



Inbjudan

Mental träning för parabänkpress

Lyftare samt ledare som tidigare gått utbildning inom SSF:s paraverksamhet bjuds in till en föreläsningsserie i tre delar kring mental träning.

Föreläsare: Mikael Kjällbring, utbildad inom idrottspedagogik och idrottspsykologi, medlem i Svensk Idrottspsykologisk förening.



Länk till anmälan i IdrottOnline:

[Anmälan "Mental träning för parabänkpress"](#)

Innehåll:

Del 1: 15 november kl 18:30 till 21:00

Klassisk mental träning

En introduktion till Mental träning.

- Tankar, känslor och prestationer - hur hänger det ihop?
- Hur fungerar mental träning - vad händer i hjärnan och kroppen?
- Hur bygger man upp sitt självförtroende?
- Hur hanterar man negativa tankar?
- Hur genomför man träningen i praktiken?

Del 2: 13 december kl 18:30 till 21:00

Mentala träningsmetoder & tips

Vi går igenom ett 20-tal mentala träningsmetoder och tips

- Långt före tävling/match
- Dagen före och på tävlingsdagen
- Under tävling
- Efter tävling

Del 3: 11 januari 2023 kl 18:30-21:00

Mål & motivation

Genomgång av betydelsen av att bra mål

- Betydelsen av att ha motiverande mål
- Hur sätter man fungerande och motiverande mål?
- Varför kan resultatmål skapa låsningar och prestationsångest?
- Vanliga mål, barriärbrytande mål och trygghetsmål
- Projekt mål & processmål
- Målutvärdering

Notera!

Utbildningen sker digitalt via Teams och länk skickas ut via mail dagen innan aktuellt tillfälle.

Om man enbart har möjlighet att delta live vid 1-2 av de 3 tillfällen får man ta del av inspelad material i efterhand. Materialet skickas enbart ut om man har möjlighet att delta live vid minimum ett tillfälle.

Max 30 platser.

Sista anmälan: 10/11-22

Enbart personer som deltagit vid någon av SSF:s utbildningar för paraverksamhet tidigare kan anmäla sig.