
MENTAL TRÆNING FOR IDRÆTSUDØVERE: FÅ MEST UD AF DIG SELV OG DET DU BRÆNDER FOR!

Indenfor den professionelle sportsverden er der fokus på at måle resultater. Presset på idrætsudøvere er stort, og selv de mindste marginaler kan betyde forskellen på at vinde eller at tabe. Derfor har der været fokus på at udvikle teknikker til bevidst at træne den mentale styrke og holde fokus på målet.

Lær af eksperter

På holdet får du bl.a. mulighed for at møde og træne med nogle af Danmarks dygtigste sportsfolk – nemlig bokseren Mikkel Kessler, professionel fodboldspiller Morten Bertolt og topløberen Henrik Them.

Du vil opleve følelser og reaktioner, som ligner dem, vi kender fra eksamenslokalet, jobsamtalen og lignende præstationsorienterede situationer. Det giver dig mulighed for at arbejde med dig selv på den anden side af "comfort zonen", og dermed styrke kontakten til dig selv under det præstationsorienterede arbejde.

På holdet vil du få en praktisk og teoretisk indføring i, hvordan man arbejder med mentaltræning i toppen af den professionelle sportsverden. Du vil lære teknikker, som fremadrettet vil kunne styrke din dagligdag og gøre dig i stand til at højne dit fokus, nå de mål du gerne vil nå og mod til at arbejde konstruktivt med dine forhindringer.

Holdets primære underviser Joen Hirsch Bernhagen er tidligere syvdobbel danmarksmester i udspring.

Læringsudbytte af kurset

Undervisningen foregår som en blanding af teoretisk viden og praktiske øvelser, hvor du afprøver de forskellige teknikker – og helt præcist selv erfarer, hvordan de forskellige redskaber i mentaltræningen påvirker din præstation. Det er en meget effektiv undervisningsform, fordi du lærer gennem erfaring.

Ud over de konkrete teknikker vil kurset også gå i dybden med psykologien bag forskellige former for mentaltræning, så du ikke bare ender med nogle teknikker der virker – men også med en viden om, hvorfor og hvordan disse teknikker virker.

Optagelseskriterier

Du skal være interesseret i at gennemgå et seriøst forløb, med fokus på dine evne til at koncentrere dig og præstere. Du skal være indstillet på at prøve kræfter med forskellige idrætsgrene, som udspring, frisbeegolf, løb, fodbold og boksning samt være indstillet på, at der vil være læsestof i forbindelse med 5 af de i alt 10 moduler. Forberedelsestiden vil ca. være 1-1,5 time før disse moduler.

Du skal løbende føre journal og som afslutning udarbejde et ca. 2 siders skriftligt essay omhandlende dine udfordringer og gevinster i mental træningsforløbet.



UNDERVISNINGSPLAN

Mødetider for de enkelte undervisningsgange fremgår af nedenstående møde/indholdsplan.

1) Lørdag d. 1/10 13:30-16:30

Introduktion til mentaltræning og udspring.

2) Lørdag d. 15/10 13-18

Introduktion til Discgolf

3) Lørdag d. 5/11 13-16

Morten Bertolt "Vane/mønsterbrud"

4) Lørdag d. 26/11 13-16

Anette Graversgaard "Mindfulness i praksis"

5) Lørdag d. 10/12 13:30-16:30

Udspring og afspænding.

6) Lørdag d. 21/1 13-16

Mental træningsdag

7) Lørdag d. 11/2 13-16

Essay

8) Lørdag d. 4/3 9-14

Mikkel Kessler

9) Lørdag d. 25/3 13-16

Henrik Them

10) Lørdag d. 22/4 13:00-16:00

Afslutning

Detaljeret undervisningsplan på ungakademi.dk

UNDERVISNINGSTED

Lyngby Svømmehal, Lundtoftevej 53,
2800 Kgs. Lyngby.

KONTAKTPERSON

Joen Hirsch Bernhagen
mail@dindialog.dk
27 14 68 31