

Sportpsychologische Betreuung in NRW – Diagnostik, Vermittlung, Intervention

Dr. Jeannine Ohlert

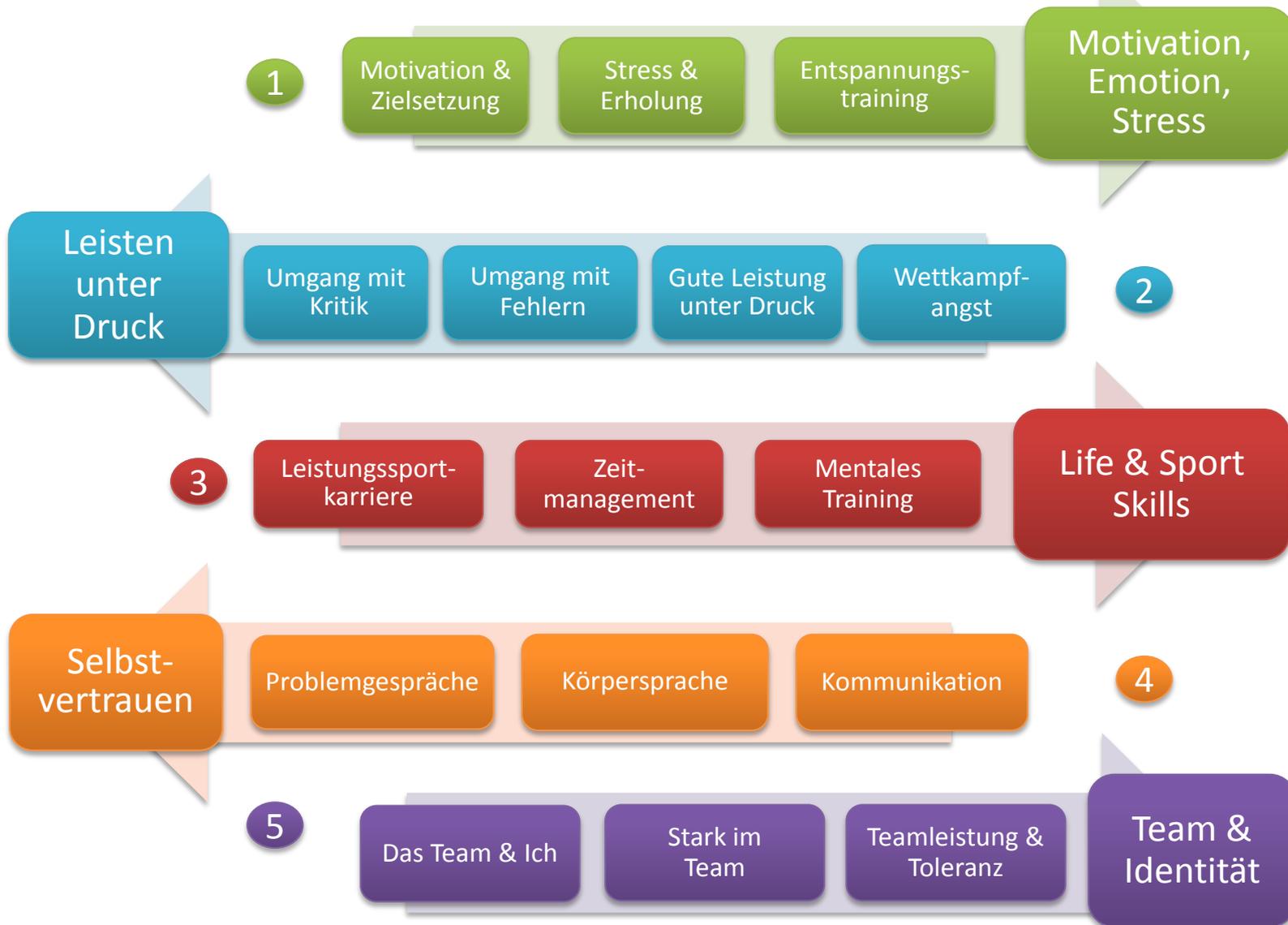
Marion Sulprizio

mentaltalent.de

- Umsetzung peer-orientierter **Workshops**
- **Einzelbetreuungen**
(zumeist 5-6 Einzelsitzungen)
- Sportpsychologische **Sprechstunde** in Internaten
- **Fallbesprechungen** in Sportinternaten
- **Intervision** der in NRW tätigen Sportpsychologen



