

Prestationstränare

KURSPLAN

Modul 1

Idrottpsychologi och karriärperspektiv

- **Idrottpsychologi** – grundläggande teorier och tillämpning
- **Motivationsmodeller** – inre och yttre motivation, drivkrafter och målsättning
- **Socialisering och idrott** – kulturens, gruppens och omgivningens påverkan
- **Kön och idrott** – kvinnliga och manliga aktiviteter, jämställdhet och normer
- **Karriär inom idrotten och efter** – idrottares livscykel, omställning och identitet

Modul 3

Mentala verktyg och coaching

- **Idrottsspecifika tester** – syfte, användning och tolkning
- **Prestationsångest och oro** – hantering, strategier och prevention
- **Självförtroende och affirmationstekniker** – bygga mental styrka
- **Koncentrationstekniker** – fokus, flow och rutiner
- **Mental träning & mental coaching** – praktiska övningar för idrottare
- **Etik** – professionellt ansvar, gränsdragning och hållbar coaching

Modul 2

Grupprocesser och ledarskap

- **Grupprestationer** – dynamik, roller och prestation under press
- **Gruppsammanhållning** – skapa laganda och tillhörighet
- **Ledarskap** – olika ledarskapsperspektiv och modeller
- **Kommunikation** – feedback, konflikthantering och motivationsspråk