



Stockholm 2011-04-05

Inbjudan till Seminarium

Svenska Boxningsförbundet och dess Utbildningskommitté inbjuder till ett tränarseminarium i samband med Round Robin-turneringen i Halmstad den 6-8 maj 2011.

Innehåll:

- Seminarium med Po Lindvall. "Att skapa framgångsmiljöer – Toppning inför Mästerskap"
- Analys av boxare i turneringen, offensiv och defensiv boxare – avspänt tänd eller övertänd.
- Analys av resultat i turneringen, slagfrekvenser och poänggivande träffar – var boxaren fokuserad eller stressad?
- Sekundernas/tränarnas arbete före och under match

Medtag klickers.

Halmstad Arena, Växjövägen 11, 302 44 Halmstad Tel: 035 - 15 27 50

Start fredagen den 6 maj kl 10.00 (till ca 12.00, och samma tid på lördagen)

Ett 2-timmars pass på fredagen och ett 2-timmarspass på lördagen.

Slutar söndagen den 8 maj när det sista tävlingspasset är slut. (ca kl 19.00)

Boende på Arena Hotell, Strandvallen 7, 302 57 Halmstad Tel 035-299 19 00

Logi, (del i dubbelrum) mat samt entré till boxningarna: 1.800:-

Seminarierna: 1.200:-

Pris totalt: 3.000 kr

Anmälan sker genom inbetalning på Svenska Boxningsförbundets Bankgiro 5723-8651. Märk inbetalningen med "seminarium" samt namn och klubb. Vid frågor, maila Kermith Fredriksson på fredrikssontranare@hotmail.se, eller ring på 076-1377849.

Senast 15 april vill vi ha din anmälan.

Utdrag ur det som Po Lindvall kommer att tala om:

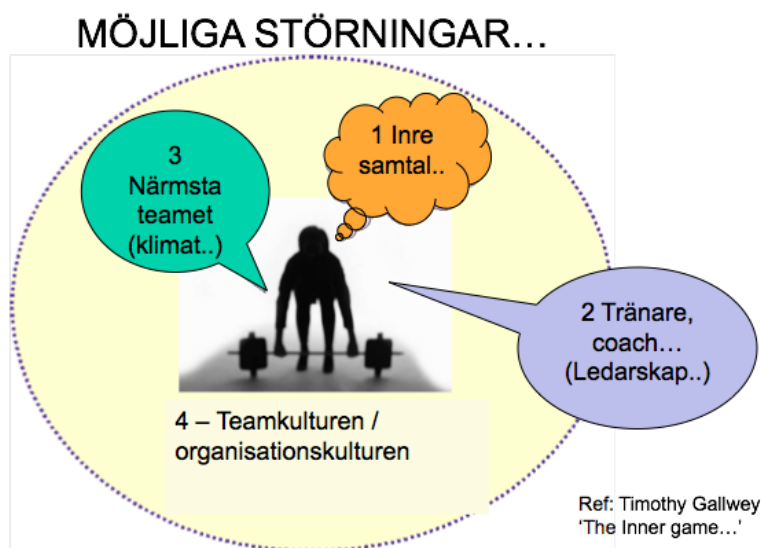
Toppning inför mästerskap!

Att hitta toppformen inför tävlingar och mästerskap handlar om både kropp och knopp. Det handlar om att optimera fys och teknik träning, äta och vila rätt, men det handlar också om att skapa förutsättningar för bästa möjliga mentala laddning. Fysik, kost och teknik delarna är avgörande för framgång, likaså den mentala laddningen inför och statusen under match.



Den mentala toppningen är eftersatt i många idrotter, kunskap och praktiska verktyg för att jobba med de mentala förberedelserna kan därför innebära att vågskålen kan väga över till fördel för en idrottare att nå framgång.

Den mentala toppningen innefattar inte bara att individen behöver jobba med sina mentala färdigheter och det som kan störa den uppladdningen. Det handlar också om att coachen och teamet runt idrottaren istället för att störa uppladdningen kan förbättra hur de kan hjälpa idrottaren att nå sin potential:



Prestationer = Potential - Störningar

OBS: Individen, coachen, teamet och kulturen kan vara till stöd för topp prestationer, men de kan alla också innebära störningar i toppningen inför mästerskap!

För att bygga en framgångskultur, inom idrott eller arbete, är ledarskaps- och coachingstilen något av det allra viktigaste. Hur teamet agerar och kommunicerar påverkas mycket av det ledarskap som existerar. Det klimat och den kultur som skapas påverkar tillsammans med ledarskapet individen och därmed också individens prestationer.

För att skapa förutsättningar för en optimal uppladdning behöver vi studera hur idrottare fungerar inför och under match. Några av de faktorer som kan studeras innan och under match är:

Avspänt tänd eller övertänd?
Lugn eller stressad?
Fokuserad eller distraherad?

Offensiv eller defensiv?
Hög slagfrekvens eller låg?
Hög precision eller låg?
Antal poäng givande träffar?

Vad kan vi se för samband mellan dessa olika faktorer?
Vad gör och vad kan coacherna göra för att påverka laddningen inför match och vad kan de göra under matchen? Vad kan vi lära av varandra?
Hur ser sambanden ut mellan individens laddning, hur teamet, coachen och lagkulturen påverkar varandra?
Vad kan vi lära och ta med oss hem och förbättra?

Vad vi vet idag och hur kan det omsättas i praktiken, det är de huvudpunkter vi skall belysa under seminarierna - Toppning för mästerskap!