

Hinter den Kulissen der Sportpsychologie

Dipl. Psych. Dipl. Sportl.

Monika Liesenfeld

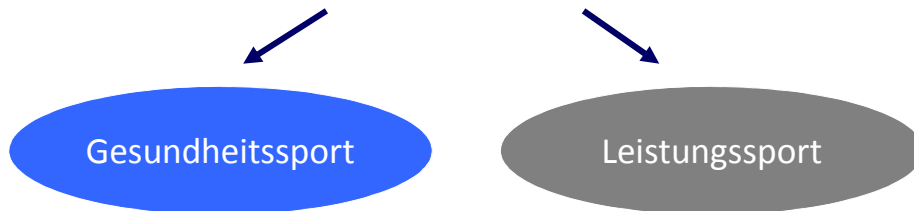


Was habe ich heute vor?

1. Berufsfeld – Tätigkeiten – Qualifikation

2. Arbeitsalltag am Beispiel OSP Berlin

Berufsfeld Sportpsychologie



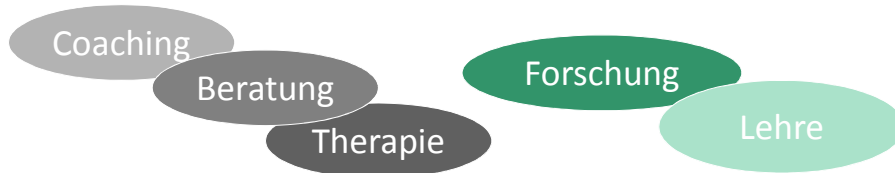
Berufsfeld Sportpsychologie: Gesundheitssport



- Patienten
- Breitensportler
- Vereine
- Schulen
- Firmen
- Organisationen
- ...

- Bachelor, Master, Diplom, PhD
- Empirische Forschungsprojekte
- DFG
- Publikationen
- ...

Berufsfeld Sportpsychologie: Spitzensport



- Athleten
- Mannschaften
- Trainer/ Betreuer
- Familien/ Umfeld
- Verbände/ Vereine
- NLZ
- ...

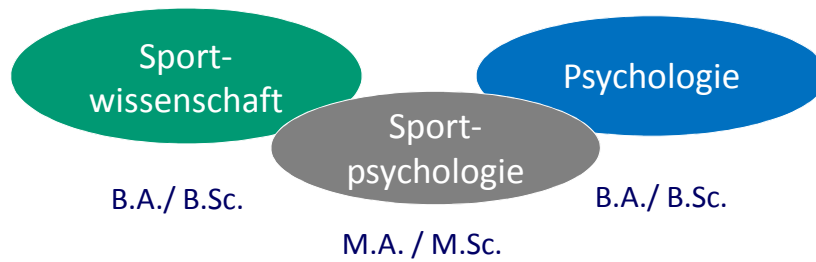
- Bachelor, Master, Diplom, PhD
- Empirische Forschungsprojekte
- DFG
- Publikationen
- ...

Wo finden sich Sportpsychologen?

- Olympiastützpunkten
- Spitzenverbänden
- Nachwuchsleistungszentren
- Vereinen

- Universitäten
- In freier Praxis

Vorbereitung auf das Berufsfeld



Angewandte Sportpsychologie (M.A.) Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Voraussetzungen:

- Bachelor in Sportwissenschaft ODER Psychologie
- NC min. 2,5
- Motivationsschreiben und Lebenslauf

- 120 CP, 4 Semester, anwendungsorientiert
- 10 TN pro Jahr
- Interner NC seit 2011



Sportpsychologie/Sportpsychologische Beratung (M.A.) Business School Berlin

Voraussetzungen:

- Bachelor in Sportwissenschaft ODER Psychologie
 - Kein NC
 - Aufnahmegespräch
-
- 120 CP, 4 Semester, anwendungsorientiert

