



Turniere und reiterlicher Erfolg

Sich Flügel wachsen lassen, sich schnell und sicher sehen: Die Gedanken machen es möglich!

Das Turnier ist das entscheidende Bewährungsfeld des Reiters. Um ein Turnier erfolgreich zu bestreiten, um am „Tag X“ auf den Punkt genau topfit zu sein, müssen neben den reitsportlichen Voraussetzungen auch die mentalen und psychologischen Anforderungen erfüllt sein. Gerade im Profisport mit großer Leistungsdichte entscheidet die psychische Disposition wesentlich mit über die Platzierung.

Leistungsanalysen in Deutschland belegen: Nur etwa 35% der Sportler erreichen ihre Bestleistungen an den geplanten Höhepunkten. Nur wenige Sportler sind fähig, die körperlichen Leistungsreserven unter psychisch belastenden Turnierbedingungen wirksam freizusetzen bzw. ihren Leistungsstandard in Prüfungssituationen um mindestens zwanzig Prozent zu erhöhen. Zur Erinnerung: Mentale Stärke heißt auch, sich ungeachtet der Turnierbedingungen (Wetter, Reitanlage, Abreiteplatz, Größe des Starterfeldes, etc.) an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen! Und es ist eben eine Sache, im gewohnten Umfeld beim Training im Heimatstall gut zu reiten, und es ist eine ganz andere Herausforderung, auf Turnieren oder Messen zu zeigen, was wir gelernt haben. Und jeder Reiter kann dem Leistungsdruck und der mentalen Leistungsherausforderung eines Turniers standhalten, sofern er den Willen mitbringt, dies zu tun. Seien Sie sich dessen bewusst. Lernen Sie daher, wie Sie selbst managen können.

D



In welcher Disziplin des Pferdesports auch immer: Ein sich sehr gut präsentierender Reiter strahlt (Selbst-)Respekt, Selbstvertrauen und Disziplin aus.

Besonderheit Turnier:

- Nichtwiederholbarkeit
- Zeitbegrenzung

Konsequenzen daraus → zusätzlicher psychischer Druck, dem man aber mit mentalen Techniken entgegenwirken kann.

Dieses Kapitel ist vorwiegend für den ambitionierten Turnierreiter und Ausbilder/Trainer dieser Reiter geschrieben. Sollten Sie als Freizeitreiter einmal an einer Schnitzeljagd, Reitjagd, Weihnachtsquadrille, Tages-, Wanderritt, Horse-Ball, Reiterspielen, etc. teilnehmen wollen, dann ist dieses Kapitel natürlich auch für Sie von Interesse. Leistungsvorbereitung ist schließlich in jeder Situation von Vorteil, wenn Menschen sich auf neue Herausforderungen einlassen.

Was brauche ich für ein erfolgreiches Turnier?

- **Konzentration**
- **Motivation**
- **Gelassenheit, Ruhe**
- **Selbstvertrauen, Selbstsicherheit**
- **Positives Denken**
- **Entspannung**

Turnierbereitschaft und Vorstartzustand

Um das Training zu optimieren, ein Turnier optimal zu beginnen und höchste Wettkampfleistungen zu erzielen, wurden insbesondere ab den 70er Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts sportartspezifische Verhaltensweisen untersucht, definiert und diagnostiziert, um auch durch entsprechendes Training eine optimale Turnierverfassung herstellen zu können.

Es gibt in der sog. Vorprüfungsphase zwei vegetative Extremlagen. Zum einen das „Startfieber“ als hyperaktivatorischer Zustand im Sinne einer extremen Ergotropie (ergotrop (*griech.*): alle Energien des Organismus mobilisierend) und zum anderen die „Startapathie“ als hypoaktivatorischer Zustand im Sinne einer extrem trophotropen (trophotrop (*griech.*): den Organismus im Sinne einer Erholung bzw. Wiederherstellung seiner Leistungsfähigkeit beeinflussend) vegetativen Reaktionslage.

