

SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch
Sportmentaltrainerin

Fortbildung für Eltern von jungen Leistungssportlern

Umfang 3 – 4 Stunden

Liebe Eltern,

in dieser Fortbildung für Eltern von jungen Leistungssportlern gebe ich Tipps und Wissen weiter, wie sie ihre Kinder noch gezielter mental stärken können.

Durch meine Arbeit als Sportmentaltrainerin im Leistungsbereich lerne ich den Bedarf der Athleten im mentalen Bereich seit mehr als zehn Jahren in allen Facetten kennen. Die Facetten unterscheiden sich je nach Sportart und Athlet.

Beim Leistungssport gehören zum Kernteam des Athleten u.a. Trainer, Physiotherapeuten, Sportärzte und die Eltern. Wobei die Rolle und die Aufgaben der Eltern sehr wichtig sind. Darauf möchte ich in der Fortbildung eingehen.

Eltern machen intuitiv das Richtige. Mit mehr Wissen über sportmentale Wirkmechanismen können sie ihre Kinder zudem gezielter und bewusster unterstützen. Das möchte ich in der Fortbildung thematisieren.

- Wie kann ich mein Kind bewusster mental stärken?
- Welche Rolle habe oder möchte ich im Team?
- Wie bleibe ich in heißen Situationen selbst mental klar?

Das Wissen über mentalen Fähigkeiten und mentale Stärken, die im Eiskunslaufen eine große Rolle spielen, bekommt nach meiner Erfahrung im Nachwuchsbereich bei allen Sportarten oft zu wenig Raum. Obwohl jeder weiß, dass die mentale Stärke und Fokussierung im richtigen Augenblick über Sieg und Niederlage mit entscheidet oder über das Gelingen einer Übung im Training.

Die Kommunikation zwischen Eltern und Athlet ist ein Thema, das aus meiner Sicht als Sportmentaltrainerin richtig spannend ist!

Motivierende Anweisungen seitens der Eltern, Ratschläge und Ermahnungen an das Kind, haben direkte Auswirkungen auf die Gefühle und auf die Gedanken und somit auf die Qualität der Muskelspannung, der Körperhaltung, der Bewegungsausführung, der Motivation und auf die mentale Verfassung. Diese Mechanismen möchte ich in der Fortbildung mit ihnen durchleuchten.

Für diese Fortbildung schlage ich zum Auftakt drei bis vier Stunden vor. Wenn sie Interesse an einer systematischen Zusammenarbeit haben, empfehle ich jede Saison ein Treffen.

Tipp: Einzeltraining für Nachwuchsathleten! Seit 10 Jahren arbeite ich mit Leistungssportlern aller Sportarten im Einzeltraining.

Öffnen sie dazu die Informationen auf meiner Internetseite unter **AKTUELLE INFORMATIONEN**.

Herzliche Grüße von Gunda Haberbusch

2021

• **MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE** •
• **STARKE PERSÖNLICHKEIT** •
• **STARKE LEISTUNG** •

SPORT. MENTAL TRAINING.



Mein Stundensatz für Elternfortbildungen 2021

€ 100.- bis € 150.- je nach Teilnehmerzahl
Die Fortbildung findet beim Kader/Verein statt

Tipp! Einzeltraining für Sportler - Stundensatz

Trainingsraum Besigheim

Schüler: € 66.-

Erwachsene € 88.-

Gunda Haberbusch

Gartenstr. 14
74354 Besigheim
0151/24299255
sport@mentaltraining-lb.de
www.sportmentaltraining-lb.de



„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“

Das sagen Sportler nach einem klasse Erfolg
..... und strahlen.
Das ist das Ziel.

Bis bald!

- MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE •
- STARKE PERSÖNLICHKEIT •
- STARKE LEISTUNG •