

Sportpsykologiske ydelser

Samtlige sportpsykologiske ydelser har til formål at forbedre spilleres og træneres indsigt i konkrete mentale og sociale strategier til at optimere på udvikling og præstation.

Individuelle konsultationer for senior elite spillere

Som senior elitespiller er det afgørende at de mentale og sociale ting på og udenfor banen kører, hvis man skal ramme sit topniveau og være konkurrencedygtig internationalt. I individuelle sportpsykologiske konsultationer får du som senior elite spiller sparring på og strategier til blandt andet at:

- Håndtere de pressede situationer i kampene
- Få det optimale ud af dit træningssetup
- Balancere livet som elite squash spiller med arbejde og familie

Individuelle konsultationer for talent spillere

Overgangen fra talent til senior elite kræver mental styrke både på og udenfor banen. I individuelle sportpsykologiske konsultationer får du som talent spiller sparring på og strategier til blandt andet at:

- Være optimalt mental forberedt til kamp
- Holde fokus under træning og kamp
- Håndtere livet med både squash og skole

Individuelle konsultationer for udviklingsspillere

Udviklingsspillere kan hente mange procenter ved at have en stærk psyke. I individuelle sportpsykologiske konsultationer får du som udviklingsspiller sparring på og strategier til blandt andet

- Holde dig positiv i modgang
- Håndtere nervøsitet
- Blive ved med at være motiveret

Facilitering af talentudviklingsmiljøer i klubberne

Et succesfuldt talentudviklingsmiljø kan med relativt få ressourcer producere topklasse spillere, men et succesfuldt talentudviklingsmiljø skal skabes. Igennem udviklingsmøder og workshops kan I som klub få sparring på og strategier til blandt andet at:

- Skabe et udviklende læringsmiljø
- Få det optimale ud af jeres økonomiske og menneskelige ressourcer
- Skabe en stærk og sammenhængende kultur

Trænerseminarer i klubberne

Trænere er de vigtigste personer i udvikling af squash spillere og jo større viden og værktøjskasse man har som træner, jo bedre kan man hjælpe hver enkelt spiller med at opfylde deres potentiale. Igennem trænerseminarer i klubberne vil I som trænere få sparring på og strategier til blandt andet at:

- Implementere mentaltræning i den fysiske, tekniske og taktiske træning
- Bruge coaching i praksis
- Håndtere konflikter