

Svenska Spaniel & Retrieverklubben Värmland inbjuder tillsammans med Studieförbundet Örebro/Värmland till en utbildningshelg i

## Mental träning

med

### Niina Svartberg

För att få ut maximal prestation på tävlingsplan krävs det att både hund och förare är väl förberedda. Under den här helgen pratar vi hur vi som förare kan fungera bättre för att få hunden att prestera så bra som möjligt.

Den här helgen passar lika bra för dig som är i full gång med tävlandet men som känner att du alltid inte får samma fina utförande på tävling som på träning, som för dig som är nybörjare på tävlingsbanan och skulle vilja hitta mod och motivation att tävla.

- Hur kan man lära sig att handskas med tävlingsnerv?
- Hur hittar man fokusering inför och under tävlingen?
- Vad kan man göra om man blir störd och tappar koncentrationen?
- Vad skall man ha för målsättning med tävling och hur sätter man upp bra mål för sig själv?
- Vilka rutiner och förberedelser kan hjälpa mig och min hund?
- Hur får jag kvalitet i min träning?

Vi kommer att diskutera och träna oss själva inne och några gånger under helgen går vi ut för att öva oss praktiskt med hundarna, för att utvecklas som tävlingsförare.

**Datum:** lördag 4 till söndag 5 februari 2012  
**Tid:** lördag 09.00 till söndag 16.00  
**Plats:** Humletorps stugby & camping, Östra Ämtervik  
**Kostnad:** 1 000:- inkl. två luncher, middag, frukost och fika

Övernattning sker i flerbäddsrum. Ta med eget sänglinne.

Avgiften betalas in till b g 541 – 3059, Studieförbundet Örebro/Värmland.

Märk inbetalningen med, förutom ditt namn, ”Niina Svartberg, Humletorp”.

**Anmäl dig senast 11 januari 2012 till [hans.jonsson@studieframjandet.se](mailto:hans.jonsson@studieframjandet.se)**

Först till kvarn.....

Utbildningen subventioneras/stöds av Studieförbundet Örebro/Värmland.

Välkommen!