Allerdings markieren diese zwei Extremlagen lediglich die Pole auf einer Skala, die sich noch wesentlich feiner und differenzierter gestaltet. Da sich die meisten Sportler nicht ohne weiteres auf solch einer Skala einordnen lassen und es äußerst schwierig ist, geeignete Versuchsbedingungen zu schaffen, die objektive Messergebnisse liefern, hat man bisher noch kein zuverlässiges Verfahren entwickeln können, welches diese Beobachtungen empirisch bestätigen könnte und somit eine zuverlässige Einordnung der Sportler in dieses System ermöglicht.

Statistisch gesehen handelt es sich in den meisten Fällen um „Startfieber“ (ergotrope psychosomatische Vorbereitung), seltener um „Startapathie“ (trophotrope psychosomatische Vorbereitung). Bei der „Startapathie“ (trophotropen psychosomatischen Vorbereitung) erfolgt die Umstellung auf die Turnierprüfung oft mittels einer „Kippschwingung“. Unter „Kippschwingung“ versteht man die plötzliche Umstellung der vegetativen Funktionslage in entgegengesetzter Richtung.

Beispiel: Der Reiter ist vor dem Turnier motiviert und erregt, unmittelbar vor dem Start kippt die Befindlichkeit in Lustlosigkeit oder Schläfrigkeit um. Die Kippschwingung wirkt meistens leistungsschädigend, wenn sie in der Anfangsphase des Wettkampfes stattfindet, was häufig bei übermotivierten Sportlern vorkommt (man sagt dann: die psycho-vegetative Erregung liegt oberhalb eines individuellen Optimums).

Der Zustand des „Startfiebers“ wird gekennzeichnet durch

- beschleunigten Puls
- arhythmische Atmung
- Schweißausbruch oder Gesichtsrötlichkeit verbunden mit Konzentrationsstörungen
- Gliederzittern

Turniere

- übergroße Nervosität
- Aggressivität
- Angst vor negativem Ausgang der Prüfung
- Stimmungsschwankungen
- Störungen im mentalen Vollzug von Lektions-/Bewegungsausführungen

„Startapathie“:

Hemmungsprozesse des Gehirns: Trägheit, Gefühl der Leistungsschwäche, Müdigkeit, Schlafbedürfnis, Abneigung, Lustlosigkeit, schlechte Stimmung

„Mit dem Begriff Vorstartzustand wird ein psychophysisches Aktivitätsniveau charakterisiert, das unmittelbar vor dem Start zu vegetativen und emotionalen Veränderungen führt und auch alle anderen psychischen Prozesse, teilweise sogar erheblich, beeinflusst.“

