

2013-05-21

## **Idrottspsykologi för vardag och mästerskap**

Äntligen! Nu startar vi, RF elit, en utbildning inom idrottspsykologi för både aktiva och tränare.

RF elit är huvudansvarig för utbildningen, men utbildningen är utvecklad i samverkan med representanter från RF, SOK och SPK samt ett flertal akademiska lärosäten. Det ligger i allas intresse att utveckla svensk elitidrott!

Höstens fyra utbildningstillfällen genomförs med samma upplägg och innehåll. Det primära syftet är att introducera tre större temaområden som kan bidra till en hållbar utveckling av svensk elitidrott och att i dialog med deltagande aktiva och tränare utforma en mer omfattande satsning på idrottspsykologisk utbildning som kommer att genomföras under 2014. Utbildningen kräver inga förkunskaper.

Vi räknar med att era erfarenheter och era återkopplingar under hösten kommer att vara av stor betydelse för utformningen av både innehåll och genomförande av kommande utbildningstillfällen.

### **Målgrupp**

Landslagsaktiva på seniornivå samt förbundskaptener, rikstränare eller motsvarande på seniornivå. Max 50 deltagare per tillfälle.

### **Tid och plats**

Stockholm 24-25/9 på Bosön.

Göteborg 22 – 23/10, I samverkan med lokal arrangör (vi återkommer med plats).

Malmö 5-6/11, Malmö Idrottsakademi

Umeå 28-29/11, I samverkan med lokal arrangör, (vi återkommer med plats).

### **Program och innehåll**

Dag 1, start kl. 10.00 (fika från 09.30).

Dag 2, avslut kl. 15.00

Dagarna varvar teori med praktiska övningar. De tre huvudspåren i dagarnas innehåll är:

☒ Idrottspsykologiska färdigheter

☒ Ledarskap och coaching

☒ ”Mörka och ljusa sidor” inom elitidrotten vilket förenklat handlar om hur vi uppmärksammar och förhåller oss till svårigheter samt hur vi förstärker välbefinnande och positiva upplevelser.

Vi återkommer med detaljerat program och innehåll, samt namn på utbildare / föreläsare.

### **Kostnader**

RF Elit står för utbildningen under dessa dagar. Resa och logi bokas och bekostas Ni själva.

### **Frågor**

Liselotte Ohlson, RF, [liselotte.ohlson@rf.se](mailto:liselotte.ohlson@rf.se) 08-699 62 27.

Göran Kenttä, RF, [goran.kentta@gjh.se](mailto:goran.kentta@gjh.se)

### **Anmälan**

Anmälan görs av förbundskapten eller motsvarande, via länkarna nedan.

Aktiva som önskar delta är välkomna att göra det med eller utan tränare/ledare, dock sker anmälan via sin förbundskapten.

Ett landslag kan med fördel gå på olika orter, beroende på vilken plats och tidpunkt som passar bäst för landslagets aktiva respektive tränare.

Förbundskapten eller motsvarande väljer med vilka aktiva, på vilken ort eller tidpunkt han eller hon medverkar. Vi uppmuntrar förbundskaptener med aktiva som går utbildningen att själva delta, detta för såväl egen fortbildning som för den gemensamma ambitionen att denna pilotutbildning utvecklas på bästa tänkbara sätt.

### **Senast 24/8 för utbildningen i Stockholm**

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/?eventid=312221&sisuorgid=28568>

### **Senast 21/9 för utbildningen i Göteborg**

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/?eventid=312326&sisuorgid=28568>

### **Senast 4/10 för utbildningen i Malmö**

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/?eventid=312330&sisuorgid=28568>

### **Senast 27/10 för utbildningen i Umeå**

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/?eventid=312331&sisuorgid=28568>

**Välkommen!** / RF elit, idrottspsykologi