

## **Så starter vi Mentaltræning i Vodskov Skytteforening igen!**

Mentaltræning er ikke kun for eliteidrætsfolk, men noget alle idrætsudøvere kan have glæde af. Derfor tilbyder vi mentaltræning i forbindelse med den almindelige skydetræning.

For børn bliver det den 1. mandag i hver måned kl. 18.30 – ca. 19.15. Vi starter præcis kl. 18.30, så kom og vær klar. Husk liggeunderlag, pude og tæppe!

For de voksne bliver det på voksenskydningsdagen – startdag annonceres snart via Facebook-gruppen og på hjemmesiden.

### **Mentaltræning – hvorfor og hvordan?**

I mentaltræning arbejder vi med øvelser, der kan hjælpe os til at blive bedre til at fokusere på det vi er i gang med og blive bedre til at koncentrere os og lukke forstyrrende elementer ude. Det er en stor fordel at kunne, når man er til stævne og gerne vil præstere, for der er meget uro i form af lyde og snak, der kan gøre det svært at koncentrere sig.

Det er ikke kun ting omkring os, der kan ødelægge koncentrationen. Vores tanker om det vi er i gang med kan forstyrre os lige så meget. Det er det, vi kalder den indre dialog. Det er fx, når man lægger ud med at skyde en 9'er i en serie: "ØV, nu kan det være lige meget..." eller når man mangler tre skud i en serie og kun har skudt 10'ere: "Nu går det nok galt og jeg skyder en 9'er."

Alle disse negative tanker kan påvirke vores evne til at præstere, fordi de kommer til at fylde langt mere end den koncentration, der skal til for at opnå det ønskede resultat.

Der vil altid være spænding på til et stævne - det skal der være - for det hjælper os også til at samle koncentrationen. Men vi skal lære at håndtere den spænding, så den ikke står i vejen for os. I træningen vil vi derfor arbejde med "den indre dialog" og vores tanker omkring skydningen.

Et andet vigtigt element i mentaltræningen er at arbejde med vores vejrtrækning og det vil vi gøre med åndedrætsøvelser, der giver ro i kroppen.

Mentaltræning for børn og voksne er forskellig. Derfor vil I ved snakken om mentaltræningen derhjemme opleve, at det er forskellige øvelser vi laver. Hos børnene skal mange af teknikkerne leges ind, fordi de ikke har den voksnes begrebsapparat.

Mentaltræningen har man i øvrigt ikke kun glæde af på skydebanen, men også i både skolelivet, arbejdslivet og privatlivet. For evnen til at koncentrere sig kan bruges i alle livets sammenhænge, så udbyttet rækker længere ud end sporten og bliver en livskompetence.

Om mig selv kan jeg kort fortælle, at jeg har arbejdet med personlig udvikling, stresshåndtering og mentaltræning gennem 14 år, både som ansat og selvstændig konsulent.

Har du spørgsmål til mentaltræningen, hører jeg gerne fra dig på tlf. 2117 8717 eller skriv til mig på e-mail [lbd@donscept.dk](mailto:lbd@donscept.dk).

Mentaltræningen er et tilbud – men vi håber selvfølgelig, at mange har lyst til at deltage, så mød op og vær med!

Lene Billingsø Dons Boldt  
[dk.linkedin.com/in/lenebillingsoedons/](https://dk.linkedin.com/in/lenebillingsoedons/)