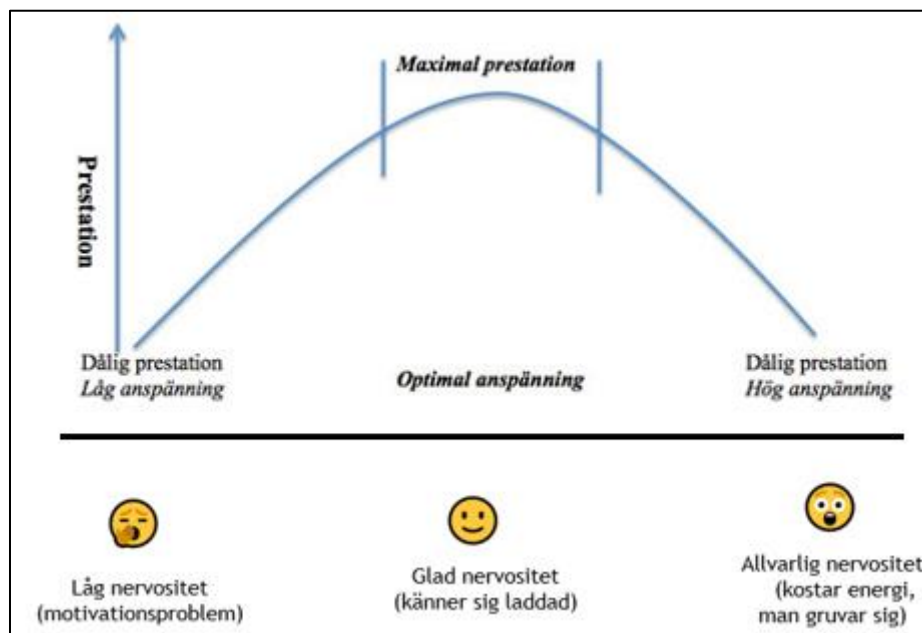


Den viktiga pusselbiten

Mental träning

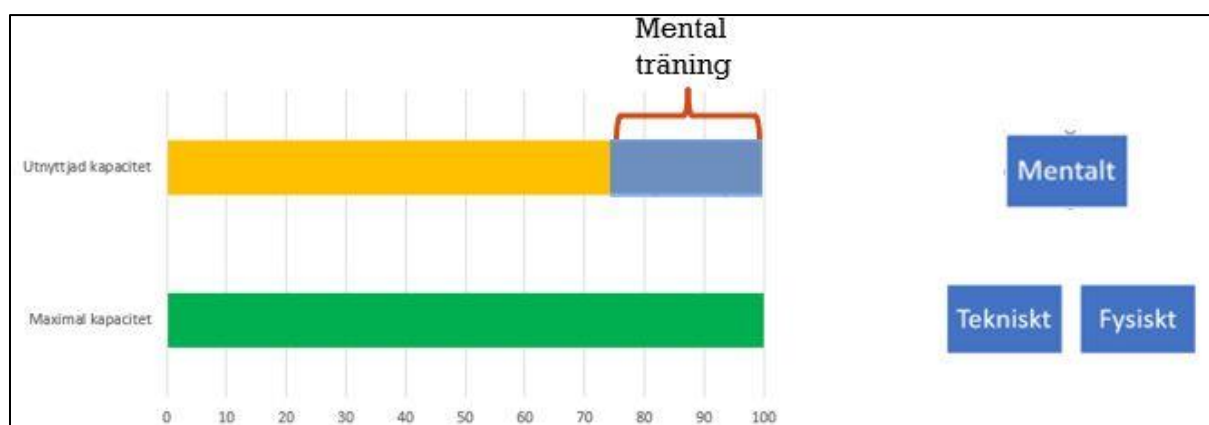


Många idrottare presterar bra under träning. Men under tävling eller press händer något – de blir nervösa, tunga i kroppen och får en sämre teknik. För hög anspänning försämrar prestationen.



Det gör att idrottaren inte kan utnyttja sin fulla kapacitet när den behövs som bäst. Det ”mentala” ställer till det. Detta går dock att förebygga och hantera genom Mental träning.

Tyvärr är kunskapen om Mental träning fortfarande ganska låg bland många tränare och utövare utanför elitnivå. Då blir det lätt så att man fokuserar på det man kan: Fysisk och teknisk träning. Samtidigt går man då miste om den viktiga pusselbiten mental träning som gör att man kan utnyttja sin fulla kapacitet!



Om vi vill ge idrottare tillgång till de verktyg som gör att de kan prestera maximalt även under press och tävling - då behöver vi utbilda tränare och utövare i mentala träningsmetoder!

Hur stor del av prestationen i tävling inom din idrott beror på den mentala förmågan?

Hur stor del av den totala träningstiden ägnas åt mental träning idag?

Läs mer om mina kurser på www.mental-traning.se