

SPORT. MENTALTRAINING.

GUNDA HABERBUSCH

GARTENSTR. 14

74354 BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

Trainerfortbildung Sportmentaltraining – WARM?

Mehr Wissen über mentales Training im Sport kann die Kompetenz des Trainers erweitern.

Durch meine Arbeit als Sportmentaltrainerin im Leistungsbereich und öfter auch im Breitensport, lerne ich den Bedarf der Sportler im mentalen Bereich fast täglich kennen. Oft stehen Versagensängste, mangelnde Leistung im Wettkampf, mentales Training in Verletzungspausen u.a. im Mittelpunkt.

Nicht selten ist die Beziehung und die Kommunikation zwischen Sportler und Trainer das Thema. Es kommen jedoch immer wieder Trainer auf mich zu und fragen, wie sie ihre Sportler dabei unterstützen können, mental stark zu werden.

Es gibt zur Mentalen Stärke Bücher und Vorträge.

Besser ist eine **Fortbildung**, bei der **Trainer selbst aktiv** sind.

Das genau biete ich an.

Mehr über meine **Vorgehensweisen im Sportmentaltraining** zu erfahren, könnte für Trainer eine unterstützende Kompetenzerweiterung ihrer Arbeit bedeuten.

Trainer sind oft gut ausgebildet im Vermitteln von z.B. technischen oder taktischen Inhalten. Manche sind darin große Spezialisten. Wenn sie zudem große Motivatoren sind, haben sie den Erfolg mit Sportlern auf ihrer Seite.

Das **Wissen über Mentalen Fähigkeiten und Mentale Stärken**, die im Sport oft eine große Rolle spielen, ist nach meiner Erfahrung bei Trainern eher gering. Das könnte auch daran liegen, dass ein Großteil der Verbände in der Trainerausbildung diesen Themen wenig Raum gibt. Beides sind jedoch Themen, die über Sieg und Niederlage mitentscheiden könnten. Blockaden im mentalen Bereich verhindern bei Sportlern oft die **Entfaltung im Wettkampf**.

Die Kommunikation zwischen Trainer und Sportler wird oft wenig reflektiert. Gut gemeinte Anweisungen an die Sportler haben direkte Wechselwirkung mit der Motorik, der Muskelspannung und der mentalen Verfassung. So löst die Anweisung „lauf locker!“ bei jedem Sportler andere innere Bilder aus. Ebenso die Anweisung „beiß dich durch!“. Die **inneren Bilder** haben jedoch in einem hohen Maße eine Wechselwirkung mit der **mentalen Stärke** und der **Bewegungsausführung**.

Ein weiteres großes Thema ist der **Innere Dialog**. Sportler reden mit sich, versuchen sich innerlich zu motivieren oder ziehen sich kräftig runter. Mehr über die Wechselwirkung mit der mentalen Verfassung und mit der Motorik zu wissen, kann sehr hilfreich sein. Die **Körpersprache** und Körperhaltung hängt mit all den angesprochenen Punkten direkt zusammen. Sie ist der sichtbare Ausdruck der inneren Verfassung und hat direkte Wechselwirkung mit der mentalen Verfassung und der Motorik.

Das Ziel der Fortbildung ist sicherlich nicht, dass Techniktrainer gleichzeitig Sportmentaltrainer werden. Eine personelle Trennung ist aus meiner Sicht anzuraten.

Mehr Wissen über mentale Bereiche im Sport, kann die Kompetenz des Trainers zum eigenen Wohl und im Umgang mit Sportlern erweitern.

MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
STARKE PERSÖNLICHKEIT.
STARKE LEISTUNG.

SPORT. MENTALTRAINING.

Trainerfortbildung Sportmentaltraining

GUNDA HABERBUSCH
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

Wertewandel im Leistungsbereich?

Bekommt Sportmentaltraining mehr Gewicht?

Es kommt, nach meiner Erfahrung, noch ein Gesichtspunkt dazu, dem Thema Sportmentaltraining mehr Beachtung zu schenken. Manche Kinder- und Jugendliche sind weniger geübt, Frust zu tolerieren und weiter zu kämpfen. Oft möchten sie sich nicht für einen sportlichen Erfolg mit Haut und Haaren einsetzen und geben auf. Manche träumen von großen Siegen, vergessen jedoch dabei, dass das seinen Preis hat. Und das ist oft hartes Training mit allen Konsequenzen.

Vielleicht ist der Traum vom Gewinnen ohne zu kämpfen eine Auswirkung unserer gesellschaftlichen Entwicklung. Vielleicht ist gerade das Kämpfen für Ziele für die Persönlichkeit erfüllender, als die schnelle Wunscherfüllung ohne, oder mit wenig eigener Anstrengung.

Da meine Trainerfortbildung von der praktischen Arbeit mit den Trainern lebt, hat der Trainer sicherlich einen ganz persönlichen Gewinn durch diese Zusammenarbeit. Auch **Trainer** sind **unter Druck**, auch Trainer haben **komplizierte Sportler** und oft **Eltern**, die Fragen stellen.

Die **Themen der Sportler** sind oft ähnlich, die Art der Herangehensweise und die Lösungswege sind jedoch nie gleich, da jeder Sportler anders „tickt“.

