

Gunda Habermusch
Sportmentaltrainerin
sport@mentaltraining-lb.de
www.sportmentaltraining-lb.de
01743/965847 und 0151/24299255

SPORT. MENTALTRAINING.

SPORTMENTALTRAINING – Tageskurs

Konzentration auch unter Druck

Erste Einblicke in die Praxis des Sportmentaltrainings

VOLTIS sind manchmal vor und während des Turniers zu **nervös**, um sich voll und ganz auf das **eigene Können** zu konzentrieren. **Unter Druck** ändert sich manches und man erreicht die volle **Leistungsmöglichkeit** manchmal nicht. Dies hat Auswirkungen auf die **Turnierleistung**.

Mentale Techniken unterstützen Athleten dabei, sich emotional zu steuern, um sich auf das zu konzentrieren, was im Training und im Turnier gerade wichtig ist.

Voltis, bei denen es gut läuft, können ihre **Turnierleistung** durch mentale Techniken weiter **steigern**.

Inhalte:

- Konzentrations- und Stressreduktionstraining
- Meine mentale Stärke aufbauen und visualisieren
- Einsatz der eigenen mentalen Stärken unter Druck
- Der innerer Dialog des Sportlers in Drucksituationen
- Bewegungsvisualisierung von Pflichtteilen
- Umsetzung der mentalen Techniken in die Praxis

Gruppenkurse/Trainerfortbildung - Stundensatz 2019

Je nach Fahrdistanz, Gruppengröße und Aufgabe: € 90,00 - € 120,00
zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten

Einzeltraining – Stundensatz 2019

Trainingsraum Besigheim-Ottmarsheim, Gartenstr. 14

Schüler/Studenten: € 60.-

Erwachsene: € 80.-

Gunda Haberbush
Sportmentaltrainerin
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!“

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

Bis bald!

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

Ein gelungenes Turnier/Training haben wir positiv und mental stark in Erinnerung: unsere mental starken, aktiven Anteile, starke Körperhaltung, Kontrolle, Selbstsicherheit, Entschlossenheit, Flexibilität, Konzentration, im JETZT sein, Eins mit dem Pferd, Klarheit, positive Überzeugung ...

Die gleiche Person, die eben noch gejubelt hat, kann eine Woche später im Turnier mental unsichere Anteile in sich fühlen, so ist Sport! Selbstzweifel übernehmen zeitweise die Oberhand, ablenkende Gedanken zirkulieren im Kopf, auch Unsicherheit, Wut auf sich und andere, Nebel im Kopf, Konzentrationsverlust, schwache Energie, Unentschlossenheit machen sich vielleicht breit.

...und das hat Auswirkungen auf mich, mein Team und auf mein Pferd.

Mentale Techniken lernen und einsetzen:

MEINE MENTAL STARKE HALTUNG - MEIN MOMENT OF EXCELLENCE

?? Erkennen: Woran erkennst du an deiner Körperhaltung, an deinen Gefühlen, an deinen Gedanken, in welcher Situation du gerade bist? **Stark? Schwach? SoNaJa?**

Meine mental starke Haltung - mein Moment of Excellence (MoE): erlernen und trainieren

A. Vorbereitung: Mach es dir bequem und **komme zur Ruhe**. Hooks up? Konzentriertes Atmen?

B. MoE: Konzentriere dich nun auf eine mental starke, positive Situationen/Wettkampfsequenz und erlebe das mit deinen inneren Bildern und Gefühlen nochmal intensiv. Spüre dabei deine Energie, Konzentration, Klarheit, Kontrolle, Stärke, Entschlossenheit, u.a.

Verankere diese mental starke Gefühlswelt mit deinem eigenen Code: durch Bilder, Farben, Metaphern, Worte, Körperhaltung, motorisches Zeichen u.a. ...

..... nach ein paar Tagen täglichem mentalem Training kommt dein nächster Schritt:

C. Zukunft imaginieren: Gehe in deinen MoE. Stell dir nun deine nächste Trainings- oder Wertungssituation vor. Bleib dabei bewusst in deiner mental starken Haltung und Welt deines MoE und registriere, was sich ändert. Mehr Stärke? Besseres Gelingen?

D.nach ein paar Tagen Mentaltraining: gestalte deine eigene Strategie für deinen **3Schritt:**

Der **3**Schritt:

Ich erkenne blitzschnell	dass ich mich mental unsicher, abgelenkt, überdreht fühle.
Ich akzeptiere sofort	dass es i. M. so ist – alles andere ist Kampf gegen mich selbst!
Ich handle entschlossen	und wechsele mit einem tiefen Atemzug in meine mental starke Haltung , den MoE, werde GROSS, bleib GROSS und verbinde mich mit meinem Pferd und meiner Aufgabe.

Live-Check: mach deinen **3Schritt** und deinen **MoE** vor/im **Training/Turnier**.

