

WESTERN



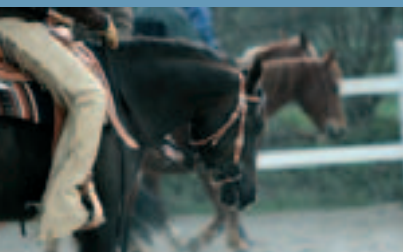
Das Verbandsmagazin der
Ersten Westernreiter Union Deutschland e.V.

REITER



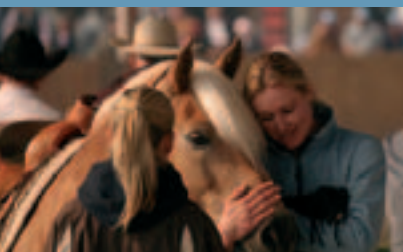
Only Youth 2010

Vorstellung der Trainer



Mentales Training

Die Kraft der Gedanken



Fotowettbewerb

Freude mit (Western-)Pferden



Anschlussverband der
Deutschen Reiterlichen Vereinigung



Reine Kopfsache – oder: Die Kraft der Gedanken

Keine Angst vor dem ersten Turnierstart – mit mentaler Turniervorbereitung zum Erfolg ...

Beim Gedanken an einen bevorstehenden ersten Turnierstart wird es manchem Reiter schon Tage vorher Angst und Bange. Die reiterlichen Fortschritte auf einer Show zu zeigen, ist für viele Reiter das Trainingsziel – und sollte in erster Linie Spaß bedeuten. Wie sich Reiter mental auf die ungewohnte Situation auf einem Turnier vorbereiten können, weiß Andreas Mamerow. Er arbeitet seit mehreren Jahren als Mental-Trainer mit Leistungssportlern, ist selbst erfolgreicher Turnierreiter und hat unsere Fragen beantwortet.

Westernreiter: Wieso soll ich mich mental auf ein Turnier vorbereiten?

Andreas Mamerow: Gedanken beeinflussen Gefühle und Verhalten. Wenn du z.B. vor einem Turnierstart denkst „hoffentlich geht nichts schief!“, wirst du bestimmt keine optimale Leistung zeigen. Wenn du nervös bist und nicht selbst an deine Fähigkeiten glaubst, werden deine Hilfen unsicher und unklar für dein Pferd sein. Deine Körpersprache wird deinem Pferd nicht die Sicherheit vermitteln, die es braucht, um eine gute Leistung abzurufen. Du musst dafür sorgen, dass deine Gedanken in die „richtige“ Richtung gelenkt werden. Das erreichst du durch Mentaltraining.

Westernreiter: Die Gedanken in die „richtige“ Richtung lenken? Was meinst du damit?

Andreas Mamerow: „Richtige“ Gedanken sind leistungsfördernd. Du kannst nur dann deine beste Leistung abrufen, wenn du in einer positiven Stimmung bist und davon überzeugt bist, dass du die Prüfung auch gut schaffen kannst. Leistungsfördernde Gedanken zu haben, kann man trainieren wie jede Technik oder auch die Kondition. Es reicht nicht aus, dass man sich mal ein paar Gedanken macht. Es kommt dar-

auf an, dass man das wirklich systematisch und regelmäßig trainiert.

Westernreiter: Heißt das, man sollte mehrmals in der Woche mental trainieren?

Andreas Mamerow: Genau! Das wäre das Beste. Zum Glück kann man das mentale Training sehr gut mit dem normalen Training verbinden. Dadurch baut man mehr Selbstsicherheit auf, und das hilft dann auch dem Pferd, auf dem Turnier cooler zu bleiben. Gerade bei Anfängern sieht man oft, dass sich die Nervosität vor den ersten Turnierstarts auf das Pferd überträgt. Das führt dann meistens dazu, dass der Reiter noch nervöser und unsicherer wird und das Pferd dadurch noch mehr verunsichert. Aus dieser Spirale kommt man nur dann wieder raus, wenn man die „richtigen“ Gedanken hat. Besser ist es natürlich, wenn man gar nicht erst in so eine Spirale kommt.

Westernreiter: Und wie mache ich das?

Kannst Du ein konkretes Beispiel nennen?

Andreas Mamerow: Ein wichtiger Punkt ist die realistische Einschätzung deiner eigenen Leistungsfähigkeit. Du wirst mental sehr viel stärker in eine Prüfung reinreiten, wenn du genau weißt, was du von dir und deinem Pferd zu erwarten hast. Wenn du das mental trainieren

willst, musst du als erstes feststellen, wo deine Stärken und Schwächen liegen. Wovon ist deine Leistung abhängig? Am besten schreibst du das mal auf. Schon allein durch die Gedanken, die du dir darüber machst, wird einiges klar werden.

