



Alex Jelinek
Tennisschule
www.tennismitalex.de
SportDenkwerk e.V.
Vorsitzender
Mobil: 0176 - 24612531
Mail: mentalestraining@email.de

Mentales Training

Auch in diesem Jahr findet im September wieder die **Europäische Woche des Sports #BEACTIVE** statt, und dieses Mal ist die Hauptstadt dieser Veranstaltung Frankfurt.

Im Rahmen von #BEACTIVE veranstalte ich mit der Sportpsychologin Kerstin Wegener am **Montag, den 28.09.2020** um 19:00 Uhr einen Vortrag über **Mentales Training im Sport**.

In einer interaktiven Session werden wir darüber sprechen, was genau mentales Training beinhaltet und leistet. Das wird kein rein theoretischer (oder gar langweiliger) Vortrag werden, denn jeder Teilnehmende kann **erste mentale Trainingsmethoden im Rahmen von praktischen Übungen** kennenlernen. Das Ganze Corona-gerecht auf selbst mitzubringenden Kissen, jeweils 1,5 Meter voneinander entfernt. **Daher sind NUR 30 Teilnehmer erlaubt**. Bitte melde Dich daher möglichst früh an, wenn Du mitmachen möchtest. Ich werde Dir dann eine Bestätigung schicken. Deine Anmeldung ist unter folgender E-Mail möglich: mentalestraining@email.de

Stattdessen wird die Veranstaltung in der Sporthalle des Sportkreises Frankfurt e.V. in der Wächtersbacher Str. 80 in Frankfurt Fechenheim. Falls Du noch weitere Fragen hast, schreibe mir bitte an die oben genannte E-Mail. Weitere Angebote von #BEACTIVE findest Du hier: <https://beactive-frankfurt.de/programm/#events>.

Kurz zu Mentalem Training

Systematisches **sportpsychologisches Training** ist heute vor allem im leistungsorientierten Sport ein zentraler Bestandteil der Trainingsarbeit von Sportler*innen. Zum einen geht es darum, das sportliche Handlungsrepertoire durch die Optimierung von Bewegungsabläufen (Fertigkeitstraining) oder durch die Verbesserung der Wahrnehmungs- und der Entscheidungsfähigkeiten (kognitives Funktionstraining) möglichst effektiv zu fördern. Andererseits soll durch das **mentale Training** eine hohe Leistungskonstanz erreicht werden, denn für Sportler*innen ist es zentral, dass sie ihr Bewegungsrepertoire auch unter schwierigen Bedingungen abrufen können. Hier stehen die Optimierung der Motivations- und Willensleistung, psychoregulative Maßnahmen und Konzentrationsübungen im Zentrum.

Kurz zu Kerstin Wegener

Kerstin Wegener ist Sportpsychologin für den Leistungs- und Spitzensport und Mitglied des Expertenteams des Bundesinstituts für Sportwissenschaft. Als Sportpsychologin arbeitet sie auf allen Betreuungsebenen – Einzelsportler*innen, Teams und Trainer*innen.

Kurz zu Alex Jelinek

Alex Jelinek studierte Sport/Geographie, Sportökonomie (Diplom) und ist staatlich geprüfter Tennislehrer. Seit einigen Jahren studiert er allgemeine Psychologie und jetzt auch Sportpsychologie. Für ihn als Tennisspieler und Trainer eröffnet die Sportpsychologie die Möglichkeit, die bereits erlernten motorischen Fertigkeiten auch unter mentalem Druck gut anzuwenden. Dazu muss der/die Spieler/in seine kognitiven Prozesse und Zustände trainieren.