Wie verändern sich deine starke Körperhaltung, Kontrolle, Selbstsicherheit, Entschlossenheit, Flexibilität, Konzentration, im JETZT sein, Eins mit dem Pferd, Klarheit, positive Überzeugung ...

Bist du im JETZT in Konzentration und mental startklar? Dann atme tief durch leg los!

MEIN TRAINING - MEIN TRAININGSPLAN:

- Trainiere mental zuhause, im Bus, vor/im Training, vor/m Turnier.....
- Bewerte jede mentale Trainingseinheit in deinen Trainingsplan.
- Notiere Veränderungen.

Trainingseffekt: durch vielfache Wiederholungen des **MoE** und des **3Schritts** mit konzentrierter Imagination, werden die dazu gehörenden Neuronalen Vernetzungen und Muster gestärkt. Je stärker trainiert, desto besser kannst du deine mentale Stärke aufrufen, besonders unter Druck.

Dein **3** Schritt:

1. sofort ERKENNEN - 

2. schnell AKZEPTIEREN - STOPP!

3. entschlossen HANDELN - GROSS!

ERKENNEN + AKZEPTIEREN + HANDELN

TRAINING

Mein mental schwächender Innerer Dialog – ERKENNEN!

- Wie rede ich mit mir, wenn ich Versagensangst/Selbstzweifel habe?
- Welche Bilder/Filme erschafft mein Kopf dazu?
- Welche Auswirkungen hat das auf meine Energie? Körperhaltung? Glaube? Leistung?
- **Welche Auswirkungen hat das auf meine mentale Verfassung?**

Fehleranalyse JA – aber mit System!

Fokus NUR auf Fehler = mentale Schwächung

Mein mental stärkender Innerer Dialog – DAS WILL ICH!

- Welche Worte/Sätze stärken mich?
- Welche Bilder/Filme erschafft mein Kopf dazu?
- Welche Auswirkungen hat das auf meine Energie? Körperhaltung? Glaube? Leistung?
- **Welche Auswirkungen hat das auf meine mentale Verfassung?**

Fokus auf Lösungen = mentale Stärkung

Meine mental starke Kämpferhaltung – GROSS!

- Meine **mental starke Körperhaltung** in mir aufrufen
- Meine mental unsichere Körperhaltung erkennen
- Mein **3Schritt Rezept** zum **Umschalten in meine mental starke Kämpferhaltung**

Mein mentaler 3Schritt:

Ich erkenne sofort dass ich mich JETZT mental unsicher fühle.
Ich akzeptiere schnell dass es JETZT so ist. Aber : **STOPP!**
 Kampf gegen mich selbst stoppen!
Ich handle entschlossen und wechsele mit einem tiefen Atemzug
 in meine mental starke Kämpferhaltung,
 werde GROSS und bleib GROSS, egal was kommt!

Qualitativ gut trainieren: Tipps



Fehleranalyse mit System
 Fokus auf Lösung – exakt was/wie/wann ...

Mentale Techniken sind u.a.:
 Hooks up + konzentriertes Atmen
 Meine mental starke Kämpferhaltung
 GROSS – innerlich und sichtbar
 Mein mentaler 3Schritt
 Rituale
 Bewegungsvisualisierung
 Trainingsplan für meine mentalen Techniken
 Ziele und Etappenziele

TRAININGSPLAN

Mentale Technik:

Name Athlet/in:

Datum	Ort	Dauer	So gut hat das mentale Training geklappt										Trainingsvorgabe		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Notiere Veränderungen in Training und Wettkampf Verhalten + Bewegung + mentale Stärke + Leistung + Fokussierung + Konzentration + Motivation + Spaß + + Entschlossenheit + Disziplin + Wille + Freude + Überzeugung + Glaubenssätze + Zielfokussierung + +
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

GUNDA HABERBUSCH

SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch
sport@mentaltraining-lb.de
www.sportmentaltraining-lb.de

Stressfrei und konzentriert

Übungen z.T. nach BrainGym (Dennison, Gehirnintegration) u.a.

Die Reihenfolge und die Auswahl der Übungen richten sich nach deinem Bedarf.

Tappen re/li im Wechsel mit überkreuzten Armen an der Schulter. Oder re/li im Wechsel Daumen/Zeigefinger tappen
Für: Selbstberuhigung



HOOKS-UP

Arme und Beine „verknoten“, bequem sitzen, liegen, stehen. So lange, bis sich innere Ruhe einstellt.

Für: Konzentration, innere Mitte, Gehirnintegration re./li.



LIEGENDE ACHT

Beginne nach links oben. Nur die Augen folgen Daumen. Kopf bleibt ruhig. Große und ruhige Bewegung. Mit rechter und dann mit linker Hand.

Für: Aufnahme- und Lernfähigkeit, Konzentration, Gehirnintegration re./li.

