

Worum geht's?

mentaltalent.de bietet professionelle sportpsychologische Betreuungsmaßnahmen für aussichtsreiche und leistungsorientierte Kaderathletinnen und -athleten sowie für Trainerinnen und Trainer aus NRW an. Ziele der sportpsychologischen Betreuung sind die Förderung der Leistungsfähigkeit, der psychischen und körperlichen Gesundheit sowie der Persönlichkeitsentwicklung unter Einbezug ihrer persönlichen Expertise.

Warum Sportpsychologie?

Oft werden mentale Vorgänge erst bemerkt, wenn sie die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Dagegen kann ein gezielter Einsatz mentaler Techniken technisch-taktische und konditionelle Abläufe unterstützen und optimieren. Neben dem sportlichen Nutzen im täglichen Training und in Wettkämpfen können mentale Strategien auch die Bewältigung des Alltags (z.B. im Spannungsfeld Leistungssport und Schule oder in der Rehabilitation nach Verletzungen) unterstützen.

Zur langfristigen Entwicklung mentaler Stärke sollte die Vermittlung und Schulung sportpsychologischer Fähigkeiten bereits frühzeitig im Nachwuchssport beginnen. Außerdem kann durch die Stärkung der Motivationslage und der Verbesserung der bio-psycho sozialen Befindlichkeit einem möglichen Dropout vorgebeugt werden.

Für wen?

Für **Nachwuchssportlerinnen und -sportler** olympischer und paralympischer Sportarten. Voraussetzung für die Übernahme anfallender Betreuungskosten ist die aktuelle Zugehörigkeit zum Landeskader (D- & D-/C-Kader).

Für **Landestrainerinnen und -trainer**, die hauptverantwortlich für die sportliche Entwicklung der Nachwuchssportlerinnen und -sportler sind und für einen NRW-Sportfachverband arbeiten.

Für **NRW-Sportinternate** (Mitarbeiter), die dabei helfen, Leistungssport und Schule miteinander zu vereinbaren und gleichzeitig in hoher pädagogischer sowie psycho-sozialer Verantwortung stehen.

Kontakt & Anmeldung

www.mentaltalent.de

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie
z.Hd. Moritz Anderten

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

0221 | 4982-5541

m.anderten@dshs-koeln.de
mentaltalent@dshs-koeln.de

Bilder: www.istock.com



Sportpsychologische Betreuung
für den Nachwuchsleistungssport in NRW



Leistungsoptimierung
Gesundheitsförderung
Persönlichkeitsentwicklung

Für Sportlerinnen & Sportler

Gruppenworkshops

Für die Vermittlung grundlegender mentaler Kompetenzen stehen themenspezifische Workshops zur Verfügung. Im peergrouporientierten Setting erarbeiten die Sportlerinnen und Sportler mentale Strategien und Techniken, die sie später eigenständig in Training, Wettkampf und Alltag anwenden können.

- **Motivation & Zielsetzung**
- **Stress & Erholung**
- **Wettkampfangst & Selbstvertrauen**
- **Mentales Techniktraining**
- **Gute Leistung unter Druck**
- *Weitere Workshops online einsehbar*

Einzelbetreuungen

Besonders talentierte aussichtsreiche Sportlerinnen und Sportler können sportpsychologische Einzelbetreuungen in Anspruch nehmen. Diese Betreuung bietet ein intensiveres Gesprächs- und Arbeitsverhältnis mit dem Sportpsychologen oder der Sportpsychologin. Persönliche Anliegen und Problembereiche können gezielt und tiefgehend bearbeitet werden.

Die Betreuungskriterien werden in Abstimmung mit **mentaltalent.de** geprüft und festgelegt.

Für Trainerinnen & Trainern

Einzel-Coachings

Für Landestrainerinnen und -trainer aus NRW ist **mentaltalent.de** eine Anlaufstelle für individuelle Beratung und Betreuung.

Das komplexe Aufgabenspektrum des Trainerberufs fordert ein hohes Maß an spezifischen Fähigkeiten, um auf allen Systemebenen kompetente Entscheidungen und Maßnahmen zu treffen. Das Ziel besteht darin, mit Hilfe (sport-) psychologischer Unterstützung beruflich problematische und herausfordernde Situationen aber auch persönliche Anliegen professionell besprechen und Lösungen erarbeiten zu können. Nicht zuletzt zielen Trainercoachings in präventiver Hinsicht auch auf den Erhalt der psychischen Gesundheit ab.

Gruppen-Supervision

Die sportpsychologisch moderierte Gruppenarbeit bietet Trainerinnen und Trainern die Möglichkeit, aktuell problematische Fälle ihrer Sportlerinnen und Sportler darzustellen, zu reflektieren und zu besprechen. Das Ziel besteht darin, gemeinsam Lösungsansätze für den weiteren Umgang mit den Fällen zu finden. Dabei fließen die individuellen Kompetenzen aller Teilnehmer ein. Durchgeführt und begleitet wird die Supervision von sportpsychologisch qualifizierten Expertinnen oder Experten.

Für NRW-Sportinternate

Fallbesprechungen

Zur Verbesserung der Betreuungsqualität von Sportlerinnen und Sportlern auf NRW-Sportinternaten bietet **mentaltalent.de** sportpsychologische Fallbesprechungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NRW-Sportinternate an. Das Ziel besteht darin, die Teilnehmer für sportpsychologische Phänomene zu sensibilisieren. Bestenfalls können die Mitarbeiter neu gewonnene Erkenntnisse unmittelbar in die Betreuung des sportlichen Nachwuchs integrieren.

Diagnostik & Evaluation

Optional kann eine umfassende **Diagnostik** zur Erfassung sport- und entwicklungspsychologisch relevanter Parameter durchgeführt werden. Das individuelle Stärken- und Schwächenprofil kann als Grundlage für sportpsychologische Interventionen dienen. Gleichzeitig können Veränderungen im Betreuungsprozess aufgezeigt werden.

Zur Sicherung und Steigerung der Beratungs- und Betreuungsqualität werden alle von **mentaltalent.de** durchgeführten Maßnahmen in der Regel online und anonym **evaluiert**.

