

# Vem bestämmer hur du vill må?

Du, någon annan eller situationen (tävlingen)!

Kom och lyssna till en intressant föreläsning med **Matti Kirilov** om den mentala delen av skyttet!

**Torsdag den 3 november 2011 kl 18.30-20.30**

Vara Folkhögskola, huvudbyggnaden sal H1

Matti Kirilov berättar om sina egna erfarenheter inom skyttet och om sin roll som mental tränare. Matti ville ta reda på vad han behövde träna på för att bli bättre som skytt och gjorde därför följande indelning: a) skytte- b) fysisk- c) torr- d) MENTAL- träning.

Matti blev bättre som skytt men också mycket bättre som tränare!

I skytte sägs det att 80 % är mentalt, resten är fysik.

**Den mentala träningen är mycket viktig. Hur går den till?**

**Kostnadsfri!**

**Arrangör:**

SISU Idrottsutbildarna Västergötland

**Frågor/kontakt:**

SISU Idrottsutbildarna, Anna Olofsson

anna.olofsson@sisu.o.se, tel: 010-476 41 47



**VI ÄR DÄR NÄR IDROTTEN LÄR**

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)

**SISU**  
Idrottsutbildarna