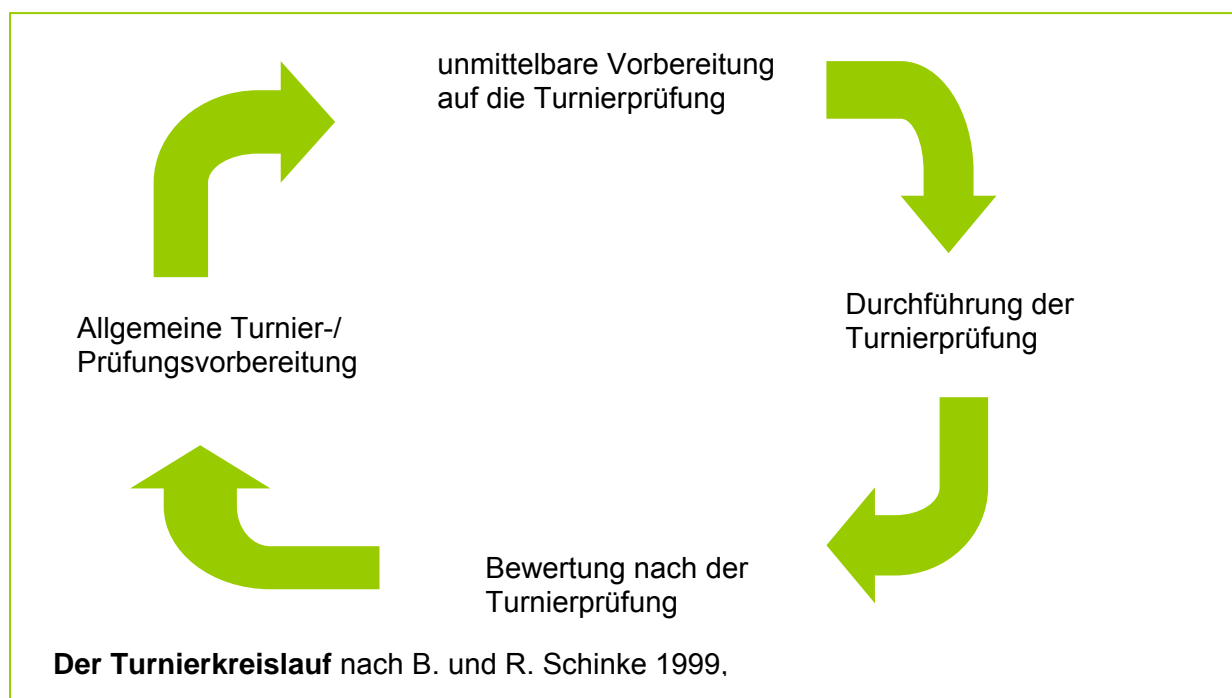
Der Vorstartzustand kann jedoch bereits Tage oder Wochen vor dem eigentlichen Turnier einsetzen.

Wenn man sich die Wettkampfsituation genau genug vorstellt, kann es schon vorkommen, dass sich der Puls erhöht und man am liebsten jetzt gleich starten würde, anstatt bis zum Turniertag ausharren zu müssen.

Die Kenntnis von Vorstartzustand und Turnierbereitschaft und der damit einhergehenden psychischen Prozesse ist wichtig, da sich damit oft die Diskrepanz zwischen Trainingsleistung und Wettkampfleistung erklären lässt.

„Wer den Vorstartzustand dem Zufall überlässt, spielt russisches Roulette mit seinem Leistungspotenzial.“
(Rinaldo Manferdini)

Wer seinen Vorstartzustand im Griff hat, d.h. ihn mit mentalen Trainingsformen beeinflussen kann, startet mit besseren Karten in ein Turnier als Reiter, die Ihren Vorstartzustand dem Zufall überlassen.



Turniere

Vorbereitung auf den Turnierstart

Die optimale Turnierprüfung ist das Endprodukt ausführlicher Vorbereitung durch Reiter und Trainer. Meistens jedoch geschieht die körperliche, mentale und emotionale Vorbereitung nicht genügend strukturiert.

Körperliche Vorbereitung

langfristig	innerhalb eines Turniers	vor der Prüfung
Entspannung üben	vernünftige Ernährung	für richtige Verpflegung sorgen
Training von Lektionen	ausreichender Schlaf	Entspannung
Ausrüstung in Ordnung bringen	für Entspannung sorgen	Bedürfnisse des Körpers und des Pferdes wahrnehmen

Emotionale Vorbereitung

Emotionale Vorbereitung bedeutet: wahrnehmen, in welcher Stimmung man sich befindet, welche grundsätzlichen psychischen Bedürfnisse man hat, diese akzeptieren und Rücksicht auf sie nehmen. Erkennen, wie man sich in die richtige Stimmung für eine Turnierprüfung bringt und sich entsprechend verhalten. Kann individuell sehr verschieden sein und abhängig von den Anlässen bzw. der Konstellation innerhalb des Turniers (schwieriger Parcours sorgt für mehr Aufregung, leichter Parcours kann zu Entspannung führen). Wichtig: inneren Ruhepunkt finden. Um zu Beginn der Turnierprüfung optimal vorbereitet sein zu können, muss der Reiter wissen, wann er mit der psychischen Vorbereitung beginnen muss.

