



Kære forældre til svømmere på K1, K2 og "boblere" til K2.

Silkeborg Svømmeklub og mentaltræner Carsten Oldengaard indbyder til foredraget:

På vej til eliten og toppræstationer



Et foredrag, hvor du vil få indsigt i følgende område:

Hvordan støtter forældre mest muligt elitesportsudøveren?

Som forældre kan det til tider være svært at støtte sit barn som elitesportsudøver. Hvad gør man som forældre, når elitesportsudøveren:

- Synes at hans/hendes udvikling er gået i stå?
- Hvordan motivere man som forældre?
- Oplever modgang, mislykkes eller bliver skadet?
- Er træt mentalt og vil hellere noget helt andet end at dyrke sin sport?
- Træffer nogle u hensigtsmæssige beslutninger eller prioriterer u hensigtsmæssigt?

Underviser: Mentaltræner Carsten Oldengaard – www.oldengaard.dk

Dato: Torsdag d. 23. februar

Sted: Silkeborg Svømmeklubs Klubhus

Varighed: 2 timer

Klokken: 19:00 – 21:00



Form: Foredraget vil være krydret med dialog mellem jer forældre og der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål.

Der vil være en pauser i foredraget.

Der vil i forbindelse med foredraget blive udleveret et inspirations-hæfte, der omhandler værktøjer til samarbejdet mellem forældre og sportsudøver.

Tilmelding: SU senest d. 16. februar til dit barns træner. Man får mest ud af foredraget ved at begge forældre kommer.

Læs mere om mentaltræner, Carsten Oldengaard på <http://www.oldengaard.dk/da/forside.aspx>

Mentaltræner Carsten Oldengaard har for nyligt afviklet et foredrag for forældre til eleverne på Hald Ege Efterskoles fodbold- og håndboldlinje ([læs mere om forældre-foredraget her](#)).
Her kommer en udtalelse fra en af forældrene:

"Som mor til en 15 år efterskoleelev, ivrig, dygtig og ambitiøs håndboldspiller, - er udfordringerne mange. Der kommer mange svære valg for den unge i form af fester, alkohol og venner kontra træning, kampe og vedligeholdelse af en hårdt presset krop, der skriger på hvile og restitution. Hovedet kan af og til ikke følge med kroppens signaler. Her var foredraget med Carsten Oldengaard rigtig spændende og åbnede nogle døre for mig. Hvordan jeg kunne støtte min dreng uden at virke pacende, men stille nogle konkrete spørgsmål, for at hjælpe min dreng med at holde overblikket. Rart at få noget teori omkring bl.a. formudvikling og hjælp til at prioritere de unges mange aktiviteter.

Ærgerligt, jeg ikke havde haft den viden for et par år siden".

Med venlig hilsen SSK, Konkurrenceudvalg