Konzentrierte KÄMPFERHALTUNG/Auftrittshaltung

Mit einem tiefen Atemzug in die konzentrierte Kämpferhaltung gehen. So tun, „als ob“ ...Aufrecht, stolz und innerlich stark. Gegen, stehen, sitzen.

Für: Selbstbewusst auftreten, ganz egal wie es in dir aussieht ...

Überkreuzbewegung Knie/Ferse

Hände klatschen über Kreuz an Knie re./li. Und Fersen re./li. im Wechsel.

Für: Konzentrationsfähigkeit, Lernbereitschaft, Gehirnintegration re./li.

HALLO WACH

Knete deine Ohren in alle Richtungen bis sie glühen.

Für: Aufmerksamkeit, klarer Kopf.

Hände ausschütteln

Bis die Arme bitzeln. Mental durch Wassertropfen Stress über die Fingerspitzen abschütteln.

Für: Abbau von Stress/Druck, freies Durchatmen.

Körper abklopfen – alles

Beine, Bauch Schultern, Arme, Schultern, Gesicht, Po, Beine, Waden.

Für: Stress/Druck raus, Durchatmen, sich spüren.

Brust freiklopfen (Thymusdrüse ca. 7 cm unterhalb Brustbein)

Leicht mit der flachen Hand klopfen.

Für: Abbau von Stress/Druck raus, zum Durchatmen, „Angstfrei“.

Energie einatmen – Stress nach unten rausatmen

Arme weit nach oben und Kraft einatmen. Körper nach unten klappen und Stress rausatmen.

Für: Abbau von Stress/Druck, zum Durchatmen, Energie tanken.

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

SPORT. MENTALTRAINING.

SPORTMENTALTRAINING – Tageskurs

Bewegungsvisualisierung im Voltigiersport 2019

Ankündigungsh headlines

Theorie und praktischer Aufbau der Bewegungsvisualisierung im Voltigiersport.

Bewegungsvisualisierung verbessert die Bewegungsabläufe, die Konzentration, die Eigenverantwortung der Turner und hat effizientes Training auf dem Pferd zur Folge. Dies ist im Voltigiersport von Vorteil, denn die Trainingszeit auf dem Pferd ist begrenzt und sollte optimal genutzt werden.

Die Trainer erlernen die Mentaltechnik Bewegungsvisualisierung und deren didaktischer Aufbau, sowie den Einbau in die Trainingspraxis.

Praktische Umsetzung der Bewegungsvisualisierung mit Turner und Pferd

Trainer lehren den Turnern diese Technik mit meiner Unterstützung in kleineren Gruppen vor Ort in der Reithalle und mit Pferd. Ersten Erfahrungen hinsichtlich brauchbarer Didaktik und erkennbarem Nutzen können so gesammelt werden.

Vorteile der Bewegungsvisualisierung im Voltigiersport

Das Erlernen der mentalen Technik **Bewegungsvisualisierung** ist im Voltigiersport aus mehreren Gründen ideal. Fast dringlich ist der Einsatz dieser Technik, weil das Voltigierpferd den Sportlern als Trainingsmöglichkeit nur in einem begrenzten Zeitraum zur Verfügung steht.

- Diese begrenzte Trainingszeit gilt es konzentriert und effizient für Turner, Longenführer und Pferd zu nutzen.
- Die Bewegungsvisualisierung ist zusätzliches mentales Training zum üblichen praktischen Training.
- Bewegungsvisualisierung ist untrennbar mit einem Höchstmaß an Konzentration auf die zu turnenden Übungsabfolgen gekoppelt.
- Die Turner gehen in voller Konzentration auf die zu turnende Übungsabfolge auf das Pferd.
- Dadurch wird die begrenzte Trainingszeit auf dem Pferd ganz bewusst, gut vorbereitet und konzentriert genutzt.
- Das Pferd arbeitet leichter mit konzentrierten Turnern.
- Longenführer können sich besser auf das Wesentliche ihrer Aufgabe konzentrieren.
- Der Transfer in den Wettkampf ist leicht zu trainieren.
- Durch die Konzentration auf die Übungsabfolge haben Versagensängste und Selbstzweifel weniger Raum.
- Bewegungsvisualisierung ist eine Technik für die Bewegungsoptimierung und für das Lernen von Bewegungen.
- Die Turner bekommen Klarheit über die Bewegungsabläufe.
- Die Bewegungsabläufe werden durch diese mentale Technik schneller und effizienter automatisiert.
- Die Turner erlernen Eigenverantwortung, Selbstkontrolle, Konzentration.

Das ist zeitgemäßes Training für jedes Leistungslevel.

Gut instruierte Trainer können diese Technik ihren Athleten beibringen und ins Trainings- und Wettkampfprogramm einbauen.

	WAS	WER
Longenführerin		
Trainerin		
Teamverantwortliche motivieren, kontrollieren, disziplinieren		
Pferdeverantwortliche		
Organisationsverantwortliche		
Fahrerin		
Ansprechpartnerin für		