Sportpsychologische Workshopmodule

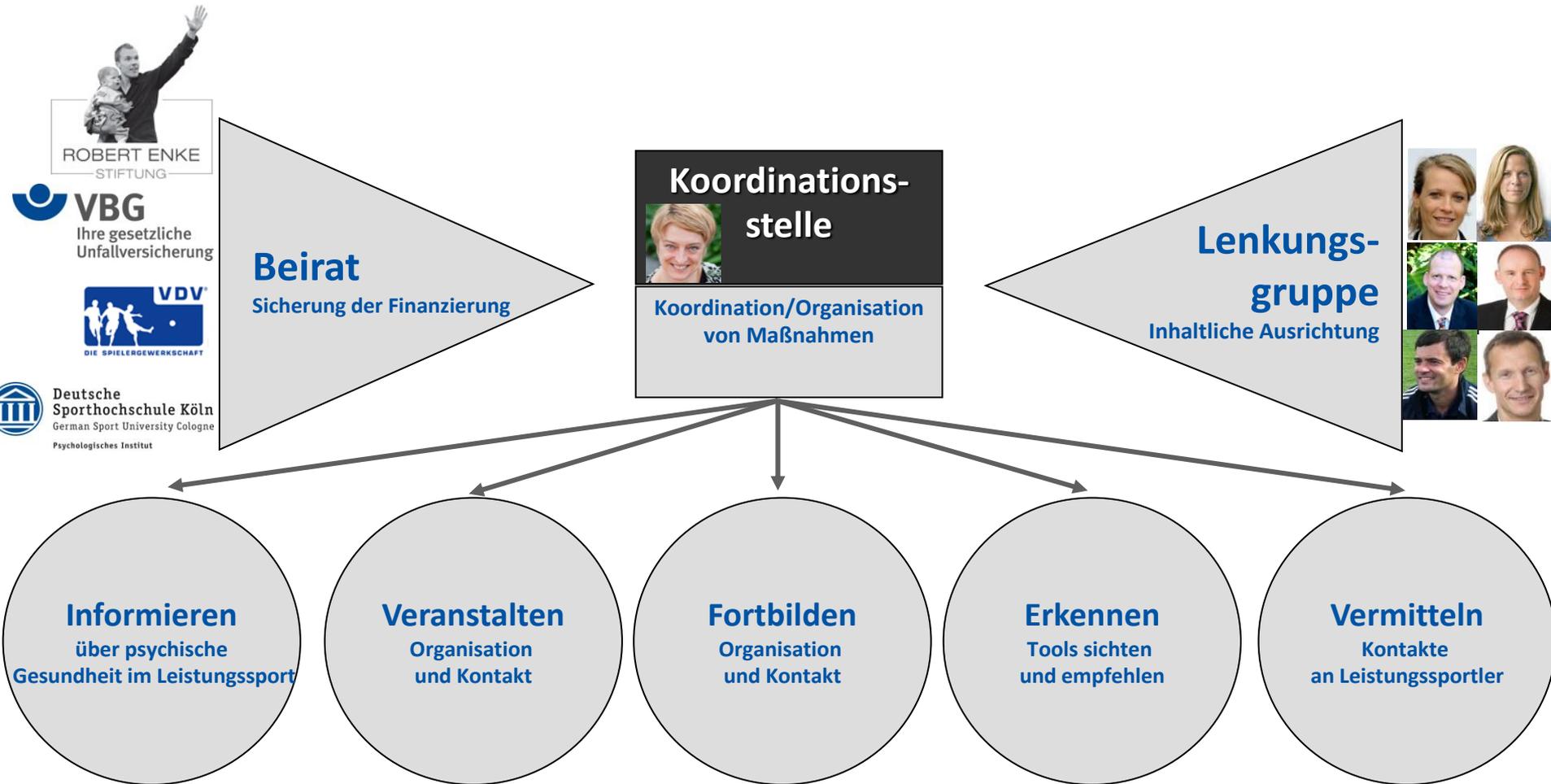


Einzelbetreuungen

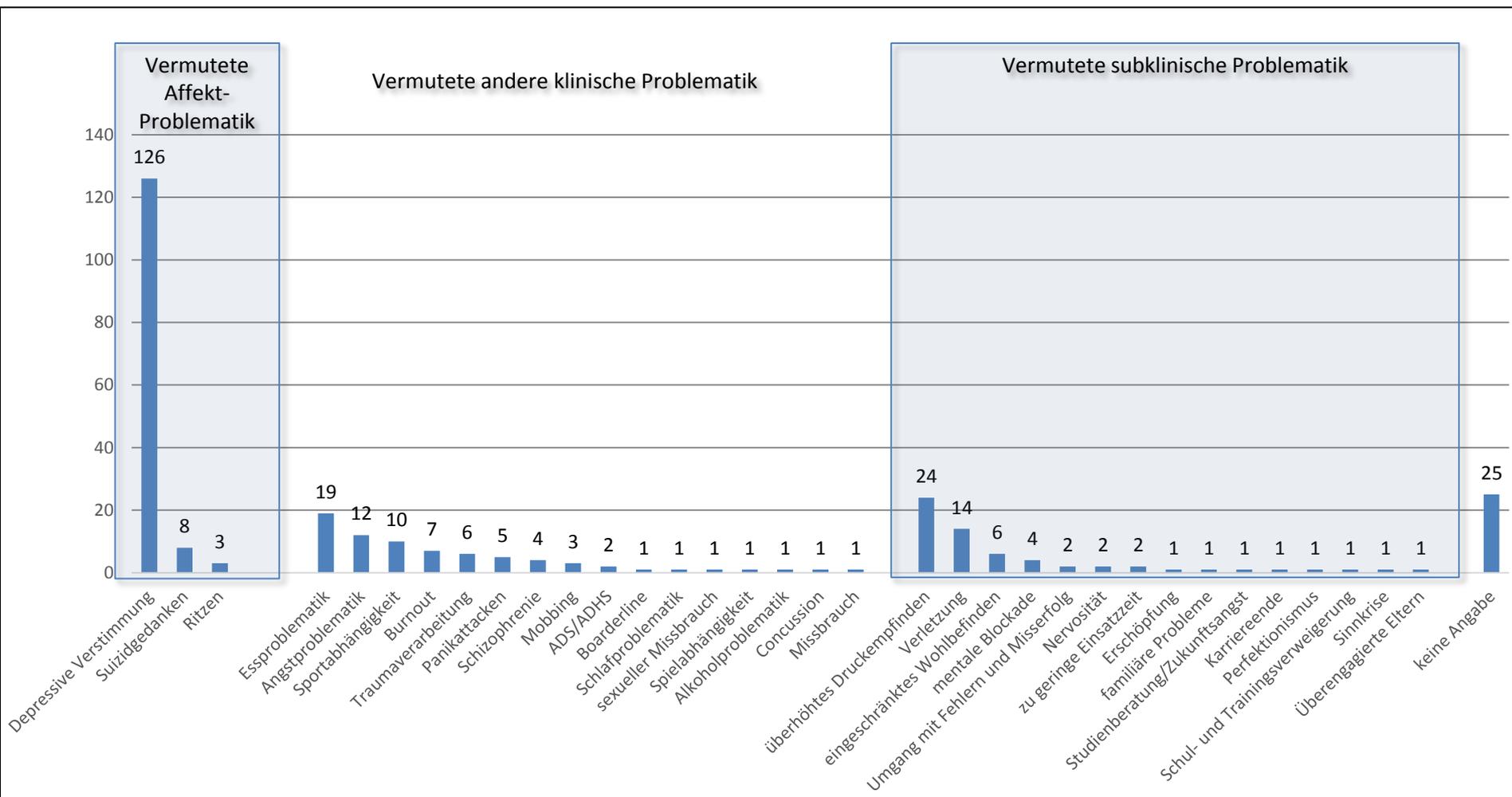
- **Sportpsychologische Anliegen**
 - Wettkampfangst, Choking under pressure
 - Motivationsprobleme
 - Zeitmanagement
 - Konzentrationsmöglichkeiten
 - Probleme mit Trainer/Betreuer
 - Sturzangst
 - Umgang mit Verletzungen, Wiedereinstieg in den Sport
 - Umgang mit Öffentlichkeitsdruck
 - Angst vor Verletzung
 - Selbstzweifel
 - Depressive Verstimmung
 - Übergang in Seniorenbereich
 - Schlafprobleme



