

BLIV EN AF DE BEDSTE

# RSL X-TREME CAMP™ 2019

For dig som tager din badminton HELT seriøst

20. - 21. april 2019 eller 4. - 5. maj 2019 i Nr. Broby

Med dygtige badmintontrænere og professionelle fokus- og mentaltrænere, kan du forvente en weekend med slag i. Du bliver undervist i både dit **fysiske** og **psykiske** spil, så du opnår dit fulde potentiale og præsterer optimalt. Glæd dig til en camp med 100% fokus på dig og din træning, så du kan blive udviklet som badmintonspiller.

En camp hvor du bliver gjort kampklar, så du kan **blive en bedre badmintonspiller og nå dine mål.**

IT'S GAME TIME

## Praktisk information:

Du indkvarteres på Nr. Broby Fri & Sports Efterskole (april) og Nr. Broby Hallen (maj) her indlogeres alle, her indtager du alle måltider.

### **Du skal selv medbringe:**

Alt hvad du skal bruge til at kunne spille badminton – skiftetøj.

Sengetøj

Sovepose

Toiletartikler

Håndklæde

Madras

Penge til besøg i slikboden

Godt humør

# Hvem vil du møde på RSL X-Treme Camp 2019™?

Du vil møde mange af de spillere, som du i løbet af året alligevel ser til træning, stævner m.m. Alle har det fælles ønske at kunne "nørde" med badminton samt kunne blive en mental stærkere badmintonspiller. Netop som dig, dem der tager deres badminton helt seriøst.

## **RSL X-Treme Crew:**

Vi har fundet nogle af de dygtigste trænere frem for at give dig de bedste forudsætninger for, at du på RSL X-Treme Camp 2019™ kan udvikle dit spillermæssige niveau. Vi har tilkoblet et hold af professionelle fokus og mentaltrænere, som vil give dig de bedste værktøjer til at du kan blive bedre til, at holde dit fokus og din mentale tilstedeværelse under både din træning og i dine kampe.

De fantastiske trænere er: **Camilla Martens & Celine Juel** fra Odense Badminton Klub (OBK)

### *Om Camilla Martens:*

Jeg hedder Camilla Martens, er 29 år gammel og spiller på Odense Badminton Klub's 1. hold, som spiller i den bedste danske liga. Her spiller jeg damedouble, men har gennem min karriere spillet mest damesingle. Mine bedste resultater er en sølvmedalje i damesingle til U19 DM samt en guldmedalje i damedouble til en international seniorturnering i Kroatien.

Derudover har jeg gennem mine sene ungdomsår været en del af det danske ungdomslandshold, hvor jeg bl.a. har deltaget i EM, 6. Nations mm. Jeg har gennem rigtig mange år været badmintontræner i OBK samt på Team Danmark Centret i Odense. Pt. er jeg også træner i Faaborg Badminton Klub. Derudover er jeg uddannet fysioterapeut. Jeg glæder mig til at møde dig på RSL X-Treme Camp!

### *Om Celine Juel*

Jeg hedder Celine Juel og er 25 år gammel. Jeg har spillet badminton siden jeg var 8 år gammel og har siden 16 års alderen været badmintontræner i Odense Badmintonklub, hvor det er blevet til et år som ungdomstræner i Holland. Er fast spiller på Odense badminton klubs ligahold og har tidligere vundet en tredje plads til Danmarksmesterskabet for senior samt en første plads til ungdoms Europamesterskabet i damedouble. Udover badminton læser jeg til dagligt til kiropraktor på Syddansk Universitet.

# Hvorfor deltage på RSL X-Treme Camp 2019™?

Mentaltræning i badminton er ligesom andre sportsgrene afgørende for, at du kan præstere optimalt og opnå dine mål. Mentaltræning giver dig den mentale styrke der skal til, når eksempelvis stillingen er lige, og du skal spille om det afgørende point. Mentaltræning i badminton er at lære sig selv at kende både på og uden for banen, så du kan præstere, selv når du er under pres.

## **Du har måske prøvet:**

*At få en eller flere kendelser imod dig, som forstyrrer dit fokus?*

*At din mor, far eller træner råber noget som forstyrrer dit fokus?*

*At træne fantastisk men så snart du spiller kamp, så præsterer du ikke?*

Mentaltræning i badminton er at kunne holde fokus og lade de gode handleplaner få kontrol i pressede situationer. Tanker og følelser, både positive og negative, vil altid være en helt naturlig del af det at spille badminton.

Med mentaltræning kan du lære at håndtere dine reaktioner, så du handler i overensstemmelse med dine værdier og træffer de gode valg i de afgørende situationer. Du får med andre ord konkrete værktøjer til at håndtere din nervøsitet og frygt, holde dit fokus i afgørende situationer, strukturere din hverdag og være mentalt forberedt i din træning og kamp!