Hier einige Themen:

- Mental stark, wenn es darauf ankommt.
- Umgang mit „Durchhängern“ bei denen Motivation und Selbstwertgefühl leiden.
- Konzentrations- und Fokussierungsschwankungen.
- Probleme mit Vereins- oder Kadertrainern, Eltern von Konkurrenten u.a.
- Mentale Wettkampfvorbereitung.
- Verletzungspausen durch Mentales Training überbrücken und nutzen.
- Schwankungen im Selbstvertrauen.
- Zukunftsfragen und Standortbestimmung.

Die Trainerfortbildung habe ich in **drei Fortbildungsmodule** und in ein (oder mehrere) **Update** gegliedert. Sie bauen zum Teil aufeinander auf. Die Themenauswahl und Schwerpunkte legen wir zusammen fest. Die Anliegen der Trainerinnen und Trainer haben Vorrang.

Bei geeigneten Räumlichkeiten (mindesten 30qm freie Fläche) komme ich gerne zu euch in den Verein/Kader. Ansonsten findet die Fortbildung in meinem Raum beim Sportinternat in Ludwigsburg statt.

Auf den folgenden Seiten habe ich alle Inhalte der Module aufgelistet, wobei in 3x4 Stunden bei Weitem nicht alle Themen möglich sind. Aus diesem Grund erarbeiten wir im Vorgespräch Themenschwerpunkte im Team.

SPORT. MENTALTRAINING.

GUNDA HABERBUSCH
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

Trainerfortbildung Sportmentaltraining

Dies ist eine Auswahl möglicher Themen.

Der Themenbedarf richtet sich nach dem Bedarf der Gruppe.

Das Verständnis für die Themen wird durch eigene Erfahrungen und praktische Übungen und Wissensvermittlung im Kurs geweckt.

Modul 1 Basiskurs

Sportmentaltraining: Wechselwirkungen und mögliche Auswirkungen

Konzentration

State of Excellence.

Körperhaltung/Körpersprache

Gehirngerechte Formulierung

Der Innere Dialog des Sportlers und des Trainers

Modul 2 Aufbaukurs

Umgang mit Druck: Leistungsdruck/Erwartungsdruck

Innere Glaubenssätze

Umgang mit Sieg und Niederlagen

Ziele/Zielrahmen

Bewegungsvisualisierung/Imagination

Kommunikation Trainer - Sportler

Modul 3 Aufbaukurs

PEP (Dr. Michael Bohne) Einführung

Mentale Wettkampfvorbereitung

Regeneration

Verletzungen

Mein Selbstverständnis als Trainer

Update

Vertiefung

Spezialisierung

Wiederholung

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

SPORT. MENTALTRAINING.

Einige Themen, die bei Sportlern in der Praxis im Einzeltraining eine Rolle spielen:

• Erwartungsdruck blockiert die Leistung	• Aufgeben gilt nicht
• Blockierende Glaubenssätze durchkreuzen Leistungsentwicklung	• Der Innerer Dialog – ein einsamer Kampf gegen sich selbst
• Der Frust dominiert und die Leistung sinkt	• Turniervorbereitung ungenügend
• Die Bewegung ist nicht optimal	• Das Ziel ist nicht klar und stimmig
• Die Körperhaltung im Match spricht Bände	• Probleme mit Trainern
• Im Training klappt es besser als im Wettkampf	• Ständig Verletzungen oder Krankheiten
• Ablenkung von allen Seiten	• Blockaden an bestimmten Wettkampfplätzen
• Blockierende Nervosität vor dem Turnier/Match	• Ernsthaftigkeit beim Training
• Die Konzentration ist manchmal weg	• Gegen Freunde gewinnen
• Zu große Aufregung vor bestimmten Gegnern	• Probleme im Team/Kader
• Die Trainingsgruppe blockiert	• Die Erholung und Regeneration kommt zu kurz
• Trainingsweltmeister	• Niederlagen aushalten und nutzen
• Zukunftsfragen	• Gegen Schwächere gewinnen
• Sich feiern lassen dürfen	• Andere Interessen unterordnen
• Reglement bei Wettkämpfen	• Regeneration im Mehrbettzimmer

Mein Angebot 2013

Trainingsraum Ludwigsburg, Kaiserstr. 32 – Sportgymnasium/Sportteilzeit/Sportvollzeitinternat
Oder in einem geeigneter Raum im Verein/Kader.

Trainerfortbildung

Modul 1 Basiskurs 3-4 Stunden
Modul 2 Aufbaukurs 3-4 Stunden
Modul 3 Aufbaukurs 3-4 Stunden
Update 3-4 Stunden
Gruppengröße 4 – 12 TN

Mein Stundensatz

Vereine: 130.-/Stunde
Kader: 150.-/Stunde



Einzeltraining für Sportler - Stundensatz

Trainingsraum Ludwigsburg, Kaiserstr. 32
Schüler: € 60.-
Erwachsene € 80.-

GUNDA HABERBUSCH

GARTENSTR. 14
74354 BESIGHEIM
TEL. 07143/965847
MOBIL 0151/24299255
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE



„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“
Sportler nach einem klasse Erfolg und strahlen.
Das ist das Ziel.

Bis bald!

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