MentalGestärkt



Vermittlungsanliegen MG 2011-2017



Sportpsychologische Diagnostik im Rahmen des momentum Basischecks

- **Online-Fragebogen**, 20 min. (zwei Wochen zuvor an Athleten verschickt)
 - *Selbstwirksamkeit / (sportbezogenes) Selbstvertrauen*
 - *Motivation*
 - *Volitionale Aspekte*
 - *Umgang mit Druck*
 - *Einsatz mentaler Techniken*
 - *Bewältigungsressourcen*
 - *Soziale Aspekte*
 - *Aktuelles Wohlbefinden*
 - *Depressionstendenz*
 - *Screening Esstörungen*



Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

Herzlich Willkommen
zum sportpsychologischen Teil der momentum Basisdiagnostik!

Auf den folgenden Seiten werden Dir unterschiedliche Fragen zu verschiedenen Bereichen des Trainings, Wettkampfs und Alltags gestellt. Es gibt bei diesen Fragen weder richtige noch falsche Antworten. Es geht um Deine persönliche Meinung und Ansicht.
Bitte achte darauf alle Fragen zu beantworten und klicke auf den "Weiter"- Button um die nächsten Fragen einzusehen. Der Fragebogen wird ca. 20 Minuten Deiner Zeit in Anspruch nehmen. Bitte nimm Dir die Zeit um alles auszufüllen, damit wir Dir eine individuelle Rückmeldung geben können.

Weiter

Sportpsychologische Diagnostik im Rahmen des momentum Basischecks

- **Testung vor Ort**, 45 min.
 - *Konzentrationsfähigkeit*
 - *Stressresistenz*
 - *Entspannungsfähigkeit*
 - *Bewegungsvorstellung*

1725	1729	1744	1749	1757
1535	1559	1537	1555	1543
0521	0531	0555	0559	0558
2116	2113	2120	2132	2117
1810	1850	1846	1811	1850
1233	1205	1209	1215	1208
2112	2117	2121	2141	2111
0112	0114	0132	0124	0119
2231	2201	2222	2212	2240
1340	1341	1331	1348	1345

1725	1757	1749	1749	1729
1555	1543	1559	1537	1535
0555	0559	0558	0559	0531
2120	2120	2116	2113	2132
1810	1830	1846	1811	1850
1205	1233	1205	1215	1233
2112	2111	2141	2121	2117
0119	0119	0124	0112	0112
2201	2212	2240	2222	2201
1348	1340	1341	1345	1331

