



Workshop für Sportler und Trainer

Mentale Stärke - Sportpsychologische Techniken im Wettkampfsport

Der Wettkampfsport Einrad entwickelte sich in den letzten Jahren durch ausgefeilte Trainingsmethodik und hochwertiges Material zu einer Sportart mit hohem Leistungsniveau. Dabei hat auch die Entwicklung der mentalen Stärke immens an Bedeutung gewonnen. Sportler müssen ihre Leistung im richtigen Moment abrufen können, unabhängig von der gegebenen Situation. An langen Wettkampftagen gilt es, Ruhephasen zur Entspannung zu nutzen und sich dennoch rechtzeitig wieder zu aktivieren, um beim nächsten Start konzentriert und ohne störende Gedanken auch mental fit zu sein.

Die Sportpsychologie bedient sich wissenschaftlich bewiesener Methoden, um Aufmerksamkeit und Stressempfinden zu regulieren und die Konzentration zu steigern. Über Vorstellungstraining und effektive Selbstgespräche können Bewegungsabläufe optimiert und Leistungsreserven mobilisiert werden.

Ziel dieses Workshops ist es, grundlegende sportpsychologische Techniken zu erlernen, um in Wettkampfsituationen im richtigen Moment mental fit zu sein.

Datum: **Sonntag, 25. Mai 2014**, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: **Sportschule Wedau**
Seminarraum „Düsseldorf“ & Sporthalle
Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg
Bei Navi-Nutzung bitte PLZ beachten, es gibt zwei Friedrich-Alfred-Straßen in Duisburg!

Referent: **Christian Hoverath**
Ehemaliger Einradfahrer (2 Weltmeistertitel im Standard Skill)
Physiotherapeut und Psychologe mit Nebenfach Sportwissenschaften,
aktuell in der Ausbildung zum Sportpsychologen

Teilnahmegebühr: **25,00 Euro** – zahlbar vor Ort zu Lehrgangsbeginn
Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein gemeinsames Mittagessen.

Voraussetzung: Der Workshop wendet sich in erster Linie an die NRW-Kadersportler/innen Rennen und Freestyle und ihre Trainer.
Freie Restplätze werden ab dem 7. April 2014 an interessierte Sportler (Mindestalter 14 Jahre) und Trainer vergeben.
Eine BDR-Mitgliedschaft wird vorausgesetzt.

Anmeldung: Online-Anmeldung unter: <http://www.reglist24.com/mentalestaerke>
NRW-Kadersportler/innen (Rennen/Freestyle) & Kadertrainer:
Bevorzugte Anmeldung ab sofort bis einschließlich 6. April 2014
Weitere Interessenten: Anmeldung ab 7. April 2014 möglich
Maximale Teilnehmerzahl: 28

Kontakt: Rosi Bongers, Mail: rosi.bongers@gmail.com, Mobil: 0176-22504906
Trainerin NRW-Kader Einrad Rennen
Kordinatorin Fachschaft Einrad im BDR