

Einladung für die Mitglieder
des **Jugendkaders Baden-Württemberg**,
der **Ü21-Perspektive Baden-Württemberg**,
des **Wiesenhofjugendförderteams**
und der **Futurity Kids**
zum

Jahresprojekt „Mentales Training“ mit Dr. Gaby Bußmann

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des Jugendkaders Baden-Württemberg, der Ü21-Perspektive Baden-Württemberg, des Wiesenhofjugendförderteams und der Futurity Kids

Termine:

Dieses Projekt bietet euch ein sportpsychologisches Betreuungskonzept während der Turniersaison 2023 mit insgesamt 4 Seminartagen. Die Termine dazu sind in der Konzeptbeschreibung aufgeführt. Das Projekt ist nur als Gesamtpaket sinnvoll und deshalb auch nur als solches zu buchen! Ausnahme dazu: Wenn jemand schon mit Mentaltraining mit Dr Gaby Bussmann gearbeitet hat kann es auch okay sein, nur ein Wochenende zu buchen (Bei Fragen dazu an Daniela Gehmacher wenden)

Idee, Inhalt und Ablauf:

Gaby Bußmann hat für uns wieder ein Jahreskonzept für 2023 entwickelt. In diesem Projekt können diejenigen von euch, Reiter und auch Eltern, 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“.

Die Zeitpläne des Förderlehrgang „Tölt Teil 1“ und des „Mentaltrainings Teil 1“ sowie des „Futurity Kids Frühlingstraining Süd“ und des „Mentaltrainings Teil 2“ sind so aufeinander abgestimmt, dass die Teilnahme sowohl an nur einem als auch an beiden Lehrgängen gleichzeitig möglich ist

- Seminarleiter: Dr. Gaby Bußmann:
- Dr. Gaby Bußmann ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Sportpsychologin. Sie betreut Sportler aus zahlreichen Sportarten wie Leichtathletik, Rudern, Schwimmen und arbeitet freiberuflich für den Olympiastützpunkt Westfalen. Sie ist seit über 15 Jahren im Reitsport tätig und begleitet die Nationalmannschaften der FN bei Championaten (Dressur, Vielseitigkeit, Springen,...).
- Veranstalter: IPZV Landesverband Baden-Württemberg
- Gastgeber: IPZ Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach
- Teilnehmer: **Achtung! Teilnehmerzahl begrenzt!** Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben.
- Kosten: Der Landesverband BW bezuschusst diese Veranstaltung deutlich. Daher beträgt der Eigenanteil für dieses Jahresprojekt 160 € für 4 Seminartage.
- Für Mitglieder des Jugendkaders BW:** Nach erfolgter Anmeldung zieht der Landesverband die Gebühr in Höhe von 160 € gemäß der Lastschriftvereinbarung vom angegebenen Konto ein. Sollte die begrenzte Teilnehmerzahl schon erreicht sein, werdet ihr benachrichtigt.
- Für Mitglieder des WJFTs, der Ü21-Perspektive und der Futurity Kids:** Bezahlung bei der Anmeldung in bar bei Dani Gehmacher (siehe auch Info).
- Verpflegung: Das Gästehaus Wiesenhof hat geöffnet. Wir haben einen Tisch reserviert und die Teilnehmer können a la carte essen.
- Unterbringung: Übernachtungen (ohne oder mit Frühstück) können zusätzlich gebucht werden.
Reservierung direkt im Gästehaus Wiesenhof per E-Mail an buchung@gaestehaus-wiesenhof.de.
Achtung: Wegen begrenzter Bettkapazität frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!
- Anmeldung: Bis spätestens **10. Januar 2023**
- Info: Daniela Gehmacher, IPZ Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach
Mobil: 0170 / 86 84 52 1, Telefax: 07248 / 44 31
E-Mail: dani.gehmacher@die-jugend-bw.de
- Anmeldung: Anmeldungen sind nur noch über das auf der Homepage www.die-jugend-bw.de unter Termine bei der jeweiligen Veranstaltung bereitgestellte Anmeldeformular möglich!

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

Sportpsychologisches Betreuungskonzept (Gruppe und Individuell)
für den Jugendkader und die Ü21-Perspektive BW des IPZV
Landesverbands Baden-Württemberg, sowie für das
Wiesenhofjugendförderteam und die Futurity Kids

Ort: IPZ 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. Wir erarbeiten die typischen Themen zunächst in der Gruppe und entwickeln dann für jeden Reiter in den Einzelberatungen ein individuell auf ihn abgestimmtes Programm.

1. Problemanalyse und Zieldefinition (Gruppen- und Einzelberatung)

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 2019/20 erreichen? Welche Ziele hast Du für die kommende Saison?

Termin: Beginn am 11.02.2023 um 9:00 Uhr, Ende am 12.02.2023 um ca. 16:00 Uhr

2. Hilfreiche mentale Strategien für viele gute Ritte und viel Spaß beim Reiten (Gruppen- und Einzelberatung)

Hier arbeiten wir an unterschiedlichen 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 Störgedanken („Ich kann das nicht“, „Die anderen sind viel besser“, „Gleich klappt es bestimmt wieder nicht“ ...)
- Erarbeitung individueller Visualisierungen („Kopfkino“)
- Wie bereite ich mich optimal auf die Turniere und das saisonale Topereignis vor?
- Wie kann ich die Leistung auf den Punkt genau abrufen?

Termin: Beginn am 11.03.2023 um 9:00 Uhr, Ende am 12.03.2023 um ca. 16:00 Uhr