# Mentaltræning i Badminton:

## Hvad siger spillerne selv?

For bedre at forstå de mentale mekanismer, der gør sig gældende i badminton, har vi spurgt en række badmintonspillere, som har arbejdet aktivt med mentaltræning, om hvad de mener om mentaltræning i badminton, og hvordan de arbejder stadigvæk arbejder aktivt med det:

For **Frederikke U15A** har tålmodighed både på og uden for banen været et af de vigtigste områder for hende som badmintonspiller. Hendes fokus på tålmodighed, har til tider hængt hende ud af halsen, da det har tvunget hende til at tage stilling til de valg hun generelt tager. Til gengæld er hun ikke i tvivl om vigtigheden af mentaltræning:

*"Mit råd til dig: Spring på hurtigst muligt! Det kan godt virke enormt nørdet at sidde at gå så meget i dybden med sine egne tanker, men det er virkelig spændende. Jeg er blevet en gladere og dygtigere udgave af mig selv. Det har fået mig til at overveje valgene, som jeg træffer, om det er den bedste løsning på længere sigt, eller om det bare er det fedeste i 'nuet'. Det er et enormt stort dilemma, som jeg arbejder med rigtig mange gange i løbet af træningen og især i kampsituationer. Samtidig er det også overvejelser, der er værd at tage med i sit liv ude for sporten.*

For **Oliver U15B** har mentaltræning hjulpet ham til at blive klogere på sig selv, og på hvad der sker, når han kommer under pres.

*"Mentaltræningen har gjort rigtig meget for mig, for eksempel kan jeg mærke, at jeg er blevet mere selvbevidst, og at jeg er blevet bedre til at være "opmærksom" på mig selv, både på banen, men også udenfor banen. Det er det jeg har haft mest fokus på i mit forløb, og det har hjulpet mig med at lære mig selv at kende i pressede situationer. Derudover har jeg lært, hvordan jeg tackler forstyrrelser omkring mig, så de ikke tager overhånd.*

Også Oliver kender, ligesom Frederikke, betydningen af, at mentaltræne og ved at det kræver både dedikeret og hårdt arbejde. "Selve mentaltræningen fylder nu lige så meget for mig som den "normale" træning gør. Jeg ved, at jeg aldrig kan gå hen og blive den bedste til badminton, hvis jeg kun fokuserer på badmintontræningen. Det mentale kan gøre hele forskellen, og det er det ved at gøre for mig!"

# Mentaltræning i Badminton:

## *Vindermentalitet i Badminton*

Med mentaltræning kan du forbedre dig, og med tiden udvikle vindermentalitet. Med vindermentalitet bliver du i stand til, i højere grad, at træffe de gode valg. Men det kræver hårdt arbejde, og du er nødt til at se mental træning som værende lige så vigtigt som den daglige fysiske, tekniske og taktiske træning. Du er med andre ord nødt til at tage stilling til, om du har den målrettethed, vilje og engagement, der skal til for at udvikle vindermentalitet.

Slagteknik • Benarbejde • Mentaltræning • Fokus • Kontrol •  
Målsætning • Energi • Kropssprog • Badmintonteknik •  
Reaktionshåndtering • Tanker • Vindermentalitet

# Priser

**Kr. 1.295,00\***

Prisen er inklusiv din indkvartering , alle måltider under dit ophold på RSL X-Treme Camp 2019™ samt et RSL spillersæt (trøje og shorts)

**HUSK:** At angive størrelse for både trøje og shorts ved bestilling af din billet.

**SPAR 20 % VED BESTILLING FØR 1. FEBRUAR 2019**

Bestiller du din billet inden 1. februar 2019, får du billetten til 1.036,00 kr.

## Gratis ekstra tilbud:

*Vi ved, at fokus og mentaltræning virker bedst, når også dine forældre kender til de værktøjer, du nu har lært og arbejdet med på RSL X-Treme Camp 2019™.*

Derfor inviterer vi dine forældre til at komme om søndagen, hvor de alligevel skal hente dig. Søndag kl.13.00 afholder vi en gratis forældre workshop, hvor vi "klær" dine forældre på, så de er en naturlig støtte, når du kommer hjem. Workshopen tager ca. 2 timer.

**HUSK:** At du skal oplyse antal af forældre samt navn(e) ved køb af din billet, samt hvilken dato du ønsker at deltage på.

Vi ses til verdens bedste badmintonweekend, hvor længe tør du vente?

# RSL X-Treme Camp™

For dig som tager din badminton HELT seriøst

Velmødt på RSL X-Treme Camp™ 2019

[WWW.RSLXC.NEMTILMELD.DK](http://WWW.RSLXC.NEMTILMELD.DK)