Der nächste Schritt ist das Prognosetraining. Wenn du zum Beispiel eine Horsemanship starten willst, dann reite eine Prüfungsaufgabe schon im heimatischen Stall in einem durch. Lass dich dabei von deinem Trainer oder jemandem, der etwas davon versteht, beurteilen. Hilfreich ist auch eine Videokamera. Bevor du loslegst, gibst du eine Prognose darüber ab, wie du diese Prüfungsaufgabe lösen wirst. Also z.B. „mein Angaloppieren an der zweiten Pylone wird genau auf der Höhe der Pylone sein“ oder „beim Rückwärtsrichten wird mein Pferd wahrscheinlich mit dem Kopf schütteln und sich gegen das Gebiss wahren“ usw. Wenn du dann die Prüfung geritten bist, vergleichst du deine Prognose mit deiner eigenen Einschätzung und der deines Trainers. So lernst du, dein eigenes Leistungsvermögen immer besser einzuschätzen, und das gibt dir Selbstsicherheit. Du brauchst nicht nervös zu sein, weil du ja weißt, was du von dir und deinem Pferd erwarten kannst. Deine Gedanken sind positiv und zuversichtlich.



Foto: Andreas Mamerow

Andreas Mamerow

Andreas Mamerow, geboren 1962, ist Diplom-Kaufmann und Diplom-Mentaltrainer. Er studierte Betriebswirtschaft in Köln und Sport-Mentaltraining an der Akademie für Praktische Sportpsychologie in Leipzig. Nach vielen Jahren als Geschäftsführer in mehreren mittelständischen Handelsunternehmen betreibt er nun in Heiligenhaus bei Düsseldorf eine eigene Beratungspraxis. Er berät Sportler, Trainer, Sportübungsleiter, Eltern und Sport-Manager vom Nachwuchs- bis zum Profibereich.

Seit über zehn Jahren ist Andreas Mamerow erfolgreicher Turnierreiter. Er war mehrere Jahre Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes der Deutschen Quarter Horse Association (DQHA) und Vorsitzender des Disziplinbeirates Reining beim Deutschen Olympiade Komitee für Reiterei (DOKR). 2006 führte er die deutsche Reining Nationalmannschaft als Teamchef zu den Weltreiterspielen (WEG) in Aachen.

Seit Februar 2010 ist Mamerow Mitglied im geschäftsführenden Vorstand der Deutschen Mentaltrainer Akademie (DMA) in Leipzig.

Weitere Informationen unter: www.am-mentalcoaching.de

Westernreiter: Das hört sich ja einfach an. Ist das schon alles?

Andreas Mamerow: *Sportpsychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, diese viel besser abrufen können. Wichtig dabei ist, dass du dich realistisch einschätzt. Selbstüberschätzung führt zu einem zu hohen Risiko: Du riskierst in der Prüfung zu viel, du überforderst dein Pferd und es passieren viele Fehler. Selbstunterschätzung verhindert, dass du dein Leistungspotential voll ausnutzt: Du bist unsicher und reitest z.B. nicht an einem so losen Zügel*



Foto: Andreas Mamerow

Konzentration und Bewegungsgefühl lernen die Teilnehmer in der praktischen Trainingseinheit, die Teil des Seminars ist.

wie sonst. Dein Pferd spürt diese Unsicherheit und reagiert entsprechend darauf.

Du kannst durch Mentaltraining in der Prüfung nicht besser sein, als zu Hause im Training. Du kannst nicht alles schaffen, wenn du nur willst, wie das einige „Motivationsgurus“ behaupten. Wenn es dir gelingt, deine Trainingsleistung in der Prüfung abzurufen, dann kannst du schon super zufrieden sein. Das gelingt bei den Profis gerade mal 35 %. Normalerweise liegen die Turnierleistungen bei Profis 10-15% unter der Trainingsleistung. Wohlgeremert bei Profis!

Westernreiter: Was kann ich noch tun, um mich auf das Turnier vorzubereiten?

Andreas Mamerow: *Gewöhne dich an die Turnierbedingungen. Reite also zu Hause mal im kompletten Showoutfit. Ich würde dir auch empfehlen, auf dem Turnier das gleiche Equipment zu verwenden, wie im Training. Eine Showtrense z.B. fühlt sich nicht nur für dein Pferd anders an. Auch du hast mit anderen Zügeln und einem anderen Gebiss ein anderes Gefühl und das macht unsicher. Das gleiche gilt für Sattel, Pad, Sporen usw.. Reiten ist Gefühlssache und es kommt darauf an, dass du in der Prüfung das gleiche Gefühl wie im Training hast.*

Trainiere öfter mal mit Videokamera und fordere ruhig mal ein paar Leute auf, dir beim Training zuzusehen. Ganz wichtig: Reite auch zu Hause ab und zu komplette Aufgaben durch. Korrigiere nicht, wenn ein Fehler passiert, sondern reite die Aufgabe zu Ende. In der Prüfung kannst du auch nicht von vorne anfangen, wenn mal was nicht klappert. Du wirst schnell merken, dass dein Training eine ganz andere Qualität bekommt und du gewöhnst dich an die Turnierbedingungen. Das macht dich auch mental stärker, weil du ja weißt, was auf dich zukommt.

