



## **Svenska squashförbundet i samarbete med MFT Sverige AB och Magnus Eliasson tillhandahåller:**

**”Vill du bli mentalt starkare, få in mental träning i din ordinarie träning eller lära dig att förstå och behärska de mentala delarna av spelet bättre?”**

För att bli en bra squashspelare så behöver du ha färdigheter tekniskt, fysiskt, taktiskt och mentalt. I var dags träning jobbar man mycket med teknik och fysik och en hel del med taktik men ofta glöms de mentala träningen bort. När det är riktigt jämnt och viktigt är de oftast den mentalt starke som drar det längsta strået. Det är därför viktigt att du kommer igång med din mentala träning och göra den till en naturlig del av din dagliga träning så att du vet vad du ska göra när det blir match:

### **Frågeställningar som besvaras inom Mental träning:**

- Vad är mental styrka och hur kan man bli mentalt starkare?
- Hur kan man stärka självförtroende och självkänsla?
- Vilka mental verktyg kan du använda för att hantera svåra situationer?
- Hur blir du medveten om vad du behöver förändra för att klara det mentala spelet bättre?
- Vilka tankar, känslor och beteende hindrar dig från att nå dit du vill?
- Vilka psykologiska försvarsmekanismer använder du dig av och hur hindrar de dig?
- Hur är du när du är som bäst? Ditt optimala tillstånd och hur du tar dig in i det?
- Vad innebär det att vara fokuserad?
- Hur kan du ta fram ett individuellt anpassat träningsprogram som hjälper dig att utveckla exakt de mentala förmågor som utvecklar dig bäst?
- Hur kan du ha användning av mental träning både på och utanför banan?
- Hur kan du kommunicera med din omgivning för att maximera möjligheterna att få som du vill?
- Hur ska du hantera tränare, ledare och motståndare?
- Hur kan du hantera det som sker utanför banan på bästa möjliga sätt?

och annat som du lyfter fram när vi träffas som är viktigt för dig....

**Är du intresserad av att få hjälp med din mentala träning hör av dig till Magnus Eliasson på mobil +46705809913, e-post [info@mftsverige.com](mailto:info@mftsverige.com) eller läs mer på [www.mftsverige.com](http://www.mftsverige.com).**

### **Magnus Eliassons bakgrund:**

Racketlon meriter: 3 VM guld individuellt. 7 raka individuella VM finaler. 7 lag VM guld. 5 vinster i FIR world tour. 38 vinster i internationella FIR tävlingar i Europa och Nordamerika. 7 SM guld. Rankad nr 1 i världen under sju raka år. Invald i Racketlon Hall of Fame 2012.

Ishockey meriter: Professionell ishockeyspelare under 13 säsonger i klubbar som Hammarby Hockey, HV 71 och Södertälje SK. Spelat i professionella ligor i Sverige, Finland, USA och Tyskland. Utседd till årets Hammarbyare 1994. Vinnare av poängligan i div1/allsvenskan 1994. Brons i europacupen för klubbtag med HV71 1995. 85 Elitseriematcher och ett SM-slutspel.

Utbildning: Civilingenjör och psykolog. Driver sedan 2004 företaget MFT Sverige AB som jobbar med mental och fysisk utveckling av individer, grupper och organisationer för att hjälpa dem att på ett motiverande och effektivt sätt nå satta mål.