



Myterne om de bedste – og kunsten at præstere under pres



Kender du følelsen? Opvarming gik lige så godt, men lige så snart der bliver sagt ”god kamp”, så sidder serveren i nettet, og du får sagt en masse negative ting til dig selv...?

Kom og vær med, når vi inviterer sportspsykolog og tennis ekspert Adam Blicher til en aften, der skal hjælpe os af med nogle af vores dæmoner.

Torsdag d. 12 marts ~ Kl. 17.30 – 21.00

Højers Lounge, Helsingør Hallen

17.30 Ankomst og sandwich

18.00-19.30 “Myterne om de bedste”

20.00-21.00 “Kunsten at præstere under pres”

Vi bryder med de klassiske sportspsykologiske myter:

- “Topspillere tænker altid positivt”
- “De holder fokus hele vejen”
- “De er altid motiverede”

Virkeligheden er langt mere nuanceret og vi vil arbejde med, hvordan troen på disse myter kan begrænse vores udvikling og præstation. Vi vil også blive introduceret til en simpel model, der kan hjælpe os med at forstå vores egne mentale mønstre i konkurrencesituationer:

Gennem konkrete øvelser får vi mulighed for at udvikle vores evne til at håndtere pres og refokuserer til det, der kan hjælpe os både i træning og kamp.

Vi glæder os til at tyvstarte sæsonen med Jer, og træne hovederne sammen.