

IDROTTPSYKOLOGI

KURSPLAN

Självstudier 1 1/3 lektion

Genomförs innan kurstillfället.

Inledning och presentation 2/3 lektion

Psykologisk färdighetsträning 1 lektion

Självförtroende 1 lektion

Hantera spänningsnivå 1 lektion

Totalt 5 lektioner