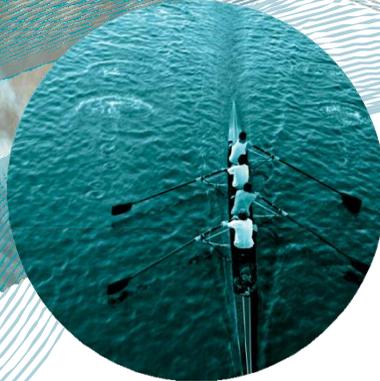
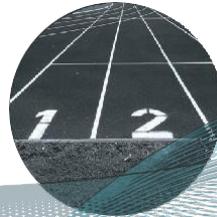


FÜR DEN  
Olympiastützpunkt  
Brandenburg

# Landesteam Sportpsychologie Brandenburg



# Unsere Aufgaben

## Entwicklung mentaler Fähigkeiten im Nachwuchsbereich

Nachwuchsathleten der Sportschulen in Brandenburg sollen frühzeitig an das gezielte Training mentaler Fertigkeiten herangeführt werden. Damit werden die Voraussetzungen für eine spätere mentale Stärke im Leistungssport geschaffen. Hierzu bestehen folgende Angebote:



### Sportpsychologie Basic

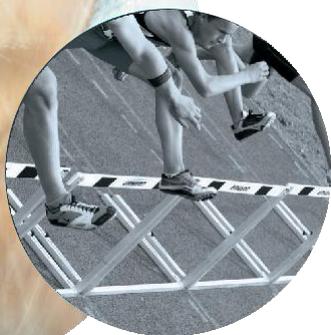
Sportpsychologie Basic schafft den Einstieg in die sportpsychologische Zusammenarbeit und dient dem Erwerb mentaler Basisfertigkeiten. Dazu zählen zum Beispiel Entspannungs- oder Konzentrationsfähigkeit. Es besteht aus vier aufeinander abgestimmten Inhaltsbereichen (Modulen), die innerhalb der Sekundarstufe I durchlaufen werden. In Absprache können Anpassungen der Inhalte an spezifische Bedürfnisse vorgenommen werden. Damit besitzen die Sportlerinnen und Sportler zum Ende der 10. Klasse mentale Basisfertigkeiten und können diese im Verlauf ihrer weiteren sportlichen Karriere selbstbestimmt nutzen und weiterentwickeln.

→ 3-5 Unterrichtseinheiten pro TG im Jahr

### MentalFit

MentalFit zielt auf eine altersgerechte Förderung mentaler Fertigkeiten im Nachwuchsbereich ab, die über das Sportpsychologie Basic hinausgeht. MentalFit kann flexibel in Anspruch genommen werden und richtet sich sowohl an Trainingsgruppen als auch an Einzelsportler. Inhalte orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen von Nachwuchsathleten und Trainern. Zusätzlich stehen wir den jungen Athletinnen und Athleten zu regelmäßigen Terminen für sportpsychologische Coachings zur Verfügung. Weitere Coaching Termine können jeder Zeit auch nach persönlicher Absprache stattfinden.

→ Umfang nach Absprache und Bedarf!



# Im Sport ist 90% mental, der Rest ist Kopfsache.

*Robert Harting, Weltmeister im Diskuswerfen, über das Geheimnis seines Erfolges*

## 02

### Sportpsychologische Betreuung im Spitzensport

Das Landesteam schafft Strukturen und Prozesse für eine qualitativ hochwertige sportpsychologische Betreuung. Wir verfolgen verbindliche und allgemeingültige Standards zur kontinuierlichen Qualitätssicherung unserer sportpsychologischen Dienstleistungen. Dazu zählt zum Beispiel die jährliche Erfolgskontrolle unserer Leistungen. Zusätzlich sind wir die zentrale Anlaufstelle für sportpsychologische Dienstleistungen im Bundesland Brandenburg, denn mentale Probleme oder Blockaden im Spitzensport sind vielfach akut und unvorhersehbar. Hier vermitteln wir schnell und unkompliziert qualifizierte Fachkolleginnen oder -kollegen.

## 03

### Qualitätssicherung und Koordination

Das Landesteam unterstützt die Spitzenathleten des Olympiastützpunktes Brandenburg in ihrer mentalen Entwicklung und Wettkampfstärke. Dabei setzen wir auf wissenschaftlich begründete Methoden und stimmen die sportpsychologische Arbeit auf die individuellen Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler ab. Zusätzlich suchen wir den regelmäßigen Austausch mit den Trainerinnen und Trainern, um sportpsychologische Maßnahmen möglichst ideal in das Trainings- und Wettkampfgeschehen einzupassen.

# Das Landesteam Sportpsychologie

ist Kompetenzpartner des Olympiastützpunktes Brandenburg für die sportpsychologische Beratung und Betreuung im Spitzensport. Wir entwickeln im Nachwuchsbereich mentale Basisfertigkeiten, wie zum Beispiel Konzentration und Selbstvertrauen und fördern die mentale Stärke von Spitzenathleten (NK2/NK1/PK und OK). Das Landesteam sichert Qualitätsstandards in der sportpsychologischen Betreuung und ist zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Sportpsychologie. Wir schaffen die notwendigen Voraussetzungen, um Spitzenathletinnen und -athleten im Land Brandenburg zeitnah qualitativ hochwertige sportpsychologische Unterstützung anbieten zu können.

## Kontakt:

Zentrum für praktische Sportpsychologie

[info@zentrum-sportpsychologie.de](mailto:info@zentrum-sportpsychologie.de)

[www.zentrum-sportpsychologie.de](http://www.zentrum-sportpsychologie.de)

UP Transfer GmbH

an der Universität Potsdam

Am Neuen Palais 10, 14469 Potsdam (Postanschrift)

TEL +49-331-9771384, FAX +49-331-9771143

[www.up-transfer.de](http://www.up-transfer.de)



Ein Unternehmen der  
Universität Potsdam