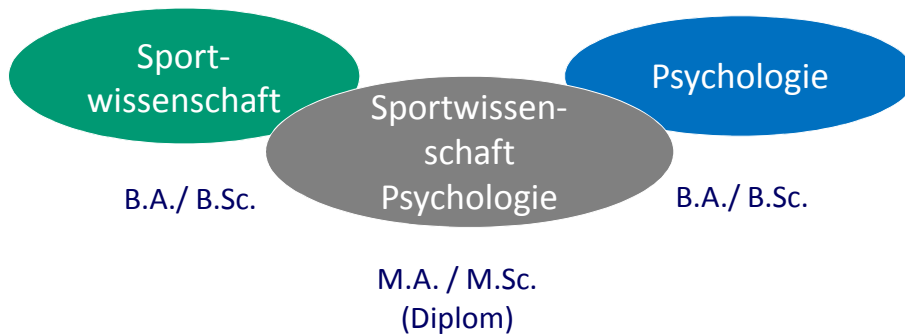


Psychology in Sport and Exercise (M.Sc.) Deutsche Sporthochschule Köln

Voraussetzungen:

- Bachelor in Sportwissenschaft ODER Psychologie
 - NC min. 2,5
 - Motivationsschreiben und Lebenslauf
 - TOEFL/ IELTS
-
- 120 CP, 4 Semester, forschungsorientiert,
englischsprachig

Vorbereitung auf das Berufsfeld



Weiterbildungen und Zusatzqualifikationen

Curriculum Leistungssport (asp)

- Mental Excellence
(www.ausbildungsportpsychologie.de)

→ Aufnahme in die BISp Expertendatenbank

Expertendatenbank

- 142 Experten und Expertinnen

Voraussetzungen:

- Hochschulabschluss (MA / Diplom) in Psychologie, Sportwissenschaft, Master in Sportpsychologie oder akkreditierte akademische Master- oder Diplom-Abschlüsse in vergleichbaren Fachrichtungen.

Der OSP Berlin

Neben der Sportpsychologie bestehende Arbeitsbereiche:

- Sportmedizin und Physiotherapie
- Trainingswissenschaften
- Soziale Betreuung/Laufbahnberatung



Schwerpunktsportarten

19 Sommersportarten:

Basketball, Beachvolleyball, Bogenschießen, Boxen, Hockey, Fechten, Gewichtheben, Judo, Kanurennsport, Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Radsport, Rudern, Schwimmen, Segeln, Turnen, Volleyball, Wasserball, Wasserspringen

3 Wintersportarten:

Eishockey, Eiskunstlauf, Eisschnelllauf



OSP Berlin Bundeskader

646 Kaderathleten (A, B, C, D/C)

104 A-Kader

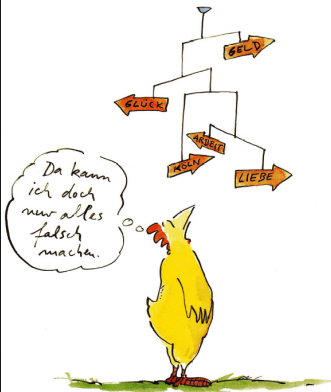
163 B-Kader

229 C-Kader

Meine Tätigkeiten

- ✓ Psychologische Beratung und Betreuung der Sportler
- ✓ Trainerberatung
- ✓ Konfliktmoderation zwischen Trainer und Sportler
- ✓ Vermittlung von Psychotherapeuten/
Schultherapeuten
- ✓ Zusammenarbeit mit Sportfachverbänden in Form
von Fortbildungen oder Betreuungen

Wie finden die Athleten zu mir ...



Auf Empfehlung der Ärzte,
Laufbahnberater oder
Trainingswissenschaftler
„Mund zu Mund Propaganda“
Auf „Wunsch“ des Trainers

Wie sieht der Prozess aus?

Einzelgespräche

Beratungsdauer: ca. 1- 1,5 h

Beratungsfrequenz: in Abstimmung mit den Athleten und in Abhängigkeit von der Trainingsplanung, d.h. Trainingslagern, Wettkampfterminen etc.

