



"Den fysiska och tekniska förmågan avgör hur hög kapacitet man har.

Den mentala förmågan avgör hur stor del av sin kapacitet som man kan utnyttja."

Mental träning – grundkurs

Vill du kunna utnyttja dina förmågor maximalt under press och tävling?

Vill du vara bäst när det gäller?

Tyvärr är kunskapen om mental träning fortfarande låg bland tränare och utövare. Utan kunskap fokuserar man hellre på det man kan: Fysisk och teknisk träning.

Samtidigt går man då miste om den viktiga pusselbiten mental träning som gör att idrottaren kan utnyttja sina förmågor fullt ut. Vilket är helt avgörande för framgång!

Under denna kurs förklarar Mikael Kjällbring på ett pedagogiskt sätt hur och varför mental träning fungerar och hur man kommer igång. Syftet är att deltagarna själva ska kunna använda sig av mental träning efter kursen.

Mikael är utbildad inom idrottspedagogik och idrottspsykologi.



Målgrupp: Tränare, ledare & idrottsutövare (rek från högstadiet och uppåt)

Längd: 2,5 timmar

Sagt av deltagare: *"Har aldrig fått det så bra förklarat hur och varför mental träning fungerar"*
"Pratar tydligt och förståeligt, man hänger med bra"
"Väldigt intressant och bra föreläsning som man kommer att ha nytta av framöver"



Boka kursen på www.mental-traning.se eller 072-44 88 555

**Förklaringen bakom succén:
"Har jobbat med det mentala"**

**Mental träning räddade stjärnan.
Nu är hon på väg tillbaka
– mycket tack vare mental träning.**

**Han blev kallad
"mirakeltränare"**

**Ishockeyspelaren
berättar om sin resa och
vikten av mental träning**

"Så viktig är den mentala träningen"