

Einladung für den
Jugendkader Baden-Württemberg zum

Jahresprojekt
„Mentales Training“
mit Dr. Gaby Bußmann



Ein gemeinsames Projekt des Jugendkaders Baden-Württemberg
und des Förderkreises e. V. Wiesenhof Jugendförderteam

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des Jugendkaders Baden-Württemberg und Mitglieder des Wiesenhof Jugendförderteams, die mind. drei Turniere jährlich reiten

Termine: Dieses Projekt bietet euch ein sportpsychologisches Betreuungskonzept während der Turniersaison 2010 mit insgesamt ca. 8 Seminartagen, wobei viele Termine parallel zu Kaderveranstaltungen gelegt wurden, um euren zeitlichen Mehraufwand zu minimieren. Termine siehe in der Konzeptbeschreibung. Das Projekt ist nur als Gesamtpaket sinnvoll und deshalb auch nur als solches zu buchen!

Idee, Inhalt und Ablauf:

Gaby Bußmann hat für uns wieder ein Jahreskonzept für 2010 entwickelt. In diesem Projekt können diejenigen von euch, die daran Interesse haben, die Möglichkeiten der sportpsychologischen Beratung eine Saison lang in der Praxis erproben.

Inhalt und Ablauf siehe beiliegende Beschreibung „Just in time – Leistung auf den Punkt genau abrufen“

Seminarleiter: Dr. Gaby Bußmann (Diplom-Psychologin / Sportpsychologin, betreute u. a. die deutsche Olympiaequipe der Vielseitigkeitsreiter 2008)

Veranstalter: IPZV Landesverband Baden-Württemberg

Gastgeber: Islandpferdegestüt Der Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach

b.w.

Seite 2 zur Einladung zum Jahresprojekt Mentaltraining

- Kosten: Die Seminargebühr für dieses Jahresprojekt beträgt 250 € für ca. 8 Seminartage; sie ist bis Ende Januar 2010 zu zahlen.
- Natürlich tragen diese Seminargebühren nicht die tatsächlichen Kosten des Projekts und wir werden diese auch nicht aus der allgemeinen Kasse der Landesverbandsjugend Baden-Württemberg finanzieren. Wir danken an dieser Stelle den engagierten Eltern, die dieses neue und vielversprechende Projekt mit ihrer Unterstützung möglich gemacht haben!
- Verpflegung: **! ACHTUNG !** Aus organisatorischen Gründen obligatorische Teilnahme an der Verpflegung im Wiesenhof Gästehaus (Samstag Mittag- und Abendessen / Sonntag Mittagessen, jeweils inkl. kalten und warmen Getränken) für pauschal 32,50 € p.P.. Mit der An-/Abmeldung zu der Veranstaltung seid ihr automatisch und bindend für die Verpflegungspauschale gemeldet. Die Bezahlung erfolgt direkt im Gästehaus.
- Unterbringung: Übernachtung und Frühstück am Sonntag im Doppelzimmer 60,00 € p.P. , im Mehrbettzimmer 57,50 € p.P.. Reservierung direkt im Wiesenhof Gästehaus bei Hjerke + Marcus Kompagne (Tel. 07248 / 1013 oder 9340921 bzw. E-Mail: gaestehaus@der-wiesenhof.de).
- Achtung:** wg. begrenzter Bettenkapazität frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!
Bitte jedes Wochenende separat buchen!
- Anmeldung: **! ACHTUNG !** aus organisatorischen Gründen hat dieses Projekt bereits einen sehr frühen Anmeldeschluss: **15. Dezember 2009**
Das Projekt kommt nur zustande, wenn wir mindestens 12 Teilnehmer haben und die Finanzierung gesichert ist!
- Info / Anmeldung: Daniela Gehmacher, Gestüt Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach
Telefon: 0 72 48 / 93 40 9 - 17, Handy: 01 70 / 86 84 52 1
Telefax: 0 72 48 / 44 31, E-Mail: info@danigehmacher.de

