



# Idrottsskadornas psykologi

**Skador kommer sällan lägligt eller välkommet. En idrottsskada ska hanteras såväl fysiskt som psykiskt, där både rehabilitering och tillbakagång till idrotten ibland kan vara en stor utmaning för den skadade.**

Syftet med föreläsningen är att belysa psykologiska aspekter kring idrottsskador. Hur idrottarens tankar, känslor och beteenden kan påverka rehabiliteringsprocessen, hur idrottaren hanterar livet när idrotten inte är möjlig och hur en tillbakagång till idrotten eller ett eventuellt karriäravslut kan se ut.

Innehållet styrs till viss del tillsammans med er i föreningen och bygger på era önskemål och behov. Föreläsningen innehåller bland annat konsekvenser och rehabilitering av idrottsskador samt hur du kan förebygga idrottsskador.

## Om föreläsaren

Annie Söderberg är idrottspsykologisk rådgivare på uppdrag av bland annat Riksidrottsförbundet och Svenska cykelförbundet samt universitetsadjunkt i idrottsvetenskap. Hon har också en bakgrund som elitcyklist och förbundskapten i mountainbike.

## Kostnad, tid, max antal

1500 kr, 60 minuter, 20 personer

Föreläsningen riktar sig både till ledare och aktiva. Den kan anpassas efter ålder och erfarenhet.



## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**