

HAMAR SKIKLUBB INVITERER TIL TEMAKVELD

NORSKE VINNERSKALLER

Veien til mental styrke, gode prestasjoner og god prestasjonskultur



Hvordan jobbet Petter Northug med målsettinger og forberedte seg 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 Vinnerkaller* 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/vinnerkaller?fref=ts>

Sted: Gubbestua

Tidspunkt: Torsdag 4. desember 1900-2030.

Det blir servert kaffe og kaker (samt pizza, fortrinnsvis til de som har vært på trening)

Hovedmålgruppen for temakvelden er de 13 år (født 2002) og eldre, men den er åpen for alle

VELKOMMEN!