

## SEKS RÅD FRA FAGAVDELING IDRETTPSYKOLOGI VED OLYMPIATOPPEN SØRØST

### *Til prioriterte utøvere og trenere*

**TRYGGE RUTINER – GODE PLANER.** Hverdagen har blitt uvant. Det kan være utfordrende, og skape mange følelser. Men det kan også skape muligheter. Du gjør nok mye riktig allerede, men vi vil tipse om at det er ekstra viktig med trygge rutiner og gode planer for uka. Prøv å leve så normalt som mulig. Behold hverdager og helger. Ha god døgnrytme, stå opp og legg deg til samme tid. Spis måltidene til vanlig tidspunkt. Legg en enkel plan for oppgaver og aktiviteter gjennom dagen, ved siden av trening og hvile. Rutiner hjelper deg å bevare oversikt og trygghet i hverdagen. Bruk den tiden du trenger på å organisere deg i den nye hverdagen din og søk råd hos folk du stoler på.

**TRENING OG HVILE.** Tren som vanlig, eller så tilnærmet vanlig, som mulig. Det vil variere fra idrett til idrett hvor lett det er å gjennomføre og du må nok ta frem den kreative siden i deg. Sammen med god daglig treningskvalitet, sørg også for god hvile og restitusjon. Rådfør deg med trener, eller andre du stoler på, hvis du er i tvil om treningsopplegg, eller om trenger hjelp til å gjennomføre deler av treningen. Tilpass treningen til overskuddet ditt. Vedlikeholdstrening kan være bra i en periode, inntil mulighetene vender tilbake til de vi er vant med.

**VENNER – FAMILIE.** Familien din er der, og vennene dine er der, selv om du ikke kan være fysisk sammen med alle du er glad i akkurat nå. Forsøk likevel å ta initiativ til å dele øyeblikk, og bruk kreativiteten til å finne digitale løsninger som knytter dere sammen. Inviter til spill-kveld over FaceTime eller Taco-kveld på Google Hangouts. Bruk mulighetene nettet gir. Vi er heldige som lever i en tid hvor de digitale løsningene er mange. Nå gjelder det å bruke dem.

**VELG GOD INFORMASJON.** Mengden av informasjon som omringer deg nå er stor og kanskje overveldende. Det kan være vanskelig å vite hva, og hvem, du kan stole mest på. Følg gjerne nyhetene, men begrens tiden du bruker på å lese det som florerer i media. Mye negativ eller unyansert informasjon kan gi grobunn til bekymring og grubletanker. Noen sikre kilder vi anbefaler er Folkehelseinstituttets ([www.fhi.no](http://www.fhi.no)) og Helsedirektoratet ([www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)). For informasjon fra idretten, anbefaler vi informasjon fra særforbundet ditt, Norge Idrettsforbund ([www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)), eller Olympiatoppen ([www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)).

**HVIS TID – GJØR NOE NYTT.** Nå kan også tiden være inne for å gjøre noe nytt, noe du har ønsket å gjøre, eller å prioritere ting du ellers ikke har hatt tid til. Mindre planer i kalenderen kan være en gylden mulighet til å skrive søknad til skolen du vil inn på, ta et online kurs du lenge har tenkt på, eller fokusere mer på den mentale treningen, hvis du synes det er spennende, og ettersom andre treningsformer kan være vanskeligere å gjennomføre enn ellers.

**UTØVERE OG TRENERE - TA KONTAKT.** Vi er i operative, og i fullt arbeid, selv om hverdagen nå gjør at vi jobber litt annerledes enn vanlig. Alle samtaler og rådgivning foregår over nett, men vi har mange erfaringer på at det kan være en god løsning. Vi er tilgjengelige for samtaler og råd rundt ting som angår den daglige treningen din, eller rundt dine opplevelser, tanker og følelser knyttet til hverdagen. Vi har ingen "åpningstider" slik situasjonen er nå, så du kan kontakte oss når som helst, om du ønsker en prat. Meg treffer du på telefon 997 98 406, eller på mail [linn.e.lysvik@gmail.com](mailto:linn.e.lysvik@gmail.com).



Fagressurs idrettspsykologi OLT  
Sørøst: Linn Engdahl Lysvik