

FRANS SALMEN leiri 21.4.2018

"Leirin pääteema on psyyke ja sen merkitys liikesarjoissa ja harjoittelussa. Koskaan tekeminen saisi olla suorittamista, vaan ajatus pitää olla mukana. Leirin tavoitteena on, että harrastaja/kilpailija oppii huomaamaan, miten ajatus-tunne-suoritus vaikuttavat toinen toisiinsa ja miten tätä ajatusketjua voidaan harjoittaa ja vahvistaa.

Luennolla esittelen vuonna 2016 tekemäni sabunim esseen: Urheilupsykologia liikesarjakilpailijan tukena. Samalla käyn läpi hieman urheilupsykologian perusteita ja harjoitteita.

Viimeinen harjoitus on fysiikkatreeni. Treenin ideana on antaa vinkkejä, miten kehittää fyysisiä ominaisuuksia, joita liikesarjoissa tarvitaan."

- Frans Salmi, 4. dan, Liikesarjojen moninkertainen arvokilpailumitalisti-

Ilmoittautuminen 18.4. mennessä: www.taekwondonurmijarvi.fi/kalenteri/frans-salmen-leiri

Hinta: 45€ (käteisellä paikan päällä)

Ikäraja: 10 vuotta

10.00-11.45 harjoitus 1:
perustekniikkaharjoitus psyyketwistillä

11.45-12.15 lounas

12.15-13.00 luento:
Urheilupsykologia liikesarjakilpailijan tukena

13.00-14.45 harjoitus 2:
liikesarjojen rytmitys ja paineensieto

15.00-16.30 harjoitus 3:
liikesarjoja tukeva fysiikkatreeni

Taekwondo Nurmijärven sali

Kievarintie 14
05200 Rajamäki

(Salilla mahdollisuus lämmitellä omia eväitä.)

