-03-15

# 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>

Kontaktperson:

Mattias.Folkesson@oru.se



## 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 träningseffekt.

### Fördjupning

Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

### Institution

Institutionen för hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2024 vecka 36 (2024) - 45 (2024)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- 📅 Anmälan öppnar 2024-03-15

# 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>

Kontaktperson:

Mattias.Folkesson@oru.se



## 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 2024 vecka 46 (2024) - 03 (2025)

- 🕒 Halvfart (50%), Blandad undervisningstid
- 🌐 Undervisningen bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.
- 📍 Distans (Obligatoriska sammankomster: 0)
- 📅 Anmälan öppnar 2024-03-15



# 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>

Kontaktperson:

Mattias.Folkesson@oru.se



## 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 tävlingssammanhang. 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 hälsovetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

#### Höstterminen 2024 vecka 36 (2024) - 45 (2024)

🕒 Halvfart (50%), Kvällstid

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

📍 Örebro

📅 Anmälan öppnar 2024-03-15



# 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>

Kontaktperson:

Mattias.Folkesson@oru.se



## 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 förhållningsätt, 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 hälsvetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2024 vecka 36 (2024) - 03 (2025)

🕒 Heltid, Dagtid

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

📍 Örebro

📅 Anmälan öppnar 2024-03-15



# Örebro universitet

## Elitidrottsvänligt Lärosäte (EVL)

Länk till aktuell kurs:

<https://www.oru.se/utbildning/kurser/kurs/idrott-fortsattningskurs-inriktning-traningslara-id004g>

Övriga utbildningar inom Idrott:

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

Kontaktperson:

Mattias.Folkesson@oru.se



## Idrott, fortsättningskurs inriktning träningslära, 30 hp

Kursen ger dig fortsatta kunskaper om kroppens uppbyggnad och funktion vid fysisk aktivitet och träning. I kursen läggs särskilt fokus vid aspekter relaterat till förutsättningar för och anpassningar till olika former av fysisk aktivitet och träning. 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 hälsvetenskaper

### Kursen ges vid följande tillfällen

Höstterminen 2024 vecka 36 (2024) - 03 (2025)

🕒 Heltid, Dagtid

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

📍 Örebro

📅 Anmälan öppnar 2024-03-15



# Linköpings universitet

Kurs: Idrottspsykologi 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: ht-24

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distans

Studietakt: Kvartsfart

Undervisningstid: Kvällstid

Länk:

<https://liu.se/utbildning/kurs/735g89>

# Linnéuniversitetet

Kurs: Masterprogram i Idrottsvetenskap

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: HT 24, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Program, distans

Studietakt: 50 % halvfart

Undervisningstid: flexibelt

Länk: <https://lnu.se/program/idrottsvetenskap-masterprogram/>



# Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Vår 2024, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:

# Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet

Kurs: Idrottsmedicin - Idrottsfysiologi, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2024, period 1

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:

# Göteborgs Universitet

Kurs: IIG171 – Hållbara utvecklingsmiljöer inom Fotboll (7,5 hp)

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Period 1

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distans

Studietakt: 25%

Undervisningstid: Blandad

Länk: [Hållbara utvecklingsmiljöer inom Fotboll | Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)

Kurs: IIG197 – Idrottspsykologi (7,5 hp)

Studieort: Göteborg

Startperiod: Period 4

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dag

Länk: [Idrottspsykologi | Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)

# Göteborgs Universitet

Kurs: IIG701 – Tränings och matchanalys i lagidrotter (7,5 hp)

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distans

Studietakt: 50%

Undervisningstid: Blandad

Länk: [Tränings- och matchanalys i lagidrotter | Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)

Kurs: IIG217 – Idrottsmedicin (7,5 hp)

Studieort: Göteborg

Startperiod: Period 4

Nivå: Grundnivå (Godkända kurser IIG199 Anatomi 7,5 hp, IIG204 Idrottsfysiologi 7,5 hp och IIG113 Träningslära, 7,5 hp eller motsvarande kunskaper.)

