

Neben der physischen Stärke ist die mentale Fitness eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg, besonders in internationalen Arenen. Auch die Fähigkeit im mentalen Bereich müssen analysiert, verstanden und trainiert werden.

Die Sportpsychologen des Olympiastützpunktes Brandenburg informieren, beraten und unterstützen unsere Athleten bei ihrer mentalen Entwicklung. Um im entscheidenden Moment den Kopf frei zu haben, wird besonderer Wert darauf gelegt, dass Konzentration im Training und Wettkampf, der Aufbau von Selbst- und Leistungsvertrauen, Stressmanagement, Motivation, Wettkampfstabilität, Verbesserung von Bewegungswahrnehmung und – vorstellung etc. im Vordergrund stehen.

Immer bleibt die ganze Persönlichkeit des Sportlers im Blick. Die Einbeziehung der Trainerinnen und Trainer hat wesentliche Bedeutung, um frühzeitig latente Probleme zu erkennen und in gemeinsamer Interaktion lösen zu können.

Als Ansprechpartner stehen zur Verfügung:

Dr. Ole Benthien

Tel.: (0331) 977 1049

E-Mail: ole.benthien@uni-potsdam.de

Mascha Grote-Patock

Tel.: (0331) 977 1823

E-Mail: mascha.grote@uni-potsdam.de