

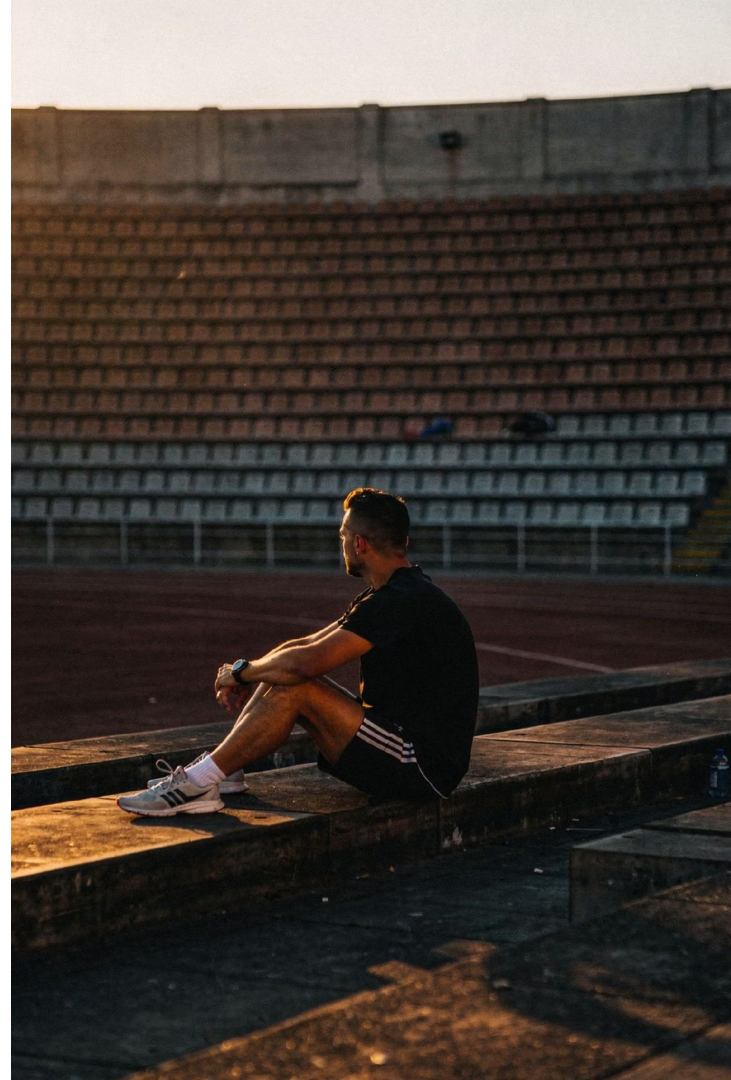


RE BOOT^{ME}
DET ER VÅR JOBB Å GJØRE ANDRE GODE

RUSTAD OG ABILDSØ SPORTSKLUBB (RASK)

Mental trening er ikke et tillegg – det er grunnleggende ferdigheter i hverdagen

Hva skiller utøvere som presterer jevnt fra dem som sprekker når det gjelder som mest? Svaret ligger sjelden i kroppen. Vi trener fysikk og teknikk systematisk, men overlater hodet til tilfeldighetene. Denne presentasjonen viser hvordan mental trening kan bli en like naturlig del av hverdagen som teknikk og fysikk – fordi det er ferskvare som må vedlikeholdes.



Det hodet gjør under press

De fleste utøvere kjenner følelsen: alt sitter på trening, men i konkurranse forsvinner det. Dette handler sjelden om nivå – det handler om mentale ferdigheter.



Nervøsitet og selvtvil

Tvil og uro tar plass i hodet og stjeler kapasitet som skulle vært brukt på selve prestasjonen.



Tankekjør og tap av fokus

Overtenking og distraksjon gjør det vanskelig å være til stede i øyeblikket der avgjørelsene tas.



Fight or flight

Under press aktiveres hjernens alarmsystem, som svekker presisjon og forringer beslutningsevnen.

① **Re Boots filosofi: Mental Trening uten praksis er bare ønsker. Vi er opptatt av å skape de beste betingelsene og mentale forutsetningene for utvikling**



Trenerens rolle i den mentale utviklingen

Trenere er de som står tettest på utøverne, og har dermed størst påvirkningskraft på den mentale utviklingen. Likevel får de fleste trenere minimalt med opplæring i mental trening gjennom trenerutdanningen.

Resultatet er kjent: manglende verktøy gir frustrerte trenere og utøvere. Den gode nyheten er at mental trening i hverdagen ikke krever store omveltninger – små, bevisste grep gir store effekter over tid.