Westernreiter: Wie kann ich mich auf die konkrete Prüfungssituation vorbereiten?

Andreas Mamerow: *Als erstes solltest du dir deinen Ritt vor deinem geistigen Auge vorstellen und zwar so, wie er für dich optimal laufen könnte – also keinen zehn Meter Sliding Stop, wenn du es zu Hause gerade mal auf drei Meter bringst. Es kommt auch hier darauf an, dass du dich realistisch einschätzt. Bei diesem sogenannten Visualisierungstraining ist einiges zu beachten:*

- 1. Du solltest dich vor deinem geistigen Auge in die Arena einreiten sehen. Je mehr Details du dabei wahrnimmst, umso besser. Wo ist welche Bandenwerbung, wo sitzen die Richter, wo stehen die Marker usw..*
- 2. Teile die Prüfungsaufgabe in mehrere Abschnitte auf und lege fest, was du an welcher Stelle machen willst. ▶*

S Anhängers- SCHUHKNECHT GmbH

... innovative
Transportlösungen
seit 1990




Qualität und
Vielfalt...



- Pferdeanhänger
- Viehanhänger
- PKW-Anhänger
- Verkaufswagen
- Sonderanhängerbau
- Alu-Auffahrschienen

☎ 0341/6 51 13 36

An der Hebemärchte 10
Gewerbegebiet Baalsdorf
D-04316 Leipzig

Fax 0341/6 51 13 39
Funk 0172/3 40 71 35
info@Anhaenger-Schuhknecht.de

Bundesautobahn A 14, AS Kleinpösna

www.Anhaenger-Schuhknecht.de

Eine Meinung vom Profi-Reiter:

Oliver Stein, Mitglied des deutschen A-Kaders (zweifacher FEI Mannschafts-Europameister Reining, Deutscher Meister und zweifacher NRHA Derby Champion) nach dem Seminar mit Andreas Mamerow: „Einige der mentalen Trainingsmethoden wende ich schon intuitiv an. Mir war das allerdings nie so bewusst. Jetzt weiß ich, wie ich sie noch besser für mich nutzen kann und welches Potenzial im systematischen mentalen Training steckt. Auch für meine Reitschüler habe ich neue Ideen bekommen, wie ich das mentale Training in den Reitunterricht integrieren kann und wie ich meine Amateure besser auf eine Turniersituation vorbereiten kann. Vor allem der Praxisteil hat da viel gebracht.“

Am besten schreibst du dir das mal auf. Mach dir einen Plan, wie die Prüfung taktisch ablaufen soll.

3. Wenn du dieses „Kino im Kopf“ vor deinem geistigen Auge ablaufen lässt, sollte das genauso lange dauern, wie eine reale Prüfung. Man nennt das „mentale Chronometrie“ und man kann das sehr gut mit einer Stoppuhr trainieren.
4. Am besten funktioniert das, wenn du vorher schon mal in der Arena gewesen bist. Reite mit deinem Pferd deine Prüfung im Schritt ab und präge dir so viele Details wie möglich ein. Suche dir ein paar Orientierungspunkte in der Halle und nutze diese auch beim mentalen Visualisierungstraining.
5. Versuche bei der Visualisierung das Gefühl nachzuvollziehen, das du hast, wenn du die Prüfung tatsächlich reitest. Das funktioniert am besten, wenn die Visualisierung aus der Innenperspektive erfolgt, d.h. du siehst dich nicht von außen in der Halle reiten, sondern du siehst das, was du vom Rücken deines Pferdes aus sehen würdest.

Übrigens haben wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass die Kombination von mentalem und realem Training zu etwa 15 % schnelleren Trainingsfortschritten führt, als nur das praktische Training.

