Urheilupsykologia kurssi 7

1. Mitä urheilupsykologia on?
2. Motivaatio ja motivoituminen (2)
3. Itseluottamus ja itsepuhe
4. Tunteiden säätely
5. Mielikuvien käyttö, hengitys ja rentoutuminen (2)
6. Joukkueena toimiminen
7. Vuorovaikutuskeinot (Valmentaja-urheilija)
8. Suoritukseen valmistautuminen
9. Positiivisuuspsykologia( Attribuutiot, tulkinnat)
10. Huippusuoritukset ja Flow
11. Erityiskysymyksiä:Loukkaantuminen, lopettaminen, doping, huliganismi (2)
12. Lajiesittelyt (2)