Den viktigste treneren utøveren har, er ofte den som ikke bærer treningstøy – men som står tettest på i hverdagen.

RAMMEVERK

5 mentale ferdigheter alle utøvere bør trene

Disse ferdighetene utgjør grunnmuren i et robust utøverhode. De kan trenes systematisk, akkurat som styrke og utholdenhet.

1 Fokus og tilstedeværelse

Evnen til å være i øyeblikket uten å bli distraheret av feil eller resultat.

2 Stabil selvtillit

En tro på egne ferdigheter som ikke avhenger av den siste prestasjonen.

3 Stressregulering

Kontroll på nervøsitet og kroppens stressrespons når det gjelder som mest.

4 Mental utholdenhet

Å holde hodet oppe i motgang og fortsette å prestere når det butter.

5 Indre dialog og selvsnakk

Den viktigste treneren er den i hodet – måten vi snakker til oss selv på.

Vinnerhode – et komplett mentalt treningsmiljø for utøvere

Vinnerhode er ikke et videokurs. Det er et treningsmiljø for hodet, akkurat som utøverne allerede har for kroppen. Målet er enkelt: bli like stabil i kamp som på trening.

Gruppe-coaching

Live webinarer annenhver uke – kjernen i hele treningsmiljøet.

14 moduler

Over 220 korte videoer med konkrete øvelser og teknikker.

Community

Lære av andre utøvere som står i akkurat samme situasjon.



Hva utøverne lærer

Vinnerhode tar tak i de konkrete utfordringene utøverne kjenner igjen fra hverdagen – og gir verktøy de tar med seg resten av livet, både på skolen, i jobb og i relasjoner.



Nervøsitet før konkurranse

Håndtere uroen i magen og gjøre den om til skjerpet fokus.



Selvtillit som svinger

Bygge en stabil selvfølelse uavhengig av dagsform.



Hente seg inn igjen

Reise seg raskt etter en dårlig prestasjon eller et tap.



Tankekjør og overtenking

Roe ned tankene og frigjøre kapasitet til selve prestasjonen.



Fokus og tilstedeværelse

Holde oppmerksomheten der den gir mest verdi.



Ferdigheter for livet

Verktøy som virker langt utenfor idrettsbanen.



Mentalt Treningshode – kurset for deg som trener

Coach the coach: dette er kurset som gir trenerne verktøyene de aldri fikk i trenerutdanningen. Et viktig skille å huske: Vinnerhode er for utøverne, mens Mentalt Treningshode er for deg som trener.

9 moduler

Psykologi, kommunikasjon, Deliberate practice, motivasjon og prestasjonskultur.

To modeller

Nettbasert (11 880,- per deltaker) eller nettbasert kombinert med 4 fysiske samlinger (kr 26 900,- per deltaker)

Flipped classroom

Samlingsbasert modell der teorien forberedes i forkant og tiden brukes på praksis.

Hva klubben vinner – partnermodellen

Modellen er bygget for å være enkel og risikofri for klubben. Dere deler én unik lenke – vi leverer alt det andre.

20%

per aktive utøver per måned, automatisk utbetalt til klubben.

Ingen kostnad. Ingen risiko.

Slik fungerer det

- Klubben deler sin unike lenke med utøverne.
- Robuste utøvere utvikler seg, trives og blir lenger i klubben.
- En forutsigbar månedlig inntektskilde som vokser med engasjementet.

NESTE STEG

FOR TRENERE



Neste steg – for deg som trener i dag

Start i det små: del lenken med én utøver du vet vil ha nytte av dette, og bygg derfra. Ta gjerne kontakt med Ole Christian for spørsmål eller mer informasjon.



Del unik lenke

Del lenken med én utøver du vet vil ha nytte av det.



Vurder Mentalt Treningshode

Kurset som gir deg verktøyene du aldri fikk i trenerutdanningen.



Kontakt Ole Christian

Ta kontakt for spørsmål eller mer informasjon.

For utøvere

me.re-boot.life/bestilling-av-vinnerhode

For trenere

me.re-boot.life/mental-trening-for-trenere



RE BOOT^{ME}
DET ER VÅR JOBB Å GJØRE ANDRE GODE

Like stabil i kamp som på trening

Mental trening er en grunnleggende ferdighet – ikke et tillegg. Med Vinnerhode for utøverne og Mentalt Treningshode for trenerne bygger vi robuste idrettsutøvere som presterer uten å knekke. Sammen gir vi hodet den samme systematiske treningen vi allerede gir kroppen.