Ich empfehle Rituale, die Sie in die richtige Stimmung bringen!

Auch wichtig:

- identifizieren von unterstützenden und behindernden Aspekten des Turnierortes
- Bewusstmachen von ablenkenden Gefühlen

Mentale Techniken während der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

Es geht darum, all das, was Sie bis jetzt gelernt und sich antrainiert haben, jetzt zu bündeln und im Turnier und in der Prüfung verfügbar zu machen. Dies kann man lernen.

Je näher der Wettkampf rückt, umso wichtiger werden die Prinzipien einer erfolgreichen mentalen Wettkampfvorbereitung.

Einige Tage vor dem Turnier:

Aufschreiben, was man erreichen möchte und wie man dieses Ziel(e) erreichen möchte. „Gewinnen“ ist als Ziel zu schwammig. Besser: eindeutig messbare Sekundärziele, die realistisch sein müssen z.B. Verbesserung einer Lektion. Auch wenn man dann nicht gewinnt, kann man so positive Fortschritte messen. Auch wenn Sie siegen, können sie diesen kritisch hinterfragen:

- Was halte ich von meinem Stil in der Springprüfung?
- Was will ich in dieser Saison besser machen?

Diese Vorsätze müssen messbar sein.

Bemerkung: Im Turnier sollen nur diejenigen Vorbereitungsmaßnahmen, Mittel und Methoden zum Einsatz kommen, die im Training sicher beherrscht werden! Nicht mehr und auch nicht weniger. So wird die Prüfung machbar, was sich günstig auf die mentale Stärke auswirkt.

Die mentalen Vorbereitungsmaßnahmen sind Bestandteil der speziellen Erwärmung auf

Turniere

dem Turnierplatz und dienen der unmittelbaren Einstimmung.

Ziel des Mentaltrainings: Entwicklung eines optimalen Vorstart und Turnierzustandes.
Schnelle, leistungsfördernde Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg

Die Beherrschung emotionaler Erregungsprozesse gewinnt insbesondere für eine schnelle leistungsfördernde Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg im Turnier eine vorrangige Bedeutung.

Die Turnierleistung wird durch folgende Ausprägungen optimiert:

- Zustand regulieren:
 - emotional aktivieren
 - konzentrieren/motivieren
- Bewegung/Lektion besser regulieren:
 - Bewegungsgefühl ausprägen
 - Bewegungswahrnehmung verbessern
 - Selbstkorrektur verbessern
 - Bewegungs-/Lektionsvorstellung ausprägen
- Antrieb (Wollen) optimieren:
 - reale Leistungserwartungen erarbeiten
 - in kritischen Situationen mobilisieren/aktivieren
 - reale Ziele setzen, verfolgen, variieren
 - Risikobereitschaft erhöhen

Das Bedürfnis, alles im Turnier zu geben, wird maßgeblich durch das „Wollen“ bestimmt. Die unmittelbare mentale Turniervorbereitung beginnt individuell verschieden vor dem Turnier und sollte mit der mentalen Nachbearbeitung und Be- und Auswertung der Turnierprüfung/en enden. Die Qualität des psychischen Vorbereitungs Zustands eines Reiters ist auch daran zu messen, wie verschiedene Problemsituationen bewertet werden, wie

- Leistungsverlauf, Erfolg/Misserfolg:
 - Flüchtigkeitsfehler
 - Favoritenrolle
- Wie werden Urteile von Richtern erlebt?
- Sozialer Erwartungsdruck
- Objektiv-situativer Bedingungswechsel
 - Wind, Witterung
- Ermüdung

Regulation emotionaler Prozesse durch Musik

Aufmerksamkeit des Reiters pendelt locker zwischen dem Musikhören und dem eigenen Körpererleben.

