LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Mara Häusler (© F. Benischke)

LANDESKONFERENZ LEISTUNGSSPORT

Sportschule Güstrow

31.03.2022

Die Konferenz beschäftigt sich mit zentralen Fragen der sportpsychologischen Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern im Leistungssport. Dabei geht es darum, wie Leitungspotenziale besser genutzt, mentale Ressourcen gestärkt und die Kommunikation zwischen Athleten und Trainern optimiert werden können. Darüber hinaus bietet sie die Möglichkeit, mit Trainerkolleginnen und -kollegen in den fachlichen Austausch zu kommen und das eigene berufliche Netzwerk enger zu knüpfen.

MV tut gut.

LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

ABLAUFPLAN

09.00 Uhr	**Grußworte**	Andreas Bluhm, Präsident Landessportbund M-V e.V. Frank Benischke, Vizepräsident Leistungssport Landessportbund M-V e.V.		
09.15 Uhr	**Eröffnung**	Moderatorin: Dr. Kristin Behrens (DLV) Podiumsdiskussion mit Sportler:innen und Trainer:innen		
10.00 Uhr	**Workshop Phase I**			
	Workshop 1: **Mentales Coaching aus Athletenperspektive** Im Workshop geht es zum einen um konkrete sportpsychologische Trainings- und Coaching-Tools zur Stabilisierung und Optimierung der psychischen Leistungsfähigkeit (Motivation, Emotion und Kognition). Zum anderen wird auch der Bereich der mentalen Gesundheit im Leistungssport thematisiert. Hierzu werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Arbeit von Sportpsycholog*innen erläutert sowie professionelle Unterstützungsangebote vorgestellt. *Referent: Prof. Dr. Oliver Stoll, Universität Halle/Wittenberg | Ansprechpartner: Martin Rieprecht*	**Workshop 2:** **Mentales Coaching aus Trainerperspektive** Mentales Coaching ist nicht nur für Athleten ein überaus nützliches Instrument zur Verbesserung seiner Leistungsfähigkeit, sondern das Wissen darum stellt auch für den Trainer einen wichtigen Fundus für die Gestaltung des Trainingsplans dar. Im Workshop werden verschiedene Methoden des mentalen Coachings vorgestellt und gezeigt, wie der Trainer seinen Athleten bei der täglichen Umsetzung bestmöglich unterstützen kann. Es wird zudem darauf eingegangen, wie auch der Trainer durch geeignete mentale Trainingsmethoden seine Gesundheit stärken und Stress abbauen kann. *Referent: Moritz Anderten, DSHS Köln/OSP Rheinland* *Ansprechpartner: Markus Pabst*	**Workshop 3:** **Effektive Trainer-Athlet Kommunikation** Im Workshop „erleben" die Teilnehmer verschiedene Formen der Kommunikation und diskutieren deren Bedeutung für die sportpsychologische Betreuung von Athletinnen und Athleten. Vor allem werden praktische Handlungsempfehlungen für den Trainings- und Wettkampfalltag gegeben. *Referentin: Ina Blazek, Universität Halle/Wittenberg* *Ansprechpartnerin: Anja Kannegießer*
12.30 Uhr	**Mittagspause**			
13.15 Uhr	**Sportcafé**	Moderatorin: Dr. Kristin Behrens (DLV) Offenes Forum zum Austausch		
14.30 Uhr	**Workshop Phase II**			
	Workshop 1	**Workshop 2**	**Workshop 3**	
17.00 Uhr	**Abreise**			

Veranstalter: Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. | www.lsb-mv.de
Ansprechpartner: Martin Rieprecht | m.rieprecht@lsb-mv.de | Telefon 0385 76176-24
Ort: Sportschule Güstrow | Zum Niklotstadion 1 | 18273 Güstrow

LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

REFERENTEN

Ina Blazek
Ina Blazek arbeitet als freiberufliche Sportpsychologin im Kinder- und Jugendleistungssport. Sie lehrt als Dozentin an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und ist ebenfalls als Sportlehrerin in den Klassenstufen 5–10 tätig.

Zum Workshop:
Nehmen Sie mit Ina Blazek gemeinsam einen Perspektivwechsel im Workshop „Kommunizieren - leicht gemacht" vor. Erleben Sie verschiedene Formen der Kommunikation und diskutieren deren Bedeutung für die sportpsychologische
Betreuung von Athletinnen und Athleten. Vor allem erhalten Sie praktische Handlungsempfehlungen für den Trainings- und Wettkampfalltag.

Prof. Dr. Oliver Stoll
Prof. Dr. Oliver Stoll ist Professor für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie und Sportpädagogik an der Universität Halle. Hauptsächlich beschäftigt er sich mit „Perfektionismus" sowie mit Flow-Erfahrungen im Sport und der Entwicklung und Bewertung sportpsychologischer Interventionen im Leistungssport. Er entwickelte den ersten universitären Master-Studiengang in angewandter Sportpsychologie in Deutschland. Neben seiner Lehr- und Forschungsarbeit ist Prof. Stoll in der psychologischen Betreuung und Beratung von Leistungssportlern tätig. Er gehörte in dieser Funktion auch zu den Betreuern der deutschen Mannschaft für die Olympischen Sommerspiele 2008.

Zum Workshop:
Im Workshop mit Prof. Oliver Stoll soll es zum einen um konkrete sportpsychologische Trainings- und Coaching-Tools gehen, die zur Stabilisierung und Optimierung der psychischen Leistungsfähigkeit (Motivation, Emotion und Kognition) vorliegen. Zum anderen aber wird auch der Bereich der mentalen Gesundheit im Leistungssport thematisiert werden. Hierzu werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen von Sportpsycholog*innen erläutert und auch die Frage beantwortet, wo man ggf. professionelle, klinische Unterstützung bekommen kann.

Moritz Anderten
Moritz Anderten ist Sportpsychologe aus Köln. Der gebürtige Hildesheimer betreut Leistungssportler und Trainer unterschiedlichster Disziplinen. Bis 2020 leitete die Initiative „Mentaltalent", darüber hinaus ist er für die Olympiastützpunkte Rheinland und Rhein-Ruhr, mehrere Spitzensportverbände und den 1. FC Köln tätig. In seiner Freizeit spielt er leidenschaftlich Tennis."

Zum Workshop:
Mentales Coaching ist nicht nur für den betreffenden Athleten ein überaus nützliches Instrument zur Verbesserung seiner Leistungsfähigkeit, sondern das Wissen darum stellt auch für den Trainer einen wichtigen Fundus für die Gestaltung des Trainingsplans dar. Im Workshop sollen verschiedene Methoden des mentalen Coachings vorgestellt werden und wie der Trainer seinen Athleten bei der täglichen Umsetzung bestmöglich unterstützen kann.
Herr Anderten wird zudem darauf eingehen, wie auch der Trainer durch geeignete mentale Trainingsmethoden seine Gesundheit stärken und Stress abbauen kann.