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dag

Länk: [Idrottsmedicin | Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)

# Göteborgs Universitet

Kurs: IIG122 – Idrottens karriärvägar och utvecklingsmöjligheter (7,5 hp)

Studieort: Göteborg

Startperiod: Period 3

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dag

Länk: [Idrottens karriärvägar och utvecklingsmiljöer | Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)

Kurs: IKG245 – Kost, hälsa och idrott (7,5 hp)

Studieort: Göteborg

Startperiod: Period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Campus

Studietakt: 100%

Undervisningstid: Dag

Länk: [Kost, hälsa och idrott | Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)

# Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet

Kurs: Talangutveckling ur ett coachperspektiv, 7,5 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2024, period 2

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:

# Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Ht 2024, period 2

Nivå: Avancerad nivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:

# Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet

Kurs: Undervisning i Specialidrott III – olika perspektiv på prestationsutveckling, 15 hp

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Hösten 2024, period 1 och 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid



# **Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet**

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: Höst 2024, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:

# Kurser: Lärosäte Linnèuniversitetet

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

Studieort: Ortsoberoende

Startperiod: ht 2024, period 2

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Kurs, distans

Studietakt: Halvfart

Undervisningstid:

# Högskolan i Halmstad

**Socialpsykologi inriktning idrott, 7,5hp.** Distans, ortsoberoende, kvartsfart, grundnivå, start VT25, period 1

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

**Motions- och hälsopsykologi, 7,5hp.** Distans, ortsoberoende, kvartsfart, grundnivå, start VT25, period 1

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

**Mindfulness - teori och tillämpning, 7,5 hp.** Campus, halvfart, grundnivå, dagtid, start HT24, period 1

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

**Psykologi - idrottspsykologi I 7,5 hp.** Distans, ortsoberoende, kvartsfart, grundnivå, start HT24, period 1

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

# Högskolan i Halmstad

Sökbara fristående kurser som samläses med programmet Professionell idrottskarriär och arbetsliv (180hp):

**Idrottspsykologi inriktning prestation 7,5 hp.** Distans, ortsoberoende, trekvartsfart, grundnivå, start HT24, period 1 (ca vecka 35)

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/idrottspsykologi-inriktning-prestation.html>

**Karriärutveckling inom elitidrott 15 hp.** Distans, ortsoberoende, trekvartsfart, grundnivå, start HT24, period 1 (ca vecka 35)

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/karriarutveckling-inom-elitidrott.html>

**Hållbar och hälsosam idrottskarriär 15 hp.** Distans, ortsoberoende, trekvartsfart, grundnivå, start HT24, period 1 (ca vecka 42).

<https://www.hh.se/utbildning/kurser/hallbar-och-halsosam-idrottskarriar.html>



# Högskolan Kristianstad

Fristående kurser:

**Näringslärans grunder 7,5hp.** Distans, ortsoberoende, ges vårtermin, sommartermin och hösttermin. <https://www.hkr.se/kurs/MN107G>



# Malmö universitet

Kurs: IF122F, Idrottspsykologi 1, 15 hp.

Startperiod: Höstterminen 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: Distans/blandad undervisningstid

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

Kurs: IF121F, Idrottspsykologi 1, 15 hp.

Startperiod: Sommarkurs 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs

Studietakt: 100 %

Undervisningstid: Distans/blandad undervisningstid

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



# Malmö universitet

Kurs: IF155F, Idrottens etik och filosofi

Startperiod: Höstterminen 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: Distans/blandad undervisningstid

Länk: <https://mau.se/sok-utbildning/kurser/if155f/>

Kurs: IF139F, Sport, marknadsföring och varumärken

Startperiod: Höstterminen 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: Distans/blandad undervisningstid

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

Kurs: IF256F, Mindfulness i idrott, 7,5 hp.

Startperiod: Höstterminen 2024

Nivå: Grundnivå

Undervisningsform: Distanskurs

Studietakt: 50 %

Undervisningstid: Distans/blandad undervisningstid

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