



## Sportpsychologie - Methoden zur Optimierung des Verletzungsmanagements

Dipl.-Psych. Daniela Golz

Sportpsychologische Beratung und Coaching, Hennef



Mentales Training im Sinne von Imagination und Vorstellungstraining kann die Performanz von Sportlern verbessern. Es wird vor allem zum Trainieren einer Bewegung genutzt, um ein Muster der optimalen Bewegungsausführung im Gehirn zu produzieren. Im ersten Teil dieses Workshops beschäftigen wir uns mit der Durchführung des Mentaltrainings bei gesunden

Leistungssportlern, dessen Einsatz zur Unterstützung des Heilungsprozesses und zur Angstbewältigung nach Verletzungen, und streifen die Möglichkeiten des Mentaltrainings in der neurologischen Rehabilitationsbehandlung.

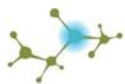
Der zweite Teil des Workshops beinhaltet Theorie und Praxis von bewegungsorientierten kognitiven Trainingsverfahren. Diese werden im Spitzensport etwa zur Steigerung von Reaktionsgeschwindigkeit und Konzentration sowie der Auge-Hand-Koordination eingesetzt. Die Verfahren haben mittlerweile auch Einzug in den Reha-Sport gehalten. Nach einem kurzen theoretischen Überblick widmen wir uns der praktischen Umsetzung der Trainingsverfahren bei gesunden Sportlern, bei Athleten nach (Schädel-Hirn-) Verletzungen sowie den Einsatzmöglichkeiten in der neurologischen Reha.

### Literatur:

- Mayer, J. & Hermann, H.D. 2015. Mentales Training.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. 2011. Praxis der Sportpsychologie.

### Zur Person:

Daniela Golz arbeitet als Klinische Neuropsychologin und freiberuflich als Sportpsychologin, u.a. für den Olympiastützpunkt Rheinland und für ein Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln. Die beiden Arbeitsschwerpunkte verbindet sie in der Sport-Neuropsychologie.



**gsnp** Gesellschaft für Sport-Neuropsychologie e.V.

Alle GSNP-Mitglieder, die diesen Workshop besuchen, können die Quittung zusammen mit der Kontonummer bei der GSNP einreichen und erhalten 20,00 € Rückerstattung

### Hinweis:

Am 22.06.2019 findet im Haus des Sports Hamburg die vierte Fachtagung der Gesellschaft für Sport-Neuropsychologie (GSNP) mit dem Titel „Concussion Management – Geschichte, Forschung und Realität“ statt. Freuen Sie sich auf spannende ReferentInnen rund um das Thema der multiprofessionellen Prävention und Behandlung von Schädel-Hirn-Verletzungen im Sport.

Dieser Workshop findet im Rahmen des zusätzlichen Angebots der GSNP-Tagung am Vortag im Haus des Sports statt. Es werden daneben verschiedene halbtägige Workshops zu „Sportmedizin“, „Neurofeedback“, zu „Sport-Neuropsychologischen Fällen“ und zur „Sport-Neuropsychologischen Supervision“ angeboten.

**Termin:** 21.06.2019

**Uhrzeit:** 09:00 Uhr - 12:30 Uhr

**Zeitungfang:** 4 Stunden (à 45 min)

**Ort:** Haus des Sports Hamburg  
Schäferkampsallee 1  
D-20357 Hamburg

**Didaktik:** Workshop

**Zielgruppe:** Interessierte aller Fachgruppen

**Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen

**FE-Punkte:** 4

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK Bayern für Klinische Neuropsychologie

**Code-Nr.:** FB190621A  
(bitte bei der Anmeldung angeben)

**Kursgebühr:** 111 Euro  
(Schweizer Franken werden zum Tageskurs auf unserer Website umgerechnet)

