

TEAM DRAMMEN – INVITERER TIL SEMINAR

NORSKE VINNERSKALLER

Veien til mental styrke og gode prestasjoner



Hvordan jobbet Petter Northug mentalt foran VM i 2011, og hvordan tenkte han meter for meter på femmila i Kollen for å spurtslå Maxim Vylegzhanin?

Hva mener Bjørn Dæhlie med at lysten til å bli god satt så dypt i hjerterota?

Hvorfor setter Suzann Pettersen så store krav til ærlighet og åpenhet hos folk rundt seg?

I boka *Norske Vinnere* forteller 30 av våre fremste toppidrettsutøvere om hvordan de har jobbet mentalt for å nå sine mål og lykkes, og om hva de mener kjennetegner utøvere som vinner gang på gang internasjonalt i sine idretter.

I dette foredraget forteller medforfatter Arne Jørstad Riise om hvordan disse utøverne har bygget mentale ferdigheter som selvtillit, motivasjon, stressmestring, spenningsregulering og konsentrasjon, og om forhold i deres oppvekst og klubbmiljøer som ligger bak prestasjonene

Du kan også lese mer om boken på: <https://www.facebook.com/vinnerskaller?fref=ts>

Per-Mathias Høgmo om boka:

«Denne boka har stor verdi for alle som ønsker å gjøre en forskjell, eller som ønsker å vite hva som skal til for å gjøre en forskjell. Forfatterne kombinerer teoretisk kunnskap om mental trening med utøvernes egne erfaringer med kløkt og klokskap»

Sted: Drammen vgs. avd. Toppidrett, kantina 2.etg., Schwarzgt. 2 (Marienlyst)

Seminaret er åpent for alle aktive langrennsløpere, trenere og foreldre i nedre region av Buskerud Skikrets.

Tidspunkt: Tirsdag 21. april klokken 1800-2030

VELKOMMEN!