Tipp: Aktivierende Musik: lebhaftes Tempo, schnell bis sehr schnell.
Einsatz auch zwischen den Prüfungen.

Regulation der Einstellung und des Verhaltens in der Prüfung/en und auf dem Turnier

Aufbau realer Leistungserwartung:

Turnierbedingungen in die Leistungserwartungen miteinbeziehen. Ferner: Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten für die Zielerreichung (erhöhen Handlungssicherheit und Selbstvertrauen).

Erfolgsreflexionen: Insbesondere z.B. nach misslungenem Parcours oder bei Verunsicherungen helfen Erinnerungen an gelungene vorausgegangene Springstunden oder Springturniere weiter.

Turniere

Ablenkung/Orientierungswechsel: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche!
 Positive Selbstgespräche
 Motivierung durch Imitationsübungen (in Verbindung mit IT)
 Motivierung durch Umbewertung einer Situation durch Herabspielen oder positive Umdeutung der Situation.

Checkliste zur Vorbereitung z.B. für die Meisterschaft (auch im Ausland)
 Hand aufs Herz: Die Nerven liegen blank. Haben Sie dann schon Teile Ihrer Ausrüstung vergessen oder falsche Sachen eingepackt? Mir für meinen Teil ist dies schon passiert. Konsequenzen daraus: Der betroffene Reiter



Wenn das Pferd Verladeprobleme hat, muss ein paar

gerät in Panik und muss danach erst wieder seine Selbstbeherrschung finden. Und einen anderen hoffentlich großzügigen Mitstreiter oder Teamkameraden bitten, ihm ein Teil für ihn ungewohnte Ausrüstung zu leihen. Wenn wir Pech haben, schwächt dieses Versehen oder Vergesslichkeiten noch unser Image, was wiederum zu vermindertem Selbstvertrauen und weniger Überzeugung führt – eine nicht gerade günstige Ausgangsposition kurz vor einer Prüfung. Daher rate ich Ihnen zu einer Check- oder Packliste, damit der Turniertag nicht im Chaos endet. Diese spätestens am Abend vorher prüfen! Ansonsten ist diese Checkliste auch für Urlaubsreisen sehr dienlich ...

D



Bei einer optimalen Vorbereitung rückt der Turniersieg in

Will ich erledigen

Habe ich erledigt

Ausrüstung, Equipment fürs Pferd		
Sattel, Satteltgurt		
Trense/Kandare		
Hilfszügel wie Martingal oder Ausbinder		
Saubere (weiße) Satteldecke, Schabracke, zweite Satteldecke		
Halfter, Strick		
Transportgamaschen oder ähnliches, Bandagen oder Gamaschen fürs Abreiten		
Abschwitzdecke, Fliegendecke, Decke für den Transport		
Longe		
Stollen, Stollenschlüssel		
Putzzeug		
Kopfnummern		
Fliegenschutz, -spray		
Pferdepass einpacken		
Putzkoffer, Reinigungszeug, Sattelseife, ...		
Angemessene Kleidung, Freizeitkleidung einpacken. Besonders darauf achten, dass man nicht friert oder schwitzt.		

