

**Horreds IF skall göra dig och laget bättre – är du villig att ta chansen?**



## **Mindfulness med Mental träning**

(Ta hand om tankarna och bli bättre både individuellt och som lag)

Hur laddar man effektivast inför en match?

**1:a mötet** Början av februari 2016

Owe presenterar både en annorlunda träning om hur alla kan bli riktigt mycket bättre och Magnus Haglund (Ej Elfsborgs chefs tränare men en av Sveriges bästa juniorer på 90-talet i golf)

Magnus presenterar sig själv samt syftet med Mindfulness och vad det skulle innebära för oss.

Han delar ut ett papper där alla får skriva ner hur det känns i kroppen & huvudet när:

- Det går riktigt bra. När bollträffen är perfekt, Målen rullar in, Brytningarna & passningarna sitter, När man känner att konditionen är bättre än dem man möter.
- När domaren bara blåser emot oss och speciellt mig hela tiden
- Medspelarna inte ser mina löpningar och aldrig ger mig rätta passningar
- Motspelarna & publiken psykar mig hela tiden

Man behåller pappret för sig själv och därefter har man en lite gemensam brainstorming i grupp där Magnus staplar upp lyckade och misslyckade känslor på en Whitebord.

*Det kommer att krävas disciplin och träning på egen hand – slarvar du kommer du efter – gör inte det*

Denna träning är precis som vilken träning som helst – man kan inte ta ett piller och vips så blir man bra utan tyvärr kommer det krävas träning och en prestation av DIG!

Vi kommer att köra ca 8 veckor och redan efter 2-3 veckor kommer du att märka en ruskig skillnad!! DU måste träna varje dag i ca 25 – 30 minuter. Du bestämmer och schema lägger själv men varje dag!

Detta kommer du inte bara ha nytta av i fotbollen utan även i skolan, på jobbet, i bilkön, i relationen med flickvännen & svärmor mm

**VÄLKOMMEN TILL EN NY VÄRLD DÄR DU TAR KONTROLLEN ÖVER DINA TANKAR!**