
Kursplan

Idrottpspsykologi

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

Innehåll

Lektionstimmar

Självstudier

1 1/3

Genomförs innan kurstillfället

Inledning och presentation

2/3

Psykologisk färdighetsträning

1

Självförtroende

1

Hantera spänningsnivå

1

Totalt antal lektionstimmar

5