

## **Landslagsutbildning, Prestationsutveckling genom kommunikation**

(tidigare Landslagsutbildning i tillämpad idrottspsykologi)

**Utbildnings- och träningsprogram i fem steg, där steg 1 – 3 omfattar tre dagar, och steg 4 - 5 fyra dagar.**

*Konsten att kommunicera med andra och mig själv är helt avgörande för hur långt jag kommer att nå. Ett gott förtroende skapar förutsättningar för optimala prestationer. Balans skapar harmoni och goda resultat.*

Utbildningen syftar till att aktiva, tränare och ledare i och runt landslagen skall få möjlighet att träna sina idrottspsykologiska styrkor och svagheter. Utbildningen kan ses som ett träningsläger i tankar, känslor och beteende istället för träningsläger i teknik o taktik.

Träningen består av att 1) identifiera vilka tankar och känslor du har som gör dig alert, stark, snabb, handlingskraftig och beslutsam, 2) träna dessa tankar och känslor så att de blir automatiserade och därmed tillgängliga i tävlingssituationen. Sammanfattat kan man säga att träningen består av hur du kommunicerar med dig själv och hur du kommunicerar med andra och vilket tillstånd du får av det. Detta gäller i alla sammanhang och för alla människor

Utbildningen, inom ramen för RF:s elitstöd, är ett träningsprogram i fem steg som handlar om att skaffa sig kompetens inom kommunikation och förändringsarbete vid prestationsutveckling. Då prestationsutveckling till stor del sker i klubb o hemmiljö, ser vi fördelar i att hemmatränarna utbildar sig tillsammans med sina aktiva.

### **Utbildare**

Charlotte Alexandersson, Idrottsfolkhögskolan Bosön och Håkan Persson, Huvudleden.

### **Innehåll**

**Steg 1 – 5** handlar om din uppmärksamhet på intentionen eller målet som drivkraft, på beteenden hos dig själv, omvärlden och olika tidsperspektiv samt hur dina grundvärderingar och ramar för arbetet påverkar dig. Under de fem stegen får du också förståelse av och träning i hela utbildnings material som består av olika grundsorteringar och mönster.

#### **Datum 2010**

Steg 1: 13 – 15/1

Steg 2: 27 – 29/1, Göteborg!

Steg 2: 10 – 12/2

Steg 3: 8 – 10/3

Steg 4: 21 – 24/3

Steg 5: 12 – 15/4

Utbildningen skapar förståelse för hur vi fungerar i vår kommunikation med såväl oss själva som med andra, ett värdefullt verktyg för alla som vill prestera på topp.

En utbildning alla bör gå, både ledare och aktiva.

**Dag Johansson, Svenska Kanotförbundet**

Det blir som man gör det!... och det är bara vi själva som väljer!

För mig har utbildningen betytt massor! Det handlar om att bli medveten i sig själv. Jag har blivit medveten om mina tankar och sätt att agera och kommunicera på ett mycket tydligare sätt. Det i sig hjälper mig både i mitt idrottsliv samt i allt annat som jag tar mig för. Det känns självklart!

Jag kan önska att jag hade gått denna utbildning redan för tio år sedan,

men det är ju aldrig för sent att utvecklas!

**Maria Danielsson, Snowboard**

Steg 1: 7 – 9/6, Preliminärt datum, Åre / Östersund

Steg 2: 1 – 3/9

Steg 3: 29/9 – 1/10

Steg 4: 18 – 21/10

Steg 1: 24 – 26/11

### **Plats**

Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum Bosön på Lidingö om inget annat anges.

### **Ramtider**

Dag 1 lunch kl. 12.00, utbildning kl. 13.00-21.00  
Eftermiddagsfika, middag och kvällsfika ingår.

Dag 2 kl. 9.00-17.00

Förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika ingår. Middag ingår ej.

Dag 3 kl. 9.00-16.00

Förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika ingår. Middag ingår ej.

### **Kostnader**

RF elitstöd ansvarar för landslagsutbildningens kostnader, samt fika och måltider enligt ovan.

SF eller deltagaren ansvarar själv för kostnader och bokning av resor, logi samt middag dag 2 och 3. För att garanteras boende måste bokning av logi göras minst en månad innan utbildningen. Logi på Bosön bokas på telefon: 08 – 699 66 00.

### **Anmälan**

Från förbundskapten eller motsvarande senast 1 månad innan respektive utbildningssteg till [pierre.styfberg@rf.se](mailto:pierre.styfberg@rf.se), i bif exceldok med uppgift på namn, adress, telefon, födelsedatum och ev. logi. Vid eventuella frågor, kontakta Liselotte Ohlson, 08 – 699 62 27, 0708 – 630 934. Vid avbokning / återbud mindre än 14 dagar före utbildningstillfället debiteras SF med 500 kr. per deltagare.

Jag har börjat reflektera över sånt som jag tidigare inte varit medveten om. Detta har lett till vilja och möjlighet att förstärka eller förändra olika tankar och beteenden hos mig.  
**Emma Johansson, orientering**

### **Samarbete med SISU Idrottsutbildarna**

Om den utbildning du planerar att delta i är fullteknad då du anmäler ditt lag, kan det finnas möjligheter att gå motsvarande utbildningssteg i Stockholm, där utbildarna i samarbete med SISU Idrottsutbildarna genomför motsvarande steg (moduler). Önskar Ni delta i någon av dessa moduler, anmäler Ni deltagande via SISU Idrottsutbildarna.

Steg 1 – 3 omfattar 3 dagar och kostar 3 400 kr. + moms. Steg 4 – 7 omfattar 4 dagar och kostar 4 400 kr. + moms

***Stockholm***

Steg 1	14 – 16 okt. 2009
Steg 2	25 – 27 nov. 2009
Steg 3	24 – 26 feb. 2010
Steg 4	4 – 7 maj 2010
Steg 5	14 – 17 sept. 2010
Steg 6	9 – 12 nov. 2010
Steg 7	18 – 21 jan. 2011

**Välkommen med Er anmälan / RF:s elitstöd**