

Referat DPF – Talentsamling

Lørdag den 12. Maj havde Eliteudvalget (EU) kaldt til første samling for de udtagne til DPF's talenttrup.

Vi startede klokken 9.30 med morgenmad, efterfulgt af en kort præsentation af hver enkelte spiller. Efter dette spurgte EU "Hvad er et talent?" hvor efter vi sad i grupper og snakkede det igennem og til sidst rundede spørgsmålet af ved at komme med diverse bud.

Efter dette kom der en introduktion fra EU til mentaltræning, hvor vi gik udendørs for at lave en række tillidsøvelser for at prøve at rykke vores trykgrænser. Vi skulle blandt andet to og to skiftes til at føre hinanden rundt hvor den førte havde bind for øjnene.

Efter tillidsøvelserne blev "undervisningen" overtaget af Kenneth Dreyer. Kenneth startede med at præsentere sig selv og hans forbindelse til petanque og mentaltræning. Vi blev herefter introduceret til mentaltræningens vigtighed og opbygning. Han gav os en masse gode redskaber til hvordan vi kan bruge det i hverdagen. Det var nemt at forholde sig til, samtidig med at han brugte petanquefaglige eksempler til at beskrive situationer hvor man kan stå og kæmpe med en psyke.

Undervisningen vekslede mellem teori og praktisk, vi skulle blandt andet ud og prøve at presse os selv. Det foregik ved at vi lavede en udfordring med efterfølgende straf hvis det fejlede, det er en måde man kan lære at tackle pressede situationer, og ved at presse sig til træning vil man kunne forbedre sig, når man står i lignende situationer i en kamp.

Der var mange begreber og områder i mentaltræning vi kom omkring, og dermed fik vi indsigt i hvor vigtigt det mentale aspekt er for vores petanquespil.

Mentaltræningen ved Kenneth Dreyer var meget givende, og lærerigt, og vi fik en god håndfuld redskaber vi kan arbejde videre med i den daglige træning.

Vi afsluttede samlingen ved at spille i Nordfalsters drivhus, hvor vi prøvede nogle øvelser, der gjorde petanque anderledes, som fx at skulle lukke øjnene 3 sekunder før kuglen kastes, spil med kuglestødkast etc. Her fik man prøvet at skulle udføre noget man ikke var vant til og ikke trykke ved. Hermed lærte man sig at forholde sig til uvante situationer.

Alt i alt havde vi en god samling, med godt humør og godt fællesskab.

Stor ros til både Talenttruppen, EU, Nordfalster og Kenneth Dreyer for en dejlig dag med gode rammer og hyggelig, men seriøs stemning.

Venlig Hilsen

Lennart Jensen BMI Petanque

Sune Agersnap Øbro2100

