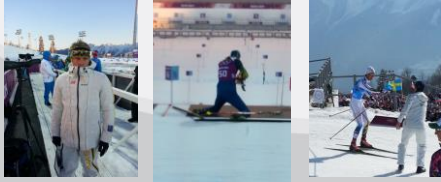


## Idrottspsykologi och coachen: Reflektioner från Endurance Village



---

---

---

---

---

---

---

---

## Psykologisk krigföring?



---

---

---

---

---

---

---

---

### Arbetsoppgifter:

- Idrottspsykologisk rådgivare
- Skidskytte
- Curling (herr)
- Längd
- Blogg....

*Samma som ett junior-VM...  
fast med mer sikkerhet...*



---

---

---

---

---

---

---

---

## Vad händer nu inför premiären..?

- December och januari intensiva månader...
- Vikten av att ha gjort jobbet innan, påminnelse om tidigare gjort arbete



---

---

---

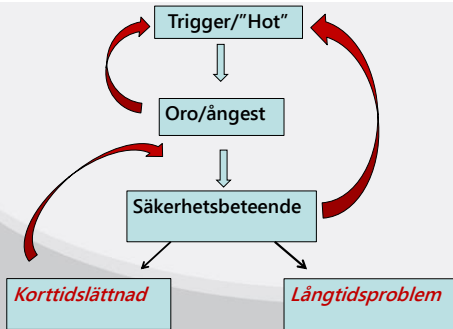
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## "Medskick" innan OS

- Lär dig att dina tankar spelar dig spratt!
- Ok att vara orolig och nervös, så länge du vågar göra det du ska
- Fokus på uppgiften, **hur** du ska göra
- Ha en tävlingsplan med påminnare om vad som ska göras
- Följ planen, dvs. gör de saker som du vet ger bra prestationer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Idrottspsykologisk stöd till coach – *Ex skidskytte*



---

---

---

---

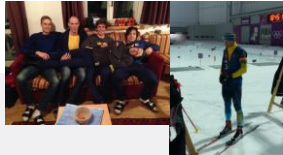
---

---

---

---

## Arbete under året:



- Involvera aktiva – stor kunskap o lång erfarenhet
- Utbilda i tävlingspsykologi (psykoedukation)
- "Träna på att tävla" – arbetade fram tillsammans med laget övningar som ger stress:  
Idrottare – coach – rådgivare
- Individuella tävlingsplaner
- "Världens bästa skidskytt"
- Teambuilding – en del av kulturen



---

---

---

---

---

---

---

---

## Reflektioner:



- Förberedelse är nyckeln
- Relationen med coachen är grundläggande för effektivt arbete
- Bakgrund som tränare är ovärderlig – *lättare att se helheten*
- KBT som bas för interventioner ger trygghet för effektivitet
- Individanpassad rådgivning – samtal i liften, foajén, lunchen, vallaboden, athletes lounge, till och från arenan eller i skidspåret...

---

---

---

---

---

---

---

---