

Invitation til fællestræning 11/5, med dertilhørende idrætspsykologisk foredrag for svømmere, trænere og forældre.

Vi har hermed fornøjelsen af at indbyde junior og seniorsvømmere, samt deres forældre til temadag i Fredericia, med fokus på idrætspsykologien.

Svømmernes program:

7.00-9.00: Fællestræning i Fredericia

10.00-11.30: Idrætspsykologisk oplæg med fokus på "At præstere under pres":

- Indledende afkræftelse af myter i sportpsykologien.
- Skabe et fælles sprog omkring at præstere under pres
- Sætte præstation under pres på formel
- Øve sig på at præstere under pres

Trænerens program:

7.00-9.00: Fællestræning i Fredericia

10.00-11.30: Idrætspsykologisk oplæg med fokus på "At præstere under pres":

11.30-12.30: Kulturelledelse

- Trænerens (og forælderens) indflydelse på svømmerens trivsel, udvikling og præstation
- Pædagogiske overvejelser i dagligdagen
- Evaluering af sig selv og sin trænergerning

Forældrenes program:

8.30-10.00: Idrætspsykologisk oplæg med fokus på "De velmenende råd vi alle har givet":

- Indledende afkræftelse af myter i sportpsykologien.
- Skabe en grundlæggende forståelse af hvordan hjernen og kroppen fungerer
- Hvorfor vi nogle gange kommer til at sige klicheer som "Tænk positivt", "Ikk' vær nervøs", "Bare tro på dig selv", "Der er ikke noget at være bange for" etc.
- En "to do list" og en "not to do list" ift. kommunikation før, under og efter stævner

Vi glæder os til en god dag, med en masse læring i og uden for bassinet.