Inbjudan

# Prestationsoptimera med mental styrka
## Träningsläger för SMKFs elitidrottare

Svenska Mångkampsförbundet bjuder in dig till ett exklusivt träningsläger med fokus mental styrka på Bosön fredag den 29 november till söndag den 1 december. Lägret är utformat för att stärka din mentala kapacitet och optimera din prestationsförmåga vid avgörande tävlingar.

Under helgen kommer vi att kombinera fysiska utmaningar och maxtester (för att kartlägga din fysiska kapacitet) med intensiva mentala träningspass. Av leg. idrottspsykolog får du lära dig grunderna inom idrottspsykologi och tillämpbara psykologiska strategier som kan vara avgörande vid stora tävlingar och mästerskap. Lägret är startskottet på den idrottspsykologiska satsning SMKF gör för hållbar framgång och prestation inom förbundet.

**Varför du ska delta:**

- Förbättra din prestationsförmåga genom att förstå och använda dina mentala styrkor.
- Få en omfattande kartläggning av både dina mentala och fysiska förmågor.
- Lär dig konkreta övningar och strategier för att vända tankar och känslor till din fördel i tävlingssituationer.

SMKF står för alla lägerkostnader på Bosön. Resor bekostas av sektionen alternativt av den enskilde.

*Varmt välkomna att anmäla dig!*
Svenska Mångkampsförbundet

**ANMÄLAN**
Anmälan sker via denna länk: Länk till anmälan
Senast söndag 15/9

**När?** Fredag EM 29 nov - Söndag EM 1 dec
**Var?** Bosön Sportcenter
**För vem?** Landslagsaktiva inom SMKF, ev. juniorer kan få möjlighet att delta om platserna ej fylls. I mån av platser kan andra förbunds landslagsaktiva få möjlighet att delta.

Inbjudan

# Prestationsoptimera med mental styrka
## Träningsläger för SMKFs elitidrottare

### Preliminärt program

**Fredag**
- Samling och introduktion till idrottspsykologi
- Middag
- Fys - Fartlek utomhus

**Lördag**
FM
- Fys - Löptester: Flygande 10 m samt 1600 m (speed reserve) med Bosönlabbet
- Workshop - Medveten närvaro och fokus med Leg. idrottspsykolog Paulina Tomasdotter Tranfelt

EM
- Fys - YinYoga
- Teori + diskussion - Målbildsträning och återhämtning
- Fys + mental - MästarnasMästare

Kväll
- Middag
- Gästföreläsare - Niclas Wisén Leg. psykolog och officer i Försvarsmakten

**Söndag**
FM
- Mental träning - Prestationer och motgångshantering
- Fys - Löpning + Cirkelträning
- Bastu & simning

EM
- Avslutande reflektioner & summering