

Mental träning & Tävlingspsykologi

Eva Marie Wergård

Våga tro på dig själv - våga tävla - våga förlora för att våga vinna.

Hur går DINA tankar och känslor från träning till efter utförd tävling?

- Vågar du inte sätta mål för rädslan att inte nå dem - Mål fungerar inte för mig!
- Känner du hur träningen känns 100%, ni är oslagbara - men så anmäler du till tävling och allt bara rasar?
- Ställer du dig i startposition och frågar dig själv: vad gör vi här egentligen?
- Låser det sig för dig inne på plan/banan och du tappar fokus - Varför går inte min hund som på träning - vi skämmer ut oss.
- Vinner du allt som går att vinna, men så kommer du till tävlingen som verkligen spelar roll - och flowet ni haft tidigare är som bortblåst... varför kan inte jag prestera när det gäller?
- Kan du beskriva dina känslor och tankar positiva efter utförd tävling - oavsett resultat?

Mental träning är en pusselbit du vill jobba med!

Eva Marie Wergård vägleder från hur du vill sätta mål till hur du genom övningar kan hitta RÄTT känsla och vända motgång till framgång. Teori, berättelser från verkligheten, diskussioner och praktiska verktyg blandas vilt - just för att DU skall åka hem med en nytändning och tänka: ÄNTLIGEN vet jag vad jag skall göra.



ALLA kan få en starkare relation med sin hund och bättre resultat på tävling med mental träning.

Älmhults brukshundklubb

6,7 & 8 november 2020



Eva Marie Wergård är mental tränare som tävlat både med och utan hund (bl.a. agility, canicross & swimrun) och även varit en del av *Atleterna* (SVT 2014) som gett en ännu större förståelse för den mentala biten i olika pressade situationer. Hon driver även den populära podden *Mentala mästare* där hon bla intervjuat både Jenny Damm och Michelle Holmlund förutom andra stora idrottsprofiler.

Förutom mental tränare är hon etolog med inriktning på djurträning, vilket ger ännu en dimension i samarbetet mellan förare och hund: hur mycket det mentala kan spela in i våra fyrfotas reaktioner på tävling men inte på träning.

Föreläsning är för alla - oavsett gren: bruks, agility, lydnad, jakt, rallylydnad, utställning, vardagslydnad etc.

Efter fredagens föreläsning väntar två halvdagars workshop (går utmärkt att bara gå workshopen, bästa är att vara med på båda!) där vi kommer att jobba även praktiskt med mental träning. Fokus kommer att ligga på dig som förare där hunden är symptomen och vi ser hur vi kan stärka dig och därigenom få den attityd ni som ekipage vill ha.

Föreläsning den 6 november 350 : - för medlem och 450 : - för icke medlem.

Workshop 7-8 november 2250 : - för medlem och 2400 : - för icke medlem.

OBS! Inga åhörare på workshopen!

ÄBK bjuder på fika alla dagar men lunch står man för själv. Vi tar upp beställning på hämtmat som sedan levereras till klubben.

Kontakta utbildning@elmhultbk.se vid frågor & anmälan!