



Bayerischer Radsport-Verband e.V.

im Bayerischen Landes-Sportverband e.V. u. Bund Deutscher Radfahrer e.V.
Fachwart Einrad: Walter Herzog

Lehrgang für Sportler und Trainer

Sportpsychologie im Einradsport

Ein Sportler sollte in der Lage sein, seine optimale Leistung dann abzurufen, wenn es darauf ankommt. Im Rahmen dieser Fortbildung sollen die Teilnehmer grundlegende Techniken erlernen, die sie in ihrem Trainingsalltag einsetzen können. Dazu gehören Grundlagen der Visualisierung, um Tricks und Kürren mental trainieren zu können und Nervosität und Vorwettkampfstress zu reduzieren. Weiterhin werden Techniken zur Emotions- und Stressregulation vermittelt. Ein weiterer Themenbereich ist der Konzentration sowie der optimalen Struktur der Wettkampftage gewidmet. An einem Wettkampftag heißt es für die Athleten: mental fit sein, und das den ganzen Tag! Sie müssen in Ruhephasen abschalten und entspannen können, sich jedoch rechtzeitig vor Beginn wieder so aktivieren, dass sie mental fit am Start stehen und frei von störenden und ablenkenden Gedanken sind.

- Datum: Samstag, **26.04.2014** 09:00 – 16:00 Uhr
- Ort: **Sportschule Oberhaching**
Im Loh 2, 82041 Oberhaching
- Referent: **Christian Hoverath**
Ehemaliger Einradfahrer (2 Weltmeistertitel im Standard Skill)
Physiotherapeut und Psychologe mit Nebenfach Sportwissenschaften, aktuell in der Ausbildung zum Sportpsychologen
- Teilnahmegebühr: 30,00 Euro werden mit Anmeldung fällig und sind vor Ort zu entrichten.
Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein gemeinsames Mittagessen.
- Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre.
- Anmeldung: Bitte bis spätestens **15.03.2014** mit folgenden Angaben:
Name, Adresse, Telefonnummer, Verein
bei Walter Herzog, herzog@brv-ev.de
Rückfragen unter 08671-6292
- Lizenzverlängerung: Der Lehrgang wird mit 8 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenzen C-Trainer Einrad IUF und Übungsleiter C Breitensport anerkannt. Falls Lizenzverlängerung gewünscht wird, bitte bei der Anmeldung mitteilen.