



Sportpsykologi

... mini-kursus i mentaltræning og sportpsykologi

Kurset Sportpsykologi tager udgangspunkt i følgende:

- Myter omkring sportpsykologi – Hvad er det og hvordan virker det?
- Team Danmarks sportpsykologiske model – Et overblik over sportpsykologi og mentaltræning
- Centrale færdigheder for atleter – Motivation, Målsætninger og evnen til at præstere under pres

Målgruppe

Er du i målgruppen?

Ja. Det er et grundlæggende kursus og kræver derfor ingen særlige forudsætninger andet end nysgerrighed omkring emnet.

Det forventes, at deltagere på kurset vil viderebringe viden fra dagen til øvrige klubmedlemmer for derigennem at bidrage til vidensdeling fra forbundsniveau og ud i klubberne.

Afvikling

Kurset vil indeholde både praktik og teori. Evt. forplejning medbringer man selv.

Underviser er Sportpsykologisk konsulent ved Team DK Carsten Hvid Larsen.

Bemærk: Kurset afholdes i forbindelse med subjunior- og junior landsholdets samling. Der vil derfor ikke være mulighed for egen træning i lokalerne efterfølgende.

Tid og sted

Kurset bliver gennemført i AAK's lokaler søndag d. 4/11-18 kl. 11.00-13.00
Adressen er: Janesvej 2, 8220 Brabrand.

Tilmelding

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d. 21/10-18.

Ved tilmelding bedes du angive: Navn, mobilnummer, e-mail og klubnavn

Bemærk: Begrænset antal pladser, som fordeles efter først-til-mølle!