

Mentales Training im Reitsport – Neue Wege im Pferdesport gehen

Mentales Training hilft dir, deine Reittechnik nachhaltig zu verbessern. Gleichzeitig kannst du gezielt an verschiedenen Aspekten arbeiten, wie z. B. Motivation, Konzentration, mentale Stärke oder Turniervorbereitung.

Teil IV

Mentale Turniervorbereitung

Turniere sind so eine Sache: Einerseits freuen wir uns auf sie, andererseits werden wir immer aufgeregter, je näher die Prüfung rückt. Doch eine planvolle und systematische Vorbereitung schafft wirksame Abhilfe. Sie beginnt mit genauen Checklisten: Halte schriftlich fest – am besten am Computer–, was du alles organisieren und mitnehmen musst. Falls doch etwas fehlt, ergänze deine Aufzählung beim nächsten Mal einfach.

Auf dem Turniergelände selbst solltest du dich richtig einrichten und es dir und deinem Pferd gemütlich machen. Fühl dich wie zu Hause. Dazu gehört auch, dass du dir Zeit nimmst, die Umgebung und den Turnierplatz kennenzulernen. Erstelle anschließend einen genauen Zeitplan, wann du dich umziehen, dein Pferd satteln und abreiten willst. Auf diese Weise reitest du mit viel weniger Druck in die Prüfung.

Du bist neugierig, worauf es bei der Turniervorbereitung sonst noch ankommt? Antworten auf diese und viele andere Fragen rund ums Thema Mentaltraining im Reitsport findest du hier:

Buchtipps

Andreas Mamerow

Das Pferd ist dein Spiegel

Besser reiten mit mentalem Training

192 S., Großformat 21 x 21 cm

ISBN 978-386243004-8

Leipzig: Draksal Fachverlag

nur 19,80 €



www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

www.facebook.com/DeinSpiegel

Link zu Amazon: <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3862430049>