„Just in time“ – Leistung auf den Punkt genau abrufen

Sportpsychologisches Betreuungskonzept für den Jugendkader des IPZV Landesverbands Baden-Württemberg (Gruppe und Individuell)

Ort: Islandpferdegestüt Der Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach

Dr. Gaby Bußmann

In nur wenigen anderen Disziplinen und Sportarten sind so viele mentale Strategien gefordert wie im Reit- und Pferdesport. Hier handelt es sich um einen interaktiven Sport zwischen Reiter und Pferd. Die Kommunikation erfolgt über körperliche Signale und über gesprochene Worte. Das „Gewinnerteam“ entsteht durch Harmonie bzw. Partnerschaft. Das sportpsychologische Betreuungskonzept kann Dir helfen, dass Du Deine Probleme und Schwierigkeiten erkennst, bearbeitest und damit in der Lage bist, Deine Leistung auf den Punkt genau abzurufen.

1. Problemanalyse und Zieldefinition (Gruppen- und Einzelberatung)

Einführungseminar zur Jahresbegleitung mit Mentaltraining durch Gaby Bussmann

Wir beginnen mit folgenden Themen/Fragen:

- Welche Probleme oder Ängste hattest Du in der vergangenen Saison?
- Wolltest Du den Erfolg erringen oder eher den Misserfolg vermeiden?
- Konntest Du Deine Ziele 2009 erreichen? Welche Ziele hast Du für die kommende Saison?

Termin: Beginn am 30.01.2010 um 9:00 Uhr und Ende am 31.01.2010 um 17:00 Uhr

2. Individuelle sportpsychologische Beratung

Parallel zum Prüfungsreiten mit Videoanalyse bei Horst Klinghart

Hier arbeite ich mit Dir speziell an Deinen Problembereichen. Wir entwickeln individuelle Strategien für Dich, die Du dann beim Training und später im Turnier erproben kannst. Mögliche Themen sind:

- Umgang mit Angst, Misserfolgsschmerz, Stress und zu hoher Anspannung
- Umgang mit negativen Gedanken und Störgeanken („Ich kann das nicht.“, „Die anderen sind viel besser.“, „Gleich klappt es bestimmt nicht.“ ...)
- Erarbeitung von individuellen Visualisierungen „Kopfkino“
- Wie bereite ich mich optimal auf die Turniere und das Topereignis in der Saison vor

Termin: Beginn am 27.03.2010 um 9:00 Uhr und Ende am 28.03.2010 um 17:00 Uhr

3. Sportpsychologische Beratung/Betreuung bei einem wichtigen Turnier

Die sportpsychologische Beratung beim Turnier ist wichtig, um zu sehen, wo es noch Schwierigkeiten und Unsicherheiten gibt. Ich kann Dir dann direkt konkrete Hinweise geben, wie Du mit der kritischen Situation umgehen kannst.

Termin: Das Turnier wird noch festgelegt, Dauer 2 Tage

4. Nachbereitung der Saison

Du erhältst von mir vorab einen Fragenkatalog mit möglichen Fragen, die Du Dir zum Ende der Saison und nach der Meisterschaft stellen kannst (Selbstreflexion). Ich bespreche und analysiere den Fragebogen mit Dir, ergänzend dazu können noch Videoanalysen mit Dir und der Landestrainerin stattfinden. Durch die Nachbereitung (Debriefing) kannst Du Dich zum einen von der zurückliegenden Saison und den kritischen Ereignissen ablösen und zum anderen eine Wissensbasis aufbauen, um Dich selbst besser zu verstehen. Du gewinnst Erkenntnisse, was für eine positive Leistungsentwicklung getan werden sollte. Debriefing unterstützt Deine mentale und emotionale Erholung.

Termin: Beginn am 04.12.2010 um 9:00 Uhr und Ende am 05.12.2010 um 17:00 Uhr