

Olympiatoppen Innlandet utvider sitt tilbud om idrettspsykologisk rådgivning

Olympiatoppen Innlandet (OLT-I) har gjennom flere år jobbet med idrettspsykologisk rådgivning inn mot enkeltutøvere/ -trenere og grupper. Nå blir deler av dette tilbudet kanalisert inn som en del av det helhetlige helse- og prestasjonsfremmende tilbudet ved OLT-I ved vårt kontor i Håkons Hall på Lillehammer (samme lokale som Aktivklinikken). Dette åpner for at nye utøvere, trenere og ledere, eller andre som ønsker idrettspsykologisk rådgivning, kan benytte seg av tilbudet.

I oppstarten vil det være mulig å booke time på fast oppsatte dager. Videre oppfølging avklares i dialog med den enkelte. Avhengig av etterspørsel vil vi vurdere å utvide tilbudet med flere dager etter hvert. Informasjon om priser finner du på lenken nedenfor:

<https://olympiatoppen.no/region/innlandet/om-innlandet/idrettsmedisinsk-tilbud/>

Per nå er følgende dager satt opp fram til sommeren i 2023:

- Torsdag 9. mars, torsdag 13. april, torsdag 11. mai og torsdag 15. juni.

Rådgivningen vil bli gjennomført av vår fagkonsulent for Idrettspsykologi Dag André Nilsen (master i idrettspsykologi og skriver for tiden sin doktorgrad ved Norges Idrettshøgskole). Dag André har vært tilknyttet OLT-I som fagkonsulent idrettspsykologi siden 2011 og har erfaring fra å jobbe med prestasjonsutvikling hos trenere, utøvere, og grupper/lag.

For booking av timer kan du ta kontakt med vår helsesekretær Ann Helen Bakken på tlf. 41756000 (tast 2.).

Hva er idrettspsykologisk rådgivning?

Idrettspsykologisk rådgivning kan innebære mental trening, som de fleste assosierer med idrettspsykologi. Mental trening kan omhandle trening for å utvikle eller optimalisere en prestasjon, eksempelvis målsettingsarbeid, stress og spenningsregulering, visualisering, fokus og konsentrasjon, konkurransforberedelser, eller oppmerksomhetstrening. Samtidig, det er viktig å presisere at idrettspsykologisk rådgivning omhandler mer enn mental trening og kan omhandle områder som relasjonelle forhold knyttet til lederskap, kommunikasjon, gruppedynamikk og trener/utøver relasjonen. Andre områder som også kan nevnes innenfor idrettspsykologisk rådgivning er skaderehabilitering, motivasjon, helse, karriereoverganger, eller tilrettelegging av trening og prestasjonsutvikling for barn, unge og voksne.

Dersom du har spørsmål til tilbudet, er du velkommen til å ta kontakt med avdelingsleder Jostein Buraas på tlf 41543131 evt. jostein.buraas@olympiatoppen.no