

VIWA – mental trænings projekt!

Efter nu at have arbejdet med det mentale og VIWA (Vinder Indstilling Winning Attitude) i en måned for de udvalgte spillere er det tid til en lille orientering.

Som ansvarlig for projektet har jeg stor ros til spillerne, der er med i projektet. Der bliver arbejdet flittigt, når vi samles hver 2. uge. Samtidig er en stor del af projektet at arbejde med det mentale i daglidagen, hjemme, i skolen, til træning og til turneringer.

Det drejer sig meget om at få gode vaner – enten at ændre dårlige vaner til gode vaner eller få sig nye gode vaner.

I starten af forløbet lavede spillerne VIWA testen, hvor de testes på seks områder:

Motivation

Kontrol

Selvtillid

Koncentration

Visualisering og

Forberedelse

Disse elementer er alle en vigtig del, når vi snakker mental træning.

Efter forløbet testes spillerne igen, og vi ser hvordan spillerne har udviklet sig og vi får et billede af, hvordan den mentale indsats fremover skal prioriteres.

Ligesom det tager lang tid at blive god til at smashe – gentagelser er vejen frem til succes, gælder det også om at lave mange gentagelser i den mentale træning for at få super VIWA.

I denne uge arbejder vi med visualisering – evnen til at forestille sig ting på sit eget indre filmlærred. Hver spiller har fået en coachmakker, som man skal melde tilbage til hver gang man har trænet. De tre spillere der får lavet flest gentagelser får en middag i præmie. Desuden skal spillerne arbejde på banen med visualiseringen – det er en bestemt situation i spillet - [Se her](#). Spillerne har arbejdet med at se sig selv rykke hurtigt ned bag bolden efter et godt netdrop – smashe – og følge med frem til nettet og afgøre bolden.

Vi har også spillet vores livs kamp igen – fundet ud af hvordan vi føler det, når vores VIWA/mentale styrke er størst og mange andre ting. Du har også mulighed for at finde din indre VIWA – download filen her fra hjemmesiden (Udforsk din VIWA)

Næste gang får spillerne udleveret deres personlige VIWA kort, som indeholder de keywords, som får det bedste frem i spilleren. VIWA kortet har visitkort størrelse og er et man kan have på sig altid. Hver gang man siger eller tænker på sætningerne på VIWA kortet bliver man fyldt med selvtillid og ser sig selv have succes.

Jeg ønsker alle spillere i klubben held og lykke og masser af VIWA til Sjællands mesterskaberne!

Bjarne Nielsen

Cert. Coach & NLP-Practitioner

www.viwa.dk