Turniere

Sonnenbrille, um die Augen vor der Sonne zu schützen, da man sonst nicht so gut sehen kann.		
richtige Schuhe und geputzte Reitstiefel einpacken		
Stiefelanzieher, -auszieher		
Reitkappe oder Zylinder		
Turnierhandschuhe		
Getränke (Wasser!) und Müsli-, Energieriegel für Zwischendurch einpacken		
Im Sommer darauf achten das man keinen Sonnenbrand bekommt, da man sonst an Kondition verliert und die Konzentration nachlässt.		
PAPIERE		
Personalausweis / Reisepass		
Visum bei Reisen ins entsprechende Länder		
Führerschein / Intern. Führerschein		
Reise-Unfallversicherung		
Reisegepäckversicherung bei Flugreisen		
Fahrkarten / Flug-Tickets bei Flugreisen bzw. Anreise mit dem Flieger		
Impfpass – Hat Ihr Pferd einen gültigen Impfschutz?		
Versichertenkarte		
Auslandskrankenschein		
Reise-Sprachführer		
Finanzen		
Eurocard		
Bargeld in Landeswährung		
Umrechnungstabelle		
Auto		
Ersatzschlüssel		
Kfz-Schein, Papiere für Hänger		
Telefonnummer des Tierarztes		
Straßenkarte (trotz Navigationsgerät), Wegbeschreibung zum Turnier, Zeiteinteilung		
Verbandskasten		
Reservekanister		
Abschleppseil		
Reserverad prüfen		
Inspektion		
Öl		
Kühlerflüssigkeit		
Fotoapparat		
Gültiger ASU und TÜV		
Hängerschlüssel		
Futter, Leckerli, Apfel		
Heunetz		

Turniere

Wassereimer und Futtereimer		
Funktionstüchtige Bremslichter, Blinker und Rückfahrleuchten		
Luftdruck überprüfen		
Ist der Hänger in Ordnung? Das Durchchecken ist ein absolutes Muss!		
Wäsche		
Schlafanzug		
Badehose		
Unterwäsche		
Turnierreithosen, Überziehhose, damit die Turnierreithose auch sauber bleibt, Jeans, kurz/lang		
T-Shirts		
Kulturbeutel, Handtücher, Shampoo, Seife		
Medikamente		
Schlafsack		
Wecker		
Regenzeug		
Turniersakko, Frack		
Gerte		
Sporen		
Plastron		
Zeiteinteilung		
Aufgabenheft, LPO		
Haus und Wohnung		
Gas- und Wasserhahn abdrehen, Licht und elektrische Geräte abschalten		
Fenster-Türen abschließen		
Rundfunk, Fernseh-, Computeranschlüsse herausziehen		
Wertsachen in Tresor legen		
Verschiedenes		
Tempos		
Kleines Make-Up-Set für Reiterinnen		
Handy und Ladegerät		
Kofferranhänger und -schlüssel		
Lesebrille		
Film / Fotomaterial, Videokamera		
Reiseapotheke		
Adapter für Steckdosen		
Reiseproviant, Kaffee, Tee, Getränke, Wasser		
Taschenlampe		
Radio / Wecker		
Näh-, Flickzeug		
Walkman, Musik		
Sind Helfer am Turniertag da, die Sie und Ihr Pferd betreuen?		

Turniere

Falls Ihr Pferd nicht gerne auf dem Hänger steht, sollten Sie Weidezaunband, Weidezaungerät und Kunststoffweidepfähle mitnehmen, um einen kleinen Paddock am Hänger abzuzäunen.		
---	--	--

Diese Checkliste ist für jeden Turnierteilnehmer wichtig, und am besten bringen Sie eine Kopie davon an der Innenseite des Kofferraums in Ihrem Fahrzeug oder Sattelschranks an. Beim Packen haken Sie jeden Gegenstand ab, wenn er verstaut ist. So haben Sie ein paar Sorgen weniger als andere Reiter, wenn sie zum Turnierplatz reisen. Ich halte das im Übrigen auch für die Vorbereitung meiner Seminare an einem anderen Ort so oder bei der Vorbereitung von Segeltörns. So muss ich mich nicht während der ganzen Fahrt fragen, was ich wohl vergessen habe.

Auszug aus Antje Heimsoeth. Mental-Training für Reiter. Gebundene Ausgabe: 176 Seiten
Verlag: Müller Rüslikon; Auflage: 3. ISBN-13: 978-3275016402
Weitere Infos: <https://antje-heimsoeth.com/shop-buecher-und-mehr/antje-heimsoeth-buch-mental-training-fuer-reiter/>