



Find os på facebook,
bliv ven med leder@sclf.dk

Nyhedsbrev fredag den 13. januar 2012

Så er vi kommet godt i gang med 2012 og forhåbentlig er foråret på vej.

Næste uges træning står på almindelig træning for alle linjerne. Fodboldtræningen er tirsdag i Nykøbing F. hallen, onsdag i gymnastiksalen på gymnasiet.

Fredagens træning er samme med de øvrige linjer andet kursus i serien **Coaching oplæg "At turde Vinde"**, der afholdes fredag den 20. januar fra kl. 0800 – 0930 i samarbejde med med Øernes Coaching ved coach, Helle Danielsen.

På kurset i dag, der var helt fantastisk, var der først en præsentation, hvor Helle fortalte om sine egne udfordringer med at have psyken til at være elitesportsudøver.

Hvad er en vinder:

- Man er bedre end de andre
- Man skal have lyst til at være den bedste
- Man kæmper
- Man sætter sig nogle mål og når dem

Spørgsmål:

- Vil du være en vinder, prøv selv at tænke over det

Opgaven var herpå at eleverne skulle opstille 20 mål relateret til sport og efterfølgende at prioritere dem

Efter dette, var emnet "Motivation", hvad motiverer dig:

- Lyst til at vinde
- At man når sine mål
- Oplevelser
- Succes
- Glæde
- Inspiration
- Prøve noget nyt
- Konkurrence
- TPL – Tro På Lortet

Demotiverende var:

- Negativ påvirkning, tale og kritik
- Skade
- Manglende tro på sig selv
- Hvis man fejler i en kamp

Man kan prøvet at stave "MOTIVATION" lidt anderledes og lege med ordet og skrive MOTIV / ACTION

Vi har alle et motiv og det kan være individuelt. Dertil skal man foretage nogle handlinger.

For nogen er det forbundet med smerte at blive nr. 2, hvor skal din overlægger ligge, er det som nr. 1, 2 eller evt. 4, eller gælder det bare om at være med?!

Derpå fik eleverne udleveret en hjemmeopgave, der var at skrive en dagbog over døgnrytmen, herunder

- Træningsmængde
- Træningskvalitet
- Træningsglæde, motiveret / demotiveret, før under og efter
- Sovevaner
- Spisevaner
- Drikkevaner
- Fester

Eleverne fik udleveret en træplade, hvorpå de til næste gang skal tegne deres drømme.

En god øvelse for alle er, at man i minimum 20 dage 2 gange om dagen kigger sig i spejlet og siger "JEG ER GOD NOK" og slutteligt tog vi fat på det vigtige i god kost og drikke.

Alle, der ikke deltog i dag, kan springe på kurset næste fredag. Det kan varmt anbefales. Hun gennemfører undervisningen hos Øernes Coaching i Slotsgade 24, 4800 Nykøbing Falster og der skal ikke bruges træningstøj til disse samlinger.

Undervisningen er for alle elever og trænere fra håndbold, fodbold, svømning, triatlon og brydning og afbud skal ske efter samråd med trænerne, hvis det af en eller anden årsag ikke kan lade sig gøre at deltage.

Informationsmøde angående næste skoleår afholdes den 2. februar 2012 kl. 1930 – 2100 afholder vi informationsmøde om næste skoleår. Det foregår i B 1901s klubhus, Ved Kohaven 3, 4800 Nykøbing F. Alle der deltager, kan vinde en iPad, se mere på hjemmesiden www.sclf.dk

Med venlig hilsen og god weekend.

Johnny Dalgaard