

Mental vinder med VIWA®

Ringsted Badminton

Spændende introduktion til mental styrketræning, hvor du får lov at se, mærke og prøve mange af de mentale værktøjer, som de allerbedste sportsfolk bruger.

"Mental træning er af afgørende betydning for, at en udøver kan tilegne sig de mentale redskaber og færdigheder, der kræves for at præstere på højeste internationale niveau"

(Citat: Sportspsykologisk koncept 2009-2012, Team Danmark)

Indhold:

Arbejdshæfte og bogen "Nå dine mål" (værdi 158 kr.)

Mine styrker og svagheder

Positiv tænkning

Træning i koncentration og fokusering

Sådan præsterer jeg bedst

Mit livs konkurrence

Gode vaner skaber gode resultater

Den mentale værktøjskasse

Tanken styrer handlingen

Spænding og præstation

Sammen bliver vi de bedste

Form:

Spillerne får selv lov til at deltage og arbejde med deres egne udfordringer i badminton. Det vil blive en god blanding af teori og praktik.

Varighed: 4 gange 2 timers "teori" og 1 gang til træning i hallen.

Underviser:

Bjarne Nielsen er mentaltræner og indehaver af VIWA Coaching, www.viwa.dk. Han brænder for at udvikle vinderkultur og vinderindstilling. Bjarne har en mangeårig baggrund indenfor badminton, hvor han også tidligere har fungeret som U23 landstræner i badminton i Danmark. Han har stor erfaring med at arbejde med elitesportsudøvere fra mange forskellige sportsgrene og har arbejdet med talentudvikling og mental træning i mere end 18 år.

Økonomi:

15.000 kr. + moms eller 15.000 kr. udbetalt som B-indkomst.

Kørselsgodtgørelse efter statens takst.

3. december 2018 – Bjarne Nielsen

V
I
W
A
®
inder
ndstilling
inning
ttitude

VINDERE HAR DET SJØVERE!