



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

STUDIEPLAN

Videreutdanning i kognitiv idrettspsykologi

Innledning

Mål for utdanningen

I kognitiv idrettspsykologi benyttes prinsipper fra en kognitiv atferdstilnærming i mental og fysisk trening. Målgruppe er utøvere innenfor toppidrett og annen konkurranseidrett, og personer som ønsker og trenger å øke sitt fysiske aktivitetsnivå. Utdanningen kan også være relevant på andre prestasjonsarenaer, som utøvende kunst, for eksempel ballett, opera og teater, og næringsliv. Sentrale anvendelsesområder er mental trening, stresshåndtering, motivasjonsfremming og ressursorientering. Her inngår også tiltak ved prestasjonsangst, urimelig selvkritikk og negative og hemmende tankemønstre og tenkemåter. Utdanningen vil supplere annen og mer omfattende psykologiutdanning og idrettsvitenskapelig utdanning.

Utdanningen i kognitiv idrettspsykologi skal bidra til å:

- utvikle og kvalitetssikre rådgivningskompetanse for dagens og fremtidens eliteidrettsutøvere
- gi teoretisk forståelse og metodiske verktøy for aktører som arbeider for å fremme idretten som en attraktiv og personlig utviklende fritidsaktivitet
- fremme helse, velvære og personlig utvikling i idrett og fysisk aktivitet
- forebygge og redusere negative effekter på helse og livskvalitet

Utdanningen skjer i samarbeid mellom Norsk Forening for Kognitiv Terapi og Olympiatoppen.

Målgruppe

Utdanningen er rettet mot personer med master i idrettspsykologi eller master i psykologi, samt psykologer, leger og fysioterapeuter med master i idrettsfysioterapi eller med toårig spesialisering i idrettsfysioterapi. Deltakere med annen helsefaglig utdanning kan vurderes individuelt.

Omfang

Utdanningen omfatter 224 timer totalt og strekker seg over fire semestre. Det er 160 timer undervisning/øvelser fordelt på 10 samlinger, 32 timer ferdighetstrening og 32 timer veiledning i gruppe. Veiledningen baseres på video- eller lydbåndopptak som rådgiveren har gjort av egne idrettspsykologiske rådgivingssamtaler.

Etter gjennomgått kurs skal kursdeltakeren:

- ha en grunnleggende forståelse for det teoretiske grunnlaget for en kognitiv idrettspsykologi
- kunne anvende analyseverktøy og arbeidsmetoder innenfor kognitiv idrettspsykologi
- kunne anvende en kognitiv tilnærming til sentrale utfordringer og problemer innenfor ulike prestasjonsarenaer (topp- og breddeidrett, utøvende kunst;

- for eksempel ballett, opera og teater, og næringsliv)
- kunne bistå med endring av atferd og tenkemåter hos utøvere, mosjonister, trenere og ledere innenfor idrett og fysisk aktivitet

Alle deltakere skal delta i kollegaveiledning per telefon eller skype.

Pris

Kursavgift er kr. 8 128,- per semester, totalt kr. 32 512,-. I tillegg kommer veiledningsutgifter på ca kr. 10 000,- som betales direkte til veileder. Deltakeren skal også betale for videogjennomsyn og dekke eventuelle reiseutgifter for veileder i forbindelse med veiledningen. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Godkjenning

Godkjent diplom fra NFKT forutsetter minst 90 % deltakelse på undervisningsdagene og 100 % deltakelse på ferdighetstrening og veiledning samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Alle arbeidskrav må være gjennomført og godkjent.

Skriftlig eksamen går over to timer. Fremmedspråklige og personer med lese- og skrivevansker kan få tre timer. Eksamen består av fire oppgaver som skal besvares. Dersom kandidaten ikke består eksamen første gang, får man mulighet til å gå opp til ny eksamen en gang til.

Undervisningssamlingene

Undervisningssamlingene omfatter totalt 160 timer à 45 minutter. Innholdet veksler mellom forelesninger, kliniske demonstrasjoner og egenaktivitet.

Veiledning

Veiledningen består av 32 timer gruppeveiledning (4–5 personer per gruppe). Kandidatene må ta opp terapitimer på video eller lydbånd, som sendes rekommandert til veileder på forhånd. Det må være minst tre video- eller lydbåndfremlegg som skal evalueres av veileder.

Gruppeveiledningen vil som regel gå over hele dager, og det er opp til veileder å organisere dette.

Ferdighetstrening

Det er fire dager, totalt 32 timer med ferdighetstrening, der man skal trene på praktiske ferdigheter i utøvelse av kognitiv terapi. Veileder demonstrerer først og så praktiseres det samme i rollespill i grupper på to, med en terapeut og en pasient. Noen ganger kan det være tre i gruppen hvor den tredje skal være observatør og gi tilbakemelding på terapeutferdigheter. Rollene byttes slik at alle får trening i å være terapeut.

Kollegaveiledning

Kollegaveiledningen foregår to og to. Man har en å lære sammen med, noe som bidrar til økt motivasjon og bedre læring. I løpet av utdanningen skal man ha fem veiledningsøkter à 50 minutter per semester, totalt 20 timer. Man kan møtes hvis reiseavstander tillater, eller samtalen kan foregå på skype eller telefon.

Kollegaveiledningen skal dokumenteres i form av ***en enkel loggføring***.

Kriterier for deltakelse

Master i idrettspsykologi eller master i psykologi, embedseksamen som psykolog eller lege, fysioterapeuter med master i idrettsfysioterapi eller med toårig spesialisering i idrettsfysioterapi. Deltakere med annen helsefaglig utdanning kan vurderes individuelt. Det er en forutsetning at søkerne jobber med rådgiving av idrettsutøvere eller andre grupper som utdanningen er rettet mot.

Program

Seminar 1

Dag 1: Kognitiv tilnærming – grunnleggende begreper og metoder

Dag 2: Idrettspsykologi i et historisk perspektiv

Seminar 2

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv. Virkeområder for idrettspsykologisk rådgivning

Dag 3: Ferdighetstrening

Seminar 3

Dag 1 og 2: Kliniske tilstander, kartlegging og tiltak

Seminar 4

Dag 1: Spiseforstyrrelser

Dag 2: Søvnproublemer

Seminar 5

Dag 1: Grunnleggende stressteori, CATS

Dag 2: Smerter

Dag 3: Ferdighetstrening

Seminar 6

Dag 1 og 2: Rehabilitering ved idrettsskader

Seminar 7

Dag 1: Utbrenthet og utmattelse hos utøvere og trenere

Dag 2: Avhengighetsproblematikk i doping, rus og gambling

Dag 3: Ferdighetstrening

Seminar 8

Dag 1: Trener/utøver-relasjonen og teamutvikling.

Dag 2: Selvtillit, konsentrasjon spenningsregulering

Seminar 9

Dag 1: Mindfulness

Dag 2: Veiledet selvhjelp og psykologisk førstehjelp

Dag 3: Ferdighetstrening

Seminar 10

Dag 1 og 2: Oppsummering og eksamen

Pensum

Andersen, M.B. (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Aoyagi, M. & Poczwadowski, A. (2012). *Expert approaches to sport psychology*. Fitness Information Technology.

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. (2. utgave). New York: Guilford.

(Dansk utgave: *Kognitiv adferdsterapi. Grundlag og perspektiver*. Akademisk Forlag, 2013.)

Berge, T. & Repål, A. (red.). (2015). *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.

Kenttä, G., Lundqvist, C. & Bjurner, P. (2015). *Bättre prestation & hälsa med KBT*. SISU idrottsböcker