



KURSINBJUDAN

ATT SÄTTA MÅL !



Hej !

Inom klubbens så skall vi arbeta fram ett intern utbildnings/utvecklingsystem riktat mot tränare/ledare/aktiva som vi kallar för COACH ACADEMY.

Ett första steg i denna satsning är en kurs i att sätta MÅL både mentalt som fysiskt.

Vi förutsätter att alla som har möjlighet medverkar på denna utbildningsdag !

Välkommen !

Leif Dahlberg/Sportchef IFK Lund



Tid: Söndag 5 november
10.00- 15.00
Kaffe/Te/Lunch under dagen
Plats: Klubbstugan
Inbjudan: Alla tränare,
Alla aktiva över 15 år
Alla ledare

Anmälan: sker till leif@ifklund.se
SENAST 29 oktober

Frågor: Leif Dahlberg
leif@ifklund.se
040-456527 (dagtid)

ERWIN APITZSCH

FD, docent i idrottspsykologi, leg psykolog, forskare
En av landets allra främsta idrottspsykologer med mycket stor erfarenhet från att arbeta med friidrottare i världselit bl.a. brittiska medel- och långdistansare.

Kortfattad beskrivning av ämnet:

Rätt mål i rätt situation
Hur man ändrar negativa tankar till positiva tankar
Hur man hanterar nervositet
Koncentration och motivation



BENGT HANSSON

Professor emeritus, teoretisk filosofi.
Vår klubbs ordförande har stor kunskap om friidrott och hur man sätter långsiktiga mål .

Kortfattad beskrivning av ämnet:

Vad som gör oss motiverade
Olika sätt att formulera sina mål
Vilken sorts människor når sina mål?



LEIF DAHLBERG

Idrottslärare och licensierad IAAF-coach
Vår klubbs sportchef med många års erfarenhet av att träna och leda några av världens främsta friidrottare.

Kortfattad beskrivning av ämnet:

Hur man gör en analys av sin egen idrottsliga kapacitet ?
Vilka krav ställs för olika resultatnivåer
Hur bygger man upp en målinriktad träningsplan ?

