

Mental Coaching for Børneskytter i Daulykke

20 deltagere – heriblandt voksne der ikke kunne holde sig væk... J fik mandag aften 80 minutters mental-træning og opgaver. Mark Vogel, sportscoach, fik givet børn og voksne et par gode bud på, hvad der skal til rent mentalt for at blive en bedre skytte. Mark fik børnene til at give gode bud på, hvad man skal gøre – og især hvad man IKKE skal gøre forud for træning og stævner. Hvordan forbereder hver enkelt sig bedst og hvem har ansvaret for, at man leverer sit bedste? Hvis man ikke skød det man havde håbet, troet, satset på – hvad kan man så gøre anderledes næste gang.

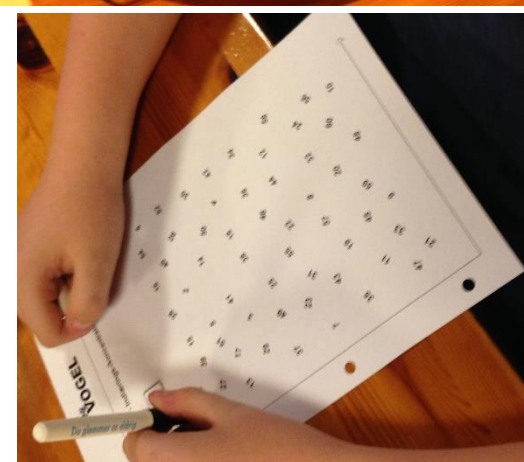
Kort fortalt skal vi alle huske på få- og dog effektive ting:

Gør det, der gør dig glad (lykkelig....I der var med vil nu tænke Ole Henriksen og trampolin – i der ikke var med, er helt hægtet af her....)

Hvad skal jeg fokusere på før, under og efter træning/stævne
Hvad skal jeg sige til mig selv - Hvad skal jeg IKKE sige
Hvis du gør det her – hjælper det dig eller hjælper det ikke....

Der blev opfordret til at lave sin egen "opskrift" og ikke mindst tatovering – billederne taler vist for sig selv.

En god aften, hvor vi fik en del til både det mentale og fysisk manglede vi bestemt ikke noget – tak for hjælpen med lækkerierne!





Mark Vogel omringet af vores skønne børn og unge. Flere har spurgt på kontakt til Mark og han står klar til at tale med jer:
<http://www.byvogel.com/> mark@byvogel.com