

## Inbjudan till föreläsningsserie om mental träning

Västsvenska Frisbeesportdistriktet och SISU Idrottsutbildarna Väst arrangerar en föreläsningsserie för frisbeespelare i mental träning.

**Onsdag den 8 juni** kl 18 - 21 föreläsning för alla.

**Tema:** Mentala förberedelser på individnivå. Hur man som individ kan förbereda sig inför tävling/match? Områden såsom fokus, prestera i den optimala zonen, hantera nervositet och visualisering behandlas.

**Tisdag den 13 september** kl 18 - 21 föreläsning för ultimatespelare.

**Tema:** Lagets psykologi. Ett ultimatelag måste fungera som en enhet, ett lag. Vilka faktorer påverkar laget före, under och efter match? Vad kan man som tränare respektive spelare göra för att öka effektiviteten i laget. Områden såsom gruppens effektivitet, roller, normer, sammanhållning, kollektiva mål och kommunikation behandlas.

**Torsdag den 15 september** kl 18 - 21 föreläsning för discgolfare.

**Tema:** Hur kan man fokusera på rätt saker under en discgolfrunda och vad kan man göra för att återfokusera om man väl tappat fokus? Flera paralleller kan göras med golf, där man jobbar mycket med "det mentala". Områden såsom processmål, rutiner, mindfulness och konstruktiva tankemönster behandlas.

**Plats:** Pjäshallen på Kviberg. Lokalen bredvid kansliets kontor.

**Föreläsare:** Rasmus Tornberg (fil mag Psykologi med inriktning idrott), som bland annat är verksam vid Högskolan i Halmstad.

**Kostnad:** Föreläsningen är gratis. Licens krävs. Smörgås och dricka finns att köpa för självkostnadspris.

**Anmälan:** Senast 27 maj 2011 till [maud.engstrom@telia.com](mailto:maud.engstrom@telia.com) för föreläsningen den 8 juni. Höstens föreläsningar återkommer vi med anmälningsstid för. Vid färre än 15 deltagare ställer vi in föreläsningarna.

**Övrigt:** Varje föreläsning är självständig och man behöver alltså inte gå på alla. Föreläsningarna innehåller mer fördjupad information än den föreläsning som tidigare har hållits.

**Välkomna!**