

## Mental färdighetsträning

### 1. Utbildningsmål

Modulen bidrar till att uppfylla de utbildningsmål som satts upp av Euromental-projektet genom att tillhandahålla kunskap och kompetenser inom mental färdighetsträning i relation till prestation. Teoretisk ram såväl som tekniker för mentala färdigheter kommer att presenteras.

### 2. Lärandemål

Efter avslutad modul ska studenten visa på:

- Kunskap om teoretisk ram för mental färdighetsträning
- Kunskap och förståelse för olika begrepp inom mentala färdigheter - teori och praktik
- Kunskap om mätinstrument av mentala färdigheter
- Förmåga att kritiskt analysera teorier inom området prestationspsykologi när det gäller mental färdighetsträning

### 3. Innehåll

Kursen ger teoretiska, metodologiska och tillämpade ramverk relaterade till mental färdighetsträning. Olika mentala strategier såsom reglering av arousal, koncentration (uppmärksamhet), visualisering, självprat, självförtroende kommer att diskuteras. Mätningar och instrument för att utvärdera effektiviteten av träningsprogram som riktar sig mot psykologiska färdigheter och strategier inom idrott kommer att presenteras.

### 4. Kurslitteratur

Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

Taylor J. (Eds.) (2018). Assessment in applied sport psychology. *Human Kinetics*.

## **5. Undervisningsmetoder**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier och demonstrationer av metoder inom mental träning.

## **6. Utvärderingsmetoder**

Examinationen består av två delar:

- 1) Skriftlig tentamen i form av en mental färdighetsträning för prestationsförberedelse.
- 2) Muntlig presentation och diskussion med kamrater om hur mental färdighetsträning kan genomföras.

Vikten av varje del kommer att vara enligt följande:

70% skriftlig examination; 30% muntlig presentation