

## Bilder im Kopf

Jeder Sportler sollte in der Lage sein, seine optimalen Leistungen abzurufen wenn es darauf ankommt. Nervosität und Blockanden behindern, Emotionen in den Griff zu bekommen und Stress abzubauen.

Zu dem Thema Sportpsychologie im Einradsport hatte der Bayerische Radsport-Verband eingeladen und mit Christian Hoverath einen Sportpsychologen gewonnen der selber jahrelang auf höchstem Weltniveau den Einradsport ausübte und bei den 29 Teilnehmern einen bleibenden Eindruck hinterließ.

Christian Hoverath schaffte es, mit theoretischen und praktischen Übungen Bilder im Kopf entstehen zu lassen. Er schaffte es, in tiefe Entspannung einzutauchen oder uns visuell einen hohen Berg erklimmen zu lassen.

Die Teilnehmer erfuhren Möglichkeiten und Tricks wie sie ihre Athleten mental auf Wettkämpfe vorbereiten. Vieles war neu, manches wurde bestätigt und einige Aha-Momente waren an dem Tag der Sportpsychologie auch dabei.

Christian Hoverath begeisterte, nahm die Teilnehmer mit auf seine Reise durch die Psyche und schaffte es 8 Stunden lang die Trainer und Übungsleiter in seinen Bann zu ziehen.

Fazit des Lehrgangs war: „Wir wollen mehr, wann gibt es eine Fortsetzung“

Walter Herzog  
Fachwart Einrad im BRV