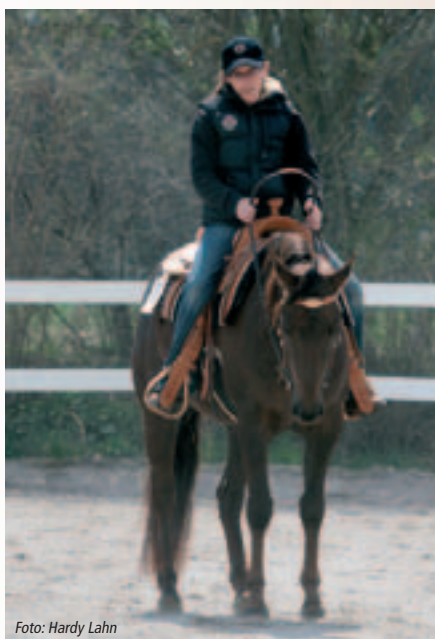


Foto: Hardy Lahn

Westernreiter: Und was mache ich, wenn ich kurz vor der Prüfung nervös bin?

Andreas Mamerow: Durch das Visualisierungstraining richtest du deine Aufmerksamkeit auf die bevorstehende Aufgabe und kannst dich so besser konzentrieren. Jetzt kommt es noch darauf an, dass du dein mentales Spannungsniveau optimal einstellst. Du kannst dir das wie eine Glühbirne vorstellen. Deine Aufgabe ist es, die Glühbirne schön hell strahlen zu lassen. Wenn du zu stark unter Strom stehst, also zu nervös bist, brennt die Glühbirne durch. Du bist in Panik. Wenn zu wenig Strom durch die Glühbirne fließt, gibt es kaum Licht. Beides ist nicht optimal für eine erfolgreiche Prüfung.



Das Ideal liegt irgendwo dazwischen und ist individuell unterschiedlich. Wenn du zu nervös bist, solltest du ein kurzfristiges Entspannungsverfahren verwenden. Ein sehr einfaches und schnell zu lernendes Verfahren ist die Atementspannung. Atme tief ein und zähle dabei bis vier. Halte die Luft an und zähle dabei bis vier. Atme nun langsam aus und zähle dabei bis acht. Halte den Atem an und zähle dabei bis vier. Und wieder von vorn anfangen. Mach das solange, bis du das Gefühl hast, dass du dich ein wenig runter reguliert hast. Achte darauf, dass du in den Bauch atmest.

Das ist natürlich nur eine von sehr vielen Entspannungsverfahren. Eine andere sehr gute Methode ist Musik. Ein Musikstück, wodurch du runter kommst und relaxed wirst kannst du mit einem MP3 Player bis kurz vor der Prüfung hören.

Und noch ein Tipp: Lächle, wenn du in die Showarena einreitest oder deine Prüfung beginnst. Unser Gehirn funktioniert nämlich in zwei Richtungen: Wir lächeln nicht nur dann, wenn uns etwas Freude macht, sondern wir freuen uns auch, wenn wir lächeln. So wird es dir leichter fallen, in eine positive Stimmung zu kommen. Mentaltraining ist vor allen Dingen „Training“. Je mehr du trainierst, desto besser wird es auf dem Turnier funktionieren. Das sind dann die



Foto: Art & Light

besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Ritt. Und bitte auch das Lächeln im Training nicht vergessen. Reiten macht Spaß!

Westernreiter: Und was mache ich am besten nach der Prüfung?

Andreas Mamerow: Nach der Prüfung solltest du dir auf jeden Fall überlegen, was gut gelaufen ist, selbst dann, wenn das Ergebnis deine Erwartungen nicht erfüllt hat. Erfolg hat nichts mit dem Ergebnis zu tun, sondern mit dem Fortschritt. Analysiere deinen Ritt und versuche heraus zu finden, wo deine Stärken liegen. Selbst wenn man letzter geworden ist, gab es irgendetwas, was gut war. Leider werden meistens immer nur die Fehler analysiert. Das führt dazu, dass man seine Stärken nicht optimal nutzt. Das Wichtigste ist, dass du aus deiner Prüfung etwas gelernt hast. Wie sagte schon Tiger Woods, einer der erfolgreichsten Golfspieler der Welt: „Ich messe meinen Erfolg nicht an meinen Siegen, sondern daran ob ich morgen besser bin als heute.“

Westernreiter: Vielen Dank für das Interview und die guten Tipps!

Das Interview führte Katrin Heinze.

Literatur-Tipps zum Weiterlesen:

- Andreas Mamerow: Das Pferd ist dein Spiegel – Besser Reiten durch mentales Training. Erscheint im September 2010 bei Draksal Fachverlag, 19,80 Euro.
- Jane Savoi: Positiv denken – erfolgreich reiten. Mit Mentaltraining zum persönlichen Sieg, erschienen 2006 bei Kosmos, 22,90 Euro
- Robert J. Schinke: Erfolg beginnt zuerst im Kopf – Mentales Training für Reiter, erschienen 2006 bei Cadmos, 29,90 Euro