



2018-03-21

Mental träning för pistolskyttar

En kurs i två delar. Föreläsare Leni Tidblad

Kurs för rutinerade skyttar

Del 1.

Varför tänker, känner och gör jag som jag gör?

Hur ska jag göra för att tänka, känna och göra för det jag vill och behöver?

- En introduktion i idrottspsykologi utifrån kognitiva beteende teorier.
- Beskrivning av några viktiga grundläggande idrottspsykologiska faktorer.

Del 2.

Riktade teman ex. förväntningar, motivation, nervositet, "bäst när det gäller", att hålla fokus, fysisk och mental uthållighet... Bestäms efter del ett.

När: Del 1: Söndag 6 maj kl 12 – ca 14

Del 2: Söndag 13 maj 10 – ca 12 alt. 13,30 – ca 15,30

Var: Scandic Hotell, Falun. Vi bjuder på fika.

Kurskostnad 0 kr. Avgift för den som inte nyttjar sin plats 500 kr
(faktura till föreningen).

Senast den 8 april begränsat med platser. Medtag grönt kort.

Platserna går i första hand till skytt som aktivt deltar i tävlingsverksamhet inom SPSF grenar.

Vid stort intresse kan kursen komma vid extra tillfälle.

Föranmälan till Stefan Siitari på tom.hylsa@telia.com Märk meddelandet Mental träning, tack

Välkomna!

Dalarnas Pistolskytteklubb