

# Introduktion - idrottspsykologi

Är du aktiv på elitnivå inom din idrott och intresserad av att lära dig mer om idrottspsykologi och hur du kan tillämpa det praktiskt i din vardag? Då är det här något för dig!

Idrottspsykologi är ett brett område och ett viktigt redskap i jakten på att optimera idrottsprestationen. Tanken med den här kursen är att introducera dig i idrottspsykologins värld samt fördjupa dina kunskaper inom området. Vi kommer att fokusera på olika mentala färdigheter som är grundläggande och viktiga att arbeta med. Exempel på sådana färdigheter är motivation, målsättning, koncentration, självkänsla, självförtroende, stresshantering och förmåga att reglera anspänning.

**För vem?** Kursen vänder sig i huvudsak till dig som är aktiv på elitnivå inom din idrott samt har gått ut gymnasiet

**Program:** Vi kommer att träffas fyra gånger under vårterminen:

Tisdagen den 16 februari

Onsdagen den 10 mars

Torsdagen den 8 april

Måndagen den 3 maj

**Plats:** Konferensrummet på Värendsvallen (bredvid restaurang Tipshallen)

**Kurstid:** Vi börjar kl. 18.30 och slutar 20.30

**Föreläsare:** Anna Mörstam, idrottspsykologisk rådgivare och Carl Gustavsson, tränare

**Kursavgift:** 400 kr (faktureras efter första träffen)

**Anmälan:** Senast den 1 februari. Anmälan sker till Janina Johansson Smålandsidrotten, mail: [janina.johansson@smalandsidrotten.se](mailto:janina.johansson@smalandsidrotten.se) eller telefon 070-450 54 92. Uppge namn, adress, telefonnummer, förening samt faktureringsadress (om annan än hemadress). Skriv också gärna några rader om din idrottsbakgrund.

**Kallelse:** Personlig kallelse skickas till samtliga deltagare några dagar före kursstart.

**Information:** Det är tillåtet att ta med sin tränare på träffarna.

För ytterligare information kontakta Janina Johansson, se ovan eller Anna Mörstam telefon 070-790 68 20. Kursen är ett samverkansarbete mellan Smålandsidrotten, Regionalt Elitidrottscentrum Småland och Athleticum.

**Obs! 15 platser finns till förfogande, först till kvarn gäller!**

**VÄLKOMNA!**