Gruppentermine

Beratungsdauer: ca. 30-60 Minuten

Beratungsfrequenz: 1/ Woche

Anlässe sportpsychologischer Beratung: Beispiel Eisschnelllauf

- Entwicklung von Eisgefühl, Körperwahrnehmungsschulung
- Motivation zum Training
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Umgang mit Fehlstarts
- Angst vor Geschwindigkeit in der Kurve
- Angst nach Stürzen
- Nervosität, Druck, dysfunktionale Gedanken
- Fragen zur Erholungs-Belastungssteuerung

Anlässe sportpsychologischer Beratung: Beispiel Eisschnelllauf

- Überlastungsempfinden, Übertraining
- Schlafprobleme
- Verletzungsproblematiken, längere Krankheiten und damit Trainingsausfall
- Konfliktmoderation zwischen Trainer und Sportler
- Eingliedern in ein neues Umfeld (weg von zu Hause)
- Private Probleme (Trennung Freund, Todesfall in Familie, schulische Probleme, berufliche Fragestellungen)
- Karriereende

Ebene	Betreuungsinhalt
Leistungsentwicklung (LE)	Leistungssteigerung
Aktuelle Leistungsbeeinträchtigung (LB)	Erkennen und Reduzierung der beeinträchtigenden Faktoren
Leistungsstörung (LS)	Psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten Ggf. Psychotherapie
Karriereende (KE)	Umgang mit dem Karriereende

Ebene

Leistungsentwicklung (LE)
Leistungsbeeinträchtigung (LB)
Leistungsstörung (LS)
Karriereende (KE)

- Zielsetzung
 - Selbstgesprächsregulation
 - Aufmerksamkeitsregulation
 - Vorstellungsregulation
 - Aufbau von Wettkampfroutinen
 - Entspannung und Regeneration
 - Aufbau von Selbstwirksamkeit
-
- Aufbau von Strategien zum Umgang mit Druck, Stress, Konflikten, unvorhergesehenen Ereignissen
 - Arbeit an Einstellungen und Werten
 - Misserfolgsverarbeitung
 - Verletzungsmanagement
 - Hilfe bei persönlichen Problemen



Anlässe sportpsychotherapeutischer Kontaktaufnahmen

Leistungsveränderungen und Leidensdruck aufgrund von:

- Veränderungen der Essstruktur
- Depressionen oder Anpassungsstörungen
- Angst- und Panikstörungen
- Autonome somatoforme Funktionsstörungen (v.a. Reizdarmsyndrom)
- (Alkoholmissbrauch oder Abhängigkeit)



Mögliche Anlaufstellen

- MentalGestärkt
 - <http://www.dshs-koeln.de/psi/mentalgestaerkt/>
 - **Leitung: Dipl.-Psych. Marion Sulprizio**
 - **Email: mentalgestaerkt@dshs-koeln.de**
 - **Tel.: 0221 | 4982-5540**
- Robert-Enke-Stiftung
 - <http://www.robert-enke-stiftung.de/beratungsangebot.html>
 - Infohotline: **Telefon: 0241 - 8036 777**
- Referat Sportpsychiatrie
 - <http://www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html>
 - DGPPN-Zentren für seelische Gesundheit im Sport
 - DGPPN-Experten für Sportpsychiatrie und -psychotherapie



Für mich hilfreiche Weiterbildungen ...

- Hypno-Systemische Weiterbildungen
- Systemische Weiterbildungen
- Ressourcenorientierte Beratungsweiterbildung
- Kenntnisse in klinischen Fragestellungen

Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit

Olympiastützpunkt Berlin
Monika Liesenfeld
Fritz-Lesch-Strasse 29
13053 Berlin

030 – 9717 2680
monika.liesenfeld@osp-berlin.de

info@sportpsychologie.wirtschaftspsychologie-bdp.de

