

## Mental forberedelse i sport – Jens Fudge

I dette foredrag kommer jeg ind på vigtigheden af mental forberedelse til at dyrke sport på et givent konkurrenceniveau, men måske mere relevant hvordan man gør rent praktisk. Jeg var selv eliteidrætsudøver i starten af 1990'erne og opnåede at blive flere gange dansk mester, flere gange nordisk mester, flere gange europamester og olympisk mester. Alt sammen i Handicapidræt, med sporten bueskydning. Siden da har jeg coachet nogle unge bueskytter på de mentale aspekter. Disse unge bueskytter har kvitteret ved at få guldmedaljer ved verdensmesterskaberne, Nordiske mesterskaber, danske mesterskaber og ja, sågar Fyns mesterskaberne.

Jeg har for nylig udgivet en bog om emnet: "Vælg at være en vinder"

Stort set alle eksempler i bogen er fra bueskydning, men langt de fleste eller måske alle ideer og teknikker fra bogen kan uden videre overføres til andre idrætsgrene, så man skal være velkommen til at bytte "bue" ud med "ketsjer" og "pil" med "tennisbold".

Bogen koster normalt 229,- men ved foredraget kan den købes til 199,-

Under foredraget vil der være rig lejlighed til at stille spørgsmål. Jeg håber, at jeg kan inspirere jer.

