
LEITFADEN ZUR PSYCHISCHEN UND KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT – MENTALE VORBEREITUNG

Einleitung – Der Geist eines Champions

Die mentale Stärke ist genauso wichtig wie die Technik. Man wird dank dem, was man fühlt, zum Champion – nicht nur dank dem, was man tut..

Bauchatmung und dynamische Entspannung

Atme tief durch die Nase ein, der Bauch hebt sich. Atme langsam aus, lass alles los. Das Atmen beruhigt, stabilisiert und bereitet auf die Leistung vor.

Musik und Konzentration

Stell dir das perfekte Gefühl vor: das Gleiten, die Geschwindigkeit, die Leichtigkeit. Stell dir deinen idealen Lauf vor, wie jede Bewegung perfekt gelingt. Simuliere die technischen Bewegungen in Gedanken.

Visualisierung und positive Vorstellungskraft

Stell dir das perfekte Gefühl vor: das Gleiten, die Geschwindigkeit, die Leichtigkeit. Stell dir deinen idealen Lauf vor, wie jede Bewegung perfekt gelingt. Simuliere die technischen Bewegungen in Gedanken.

Sophrologie und dynamische Entspannung

Eine Kombination aus Atemübungen, Körperwahrnehmung und positiver Visualisierung.

Motivation, Träume und Ziele

Eine Vision, ein Traum, ein tiefes Verlangen. Setze dir Ziele, die mit deinen Werten im Einklang stehen. Sei motiviert, nicht nur ehrgeizig..

Umgang mit Stress und Druck

Stress ist ganz natürlich. Ein bisschen Druck steigert die Leistung. Atme tief durch, finde deine Mitte wieder und konzentriere dich.

Mit Unvorhergesehenem umgehen

Wetter, Verspätungen, Ausrüstung ... alles ist möglich. Bereite dich mental auf jedes Szenario vor: Ich bleibe ruhig, passe mich an, mache weiter.

Vor dem Wettkampf gut schlafen

Schlaf festigt die mentale Vorbereitung. Stelle dir deinen Erfolg vor, bevor du einschläfst.

Fazit – Ein Champion werden

Gelassenheit, Motivation, Weitblick, Selbstvertrauen.

„Ein Champion entsteht aus der Harmonie zwischen Körper, Geist und Emotionen.“