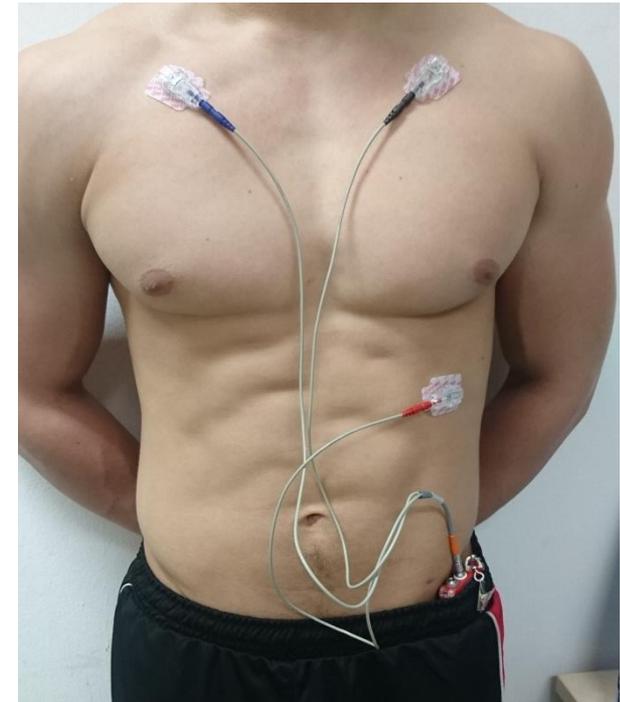
Sportpsychologische Diagnostik im Rahmen des momentum Basischecks

- **Testung vor Ort**, 45 min.
 - *Konzentrationsfähigkeit*
 - **Stressresistenz**
 - *Entspannungsfähigkeit*
 - *Bewegungsvorstellung*



Sportpsychologische Diagnostik im Rahmen des momentum Basischecks

- **Testung vor Ort**, 45 min.
 - *Konzentrationsfähigkeit*
 - *Stressresistenz*
 - *Entspannungsfähigkeit*
 - *Bewegungsvorstellung*



Sportpsychologische Diagnostik im Rahmen des momentum Basischecks

- **Testung vor Ort**, 45 min.
 - *Konzentrationsfähigkeit*
 - *Stressresistenz*
 - *Entspannungsfähigkeit*
 - ***Bewegungsvorstellung***

DEIN SPORTPSYCHOLOGISCHES LEISTUNGSPROFIL

sehr niedrig

sehr hoch

Leistungsorientierung

- Gewinnorientierung
- Wettkampforientierung
- Zielorientierung



Die 3 Eigenschaften der Leistungsorientierung sind als wertfrei zu interpretieren. Daher werden für diese Werte keine Veränderungen angezeigt.

