

Mentalcoach för elitidrottare

KURSPLAN

Dag 1 – Psykologiska grunder & prestationsmiljö

Förstå idrottspsykologi, motivation, identitet och gruppdynamik.

Modul 1: Introduktion & idrottspsykologins grunder

- Idrottspsykologins principer
- Motivationsmodeller och drivkrafter
- Socialiseringens betydelse i idrotten
- Könroller och jämställdhet – kvinnliga och manliga aktiviteter

Modul 2: Karriär & identitet

- Idrottares karriärvägar – under och efter aktiv tid
- Omställningar, identitetsfrågor och livsbalans
- Psykologiskt stöd i övergångar och karriäravslut

Modul 3: Grupp & ledarskap

- Grupprestationer och lagdynamik
- Gruppsammanhållning – skapa trygghet och gemenskap
- Ledarskap i olika perspektiv
- Kommunikation som stärker prestation och relationer

Mål dag 1: Förstå hur psykologiska faktorer påverkar idrottares prestation och utveckling – både individuellt och i grupp.

Mentalcoach för elitidrottare

KURSPLAN

Dag 2 – Mentala tekniker, coaching & etik

Praktiska verktyg för mental träning, prestationsoptimering och professionellt coachande.

Modul 4: Mentala tekniker & prestation

- Idrottsspecifika tester och deras syfte
- Prestationsångest och oro – hantering och förebyggande
- Självförtroende och affirmationstekniker
- Koncentration och fokus – metoder för flow och närvaro

Modul 5: Coaching & etik

- Mental träning i praktiken
- Mental coaching – verktyg för utveckling och prestation
- Etiska riktlinjer och professionellt ansvar
- Hållbar coaching för långsiktiga resultat

Mål dag 2: Utveckla konkreta färdigheter i mental träning och coaching – med fokus på tillämpning, ansvar och långsiktiga resultat.