

# Bliv en Mental vinder

Sportsfolk der har arbejdet med Mental Vinder siger:

- ✓ Jeg har fået mere selvtillid
- ✓ Jeg er mere afslappet op til kampene
- ✓ Jeg er mere oplagt til kampene end før
- ✓ Jeg bliver mindre sur
- ✓ Jeg er blevet mere positiv
- ✓ Jeg tror mere på mig selv
- ✓ Jeg er blevet mere opmærksom på mit spil
- ✓ Jeg er blevet bedre til at kontrollere mit temperament
- ✓ Jeg spiller nu bedre mod bedre modstandere
- ✓ Mit humør er højere, når det går dårligt
- ✓ Mere positivt, mest til træning, men også i det hele taget
- ✓ Jeg er blevet meget bedre til at fokusere
- ✓ Jeg er blevet gladere



**V**inder  
**I**ndstilling  
**W**inning  
**A**ttitude  
®



**MENTAL VINDER**  
*Preparing to win*

**NÆSTE FORLØB:**

Bliver annonceret på  
hjemmesiden



- Jeg oplever desværre, at der er alt for mange idrætsudøvere, der ikke tror på sig selv til træning og kamp. Deres indre samtale er ofte præget af udtalelser som: "ka' jeg ikke, det går aldrig..." og et negativt kropssprog. De er alt for hårde ved sig selv, hvilket medfører at de ikke får det maksimale ud af deres potentiale.
- Det er således på den baggrund, at jeg har udviklet Bliv en Mental Vinder med VIWA kurset, som et værktøj til hurtigere at nå de mål, man har sat sig. Det kan være i forbindelse med sport, men også i livet generelt.

## Hvorfor arbejde med Mental Vinder med VIWA konceptet?

- Tanken bag konceptet er at give mennesker værktøjer til at tackle den lille indre abe, der repræsenterer taberindstillingen og skaber negativt stress.
- Mental Vinder med VIWA konceptet arbejder målrettet på at udvikle udøvernes selvbevidsthed og selvtillid, sådan at man igennem et positivt livssyn udvikler en vindermentalitet, der ikke kun skaber vinder-taber situationer mellem to parter (f. eks. en badmintonkamp eller fodboldkamp), men i lige så høj grad skaber vinder-vinder situationer mellem to parter - det kan også være en badmintonkamp eller fodboldkamp. Udvikling af udøvernes fokuseringsevne med det mål at se muligheder og løsninger frem for begrænsninger og problemer.

## Form

Forløbet består fem moduler af hver 1½ times varighed. Hver deltager får udleveret en **arbejdsmappe** med kursusmateriale, en eksklusiv **Mental Vinder t-shirt**, **Mental Vinder kortet** (visitkort størrelse) og muligheden for at kunne få nye Mental Vinder kort de efterfølgende to år. Deltagerantal pr. hold er 12-20 personer.  
Pris 1.500 kr. pr. deltager.

**Sted:** Storkøbenhavn

Overskrifter:

- Dine spillefærdigheder - kompetenceprofil
- Koncentrationstræning i din sportsgren
- Praktisk træning på banen – under træning og under konkurrence
- Tanken styrer handlingen
- VIWA psyke og TILA psyke
- Spænding og præstation
- Visualisering – se dig selv lykkes
- Er du på A-holdet eller B-holdet?
- Mit livs kamp – spil den igen og igen
- SMS konkurrence
- Hvordan bestiger du bjerge?
- Mental Vinder kortet
- Gode vaner skaber gode resultater
- Start og slut Mental test



Vi anvender PC og smartphone.  
Der vil være en hjemmeopgave til hver gang.

Værktøjer: Mental Vinder testen, feed-back, feed-forward, fokuseringstræning, interview, mentale øvelser udenfor hallen og i hallen.



**Andrea Rasmussen, U17 spiller i Nivå Kokkedal Badminton om forløbet med Mental Vinder:**

*"Lærerigt, har fået mere VIWA. Du er altid på A-holdet, det er fedt! Det har helt klart hjulpet mig på banen og i hverdagen. Er blevet bedre til at være opmærksom på ting, som jeg normalt tog for givet. F. eks. rosekampagnen og livsindstilling. Du gør det godt, Bjarne!."*

**U15 pige om forløbet med Mental Vinder:**

*"I starten af sæsonen var jeg gået lidt ned i et hul, hvor jeg nemt blev vred på mig selv, hvis nu jeg ikke kunne ramme bolden eller ramte den forkert. Men efter Mental Vinder forløbet har jeg fundet min koncentration og selvtillid igen. Jeg har lært at agere i stedet for at reagere. Så kort sagt har Mental Vinder hjulpet mig til at finde tilbage på rette spor"*

**Mor til U15 pige om forløbet med Mental Vinder:**

*"Mental Vinder/VIWA har foræret os et fælles positivt mindset og sprog for at tale om forberedelserne, spillet og evaluering. Jeg føler, jeg har en ny redskabskasse at dykke ned i for at styrke min teenagers selvtillid, fokus og koncentration i kampsituationer. Som ikke udøvende badmintonspiller selv kan jeg nu langt mere konstruktiv støtte og forstærke min teenagers glæde og succes ved badminton-spillet. En stor tak til Bjarne/Mental Vinder"*

**Kitt Marthinsen mor til H. C. Marthinsen norsk U17 landsholdsspiller**

*"Jeg er imponeret over dine systemer, i forhold til spillernes refleksion før og efter kamp/turnering, som HC fik glæden af at blive kendt med sidste weekend. Helt fantastisk. Du fik mange lovord fra min mand, som synes du håndterede HC helt fantastisk. Aldrig har HC kommet hjem fra en turnering uden at have vundet en kamp, men alligevel bare var tilfreds med det han havde lært."*

**Anja – mor til Laurits U13 spiller om forløbet:**

*"Hver gang efter mentaltræningen kommer Laurits bare så glad hjem og fortæller om, hvor god undervisningen har været og kan f.eks. fortælle hvordan det får ham til at tænke over hans egen tankegang og egen adfærd og hvilken betydning det har."*

Se her hvad deltagerne på tidligere hold har fået ud af kurset:

Hold 1: <https://www.youtube.com/watch?v=07mVxZF1Hgg>

Hold 2: [https://youtu.be/WtUtl\\_XYSLU](https://youtu.be/WtUtl_XYSLU)

Hvidovre (lukket hold): <https://youtu.be/5hg9ixhFJIQ>

Elias Wissing, U13 spiller: <https://www.youtube.com/watch?v=n4sFRuj7VXw>

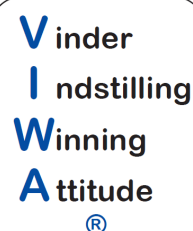
Jeg tilbyder også individuelle forløb.

Mental Vinder

Bjarne Nielsen

Fasanvej 27, 3660 Stenløse

Tlf. 4089 1230 [www.mentalvinder.dk](http://www.mentalvinder.dk) [bn@mentalvinder.dk](mailto:bn@mentalvinder.dk)



**JEG TABER ALDRIG - ENTEN VINDER JEG ELLER SÅ LÆRER JEG**