Testung vom 10.11.2016
 Testung vom 02.12.2015



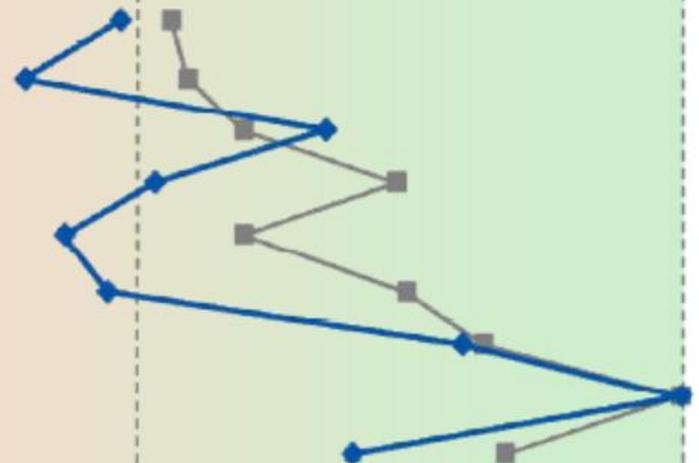
--

0

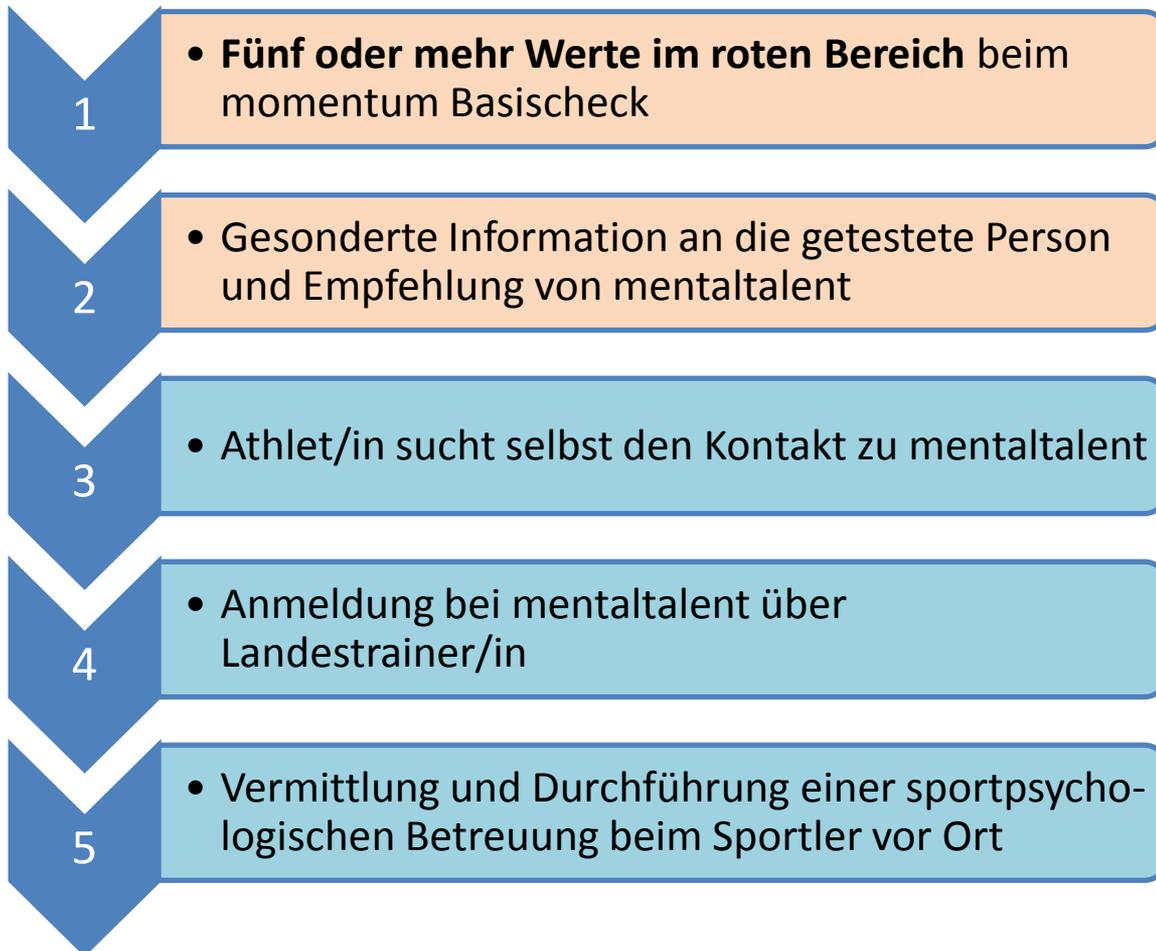
++

Mentale Fähigkeiten

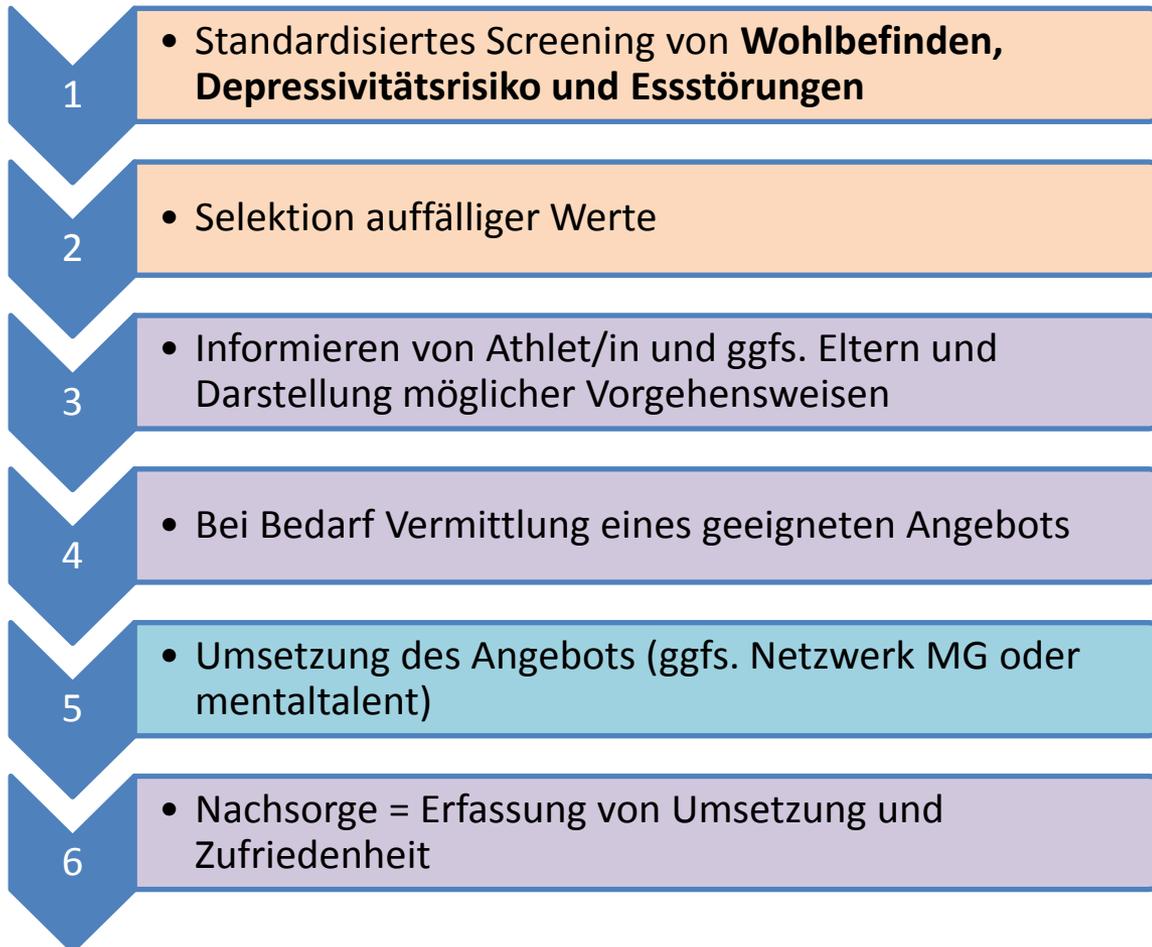
- Selbstvertrauen
- Wettkampfangst
- Selbstgesprächsregulation
- Zielfokussierung
- Emotionale Kontrolle
- Kontrolle negativer Gedanken
- Vorstellungsfähigkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsgenauigkeit



Kooperation 1



Kooperation 2



Was kann der Trainer zur psychischen Gesundheit seiner Sportler beitragen?

- Ressourcen schaffen
- Motivationales Klima schaffen
- Bedürfnisse berücksichtigen
- Erholung und Regeneration ermöglichen

Gesundheitsförderung

- Aufmerksam bleiben gegenüber „Signalen“
- Öfter mal nachfragen (Wie geht's dir?)
- Sportpsychologische Workshops integrieren

Monitoring &
Prävention

- Frühzeitig Experten hinzuziehen (Sportpsychologe, ggfs. Psychotherapeut, Psychiater)
- Netzwerk aufbauen
(→ Kontakt MentalGestärkt)

Kontakt
Sportpsychologie oder
Therapie

Deutsche
Sporthochschule Köln
m@mentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

Ansprechpartnerin Psychologie

Dr. Jeannine Ohlert
j.ohlert@dshs-koeln.de
Tel.: 0221-4982 5540



Ansprechpartner

Moritz Anderten
m.anderten@dshs-koeln.de
Tel.: 0221-4982 5541



Geschäftsführerin

Marion Sulprizio
sulprizio@dshs-koeln.de
Tel.: 0221-4982 5540