



# Stærk i pressede situationer?

Oplever du også at du bliver nervøs til stævner/konkurrencer, eller når du skal skyde det sidste skud? Fokuserer du også ofte på, hvad der gik mindre godt i din skydning? - Du er ikke alene!

Mentaltræning i skydning er et vigtigt fokusområde for skytter og er meget mere end bare koncentration og positiv energi.

#### Målgruppe:

Skytter der skyder med riffel og pistol.

#### Indhold:

Programmet er baseret på en grundlæggende introduktion til mentaltræning, hvor du får relevant teori, metoder og øvelser, som du kan bruge bagefter. Mentaltræning læres ikke kun på et kursus, der skal individuel træning og tålmodighed til.

#### Hvad lærer jeg denne aften?

- En introduktion til begrebet "Den hele skytte"
- Grundlæggende viden om/vigtigheden af mentaltræning
- En forståelse af det fysiologiske og psykologiske samspil
- Viden om, hvad det kræver at mentaltræne
- At italesætte de udfordringer du møder i skydning
- Introduktion og afprøvning af mentaltrænings øvelser
- Kendskab til mentaltrænings metoder på/uden for skydebanen

Aftenens undervisning vil tage udgangspunkt i teori fra bogen

"Mentaltræning i skydning", udgivet af DGI Skydning 2013. Bogen kan tilkøbes for 175 kr. inkl. moms.

#### Tid/sted:

Tirsdag 13. marts 2018 kl. 19.00 – 21.30 i Dalgas Centret, Skivevej 256a, 8831 Løgstrup

#### Underviser:

Annette Munkbøl

#### Pris:

Det er gratis at deltage for foreninger i DGI Midtjylland. (195 kr. for deltagere udenfor DGI Midtjyllands område)

Tilmelding senest 1. marts 2018 på: [www.dgi.dk/201806743004](http://www.dgi.dk/201806743004)



Kontaktperson: Lisbeth A. Jakobsen, [Lisbeth.arboe.jakobsen@dgi.dk](mailto:Lisbeth.arboe.jakobsen@dgi.dk), tlf. 29743257