

Idrottspsykologi

KURSPLAN

Modul 1

Psykologiska grunder

- Idrottspsykologins principer och begrepp
- Motivationsmodeller och drivkrafter
- Socialisering, könsroller och jämställdhet inom idrotten
- Karriär, identitet och livsbalans

Modul 2

Grupp och ledarskap

- Gruppdynamik och lagprestationer
- Sammanhållning, trygghet och gemenskap
- Ledarskap ur olika perspektiv
- Kommunikation som stärker prestation och relationer

Modul 3

Mentala tekniker och coaching

- Hantering av prestationsångest och oro
- Självförtroende, affirmationer och fokusmetoder
- Flow och närvaro i prestation
- Mental träning i praktiken
- Coachingmetoder, etik och långsiktig utveckling