

„Mentale Wettkampfvorbereitung“

Datum: 18./19. Februar 2012

Ort: Gaststätte „Der Hannoveraner“ am Ostbahnhof in Dannenberg

„Heute hat alles gestimmt. Einfach Klasse!“ heißt es bei Reitern, die gerade einen erfolgreichen Ritt im Parcours oder Viereck absolviert haben. Aber wenn es einmal nicht geklappt hat, hört man Aussagen wie, „eigentlich war ich gut, aber...“ oder „Vorgestern im Training ist alles super gelaufen und ausgerechnet heute...“

Es gibt viele solcher Beispiele: Immer dann, wenn eine Wettkampfsituation eintritt, erleben Sportler ihre Bewegungsabläufe gestört, alles wirkt ruckartig, der Rhythmus ist weg, das Tempo stimmt nicht, die Konzentration ist nicht vorhanden, das Pferd spielt auch nicht mit und im Training ging alles – manchmal sogar auf dem Abreiteplatz noch.

In unserem Lehrgang wollen wir Ihre mentale Stärke für den Wettkampf entwickeln.

Mentale Stärke bedeutet, sich auch in Drucksituationen an der oberen Leistungsgrenze zu bewegen. Dafür muss man sich und seine Emotionen steuern können. Unabhängig von äußeren Umständen lassen sich die eigenen Emotionen, der Anspannungsgrad und die Konzentration und Aufmerksamkeit selbst steuern und bestimmen. Im Reitsport bedeutet dies, optimale Anspannung und optimale Konzentration in kritischen Situationen und Wettkämpfen ist nicht vom Zufall abhängig, sondern willentlich herstellbar. Auch **positives Denken**, ein wesentlicher Faktor für sportlichen Erfolg wird im Rahmen der Selbststeuerung gelernt.

Inhalte des Mentaltrainings am Samstag, 18.02.2012 sind:

- Optimale Motivation und optimale Konzentration in der Wettkampfvorbereitung und im Wettkampf
- Selbststeuerung von Gedanken, Emotionen und Ziele
- Mentales Training von Bewegungsabläufen
- praktische Wettkampfvorbereitung

Am Sonntag, 19.02.2012 bekommt jeder Teilnehmer die Möglichkeit für ein Einzelmentaltraining bei dem Mentaltrainer Dr. Christian Lang, sowie eine individuelle Videoanalyse einer praktischen Reitübung und anschließendem mentalen Training von Bewegungsabläufen bei Nanette Kaiser.

Dozenten: Dr. Christian, Lüneburg und Nanette Kaiser, Dannenberg

Seminarzeiten: Sa. 18.2. 2012 um 12.00 h – 18.00 h, So: nach Absprache

Infos bei Nanette Kaiser unter 0172-7647705 oder info@reitschule-dannenberg.de

Bitte Video (Parcours oder Dr.-Aufgabe) mitbringen!