



SVR Sportpsychologie Workshop

Thema: Mindsets

Mental Performance Consulting

mit Nick Powell, M.A.

27. September (Eltern der A-C Junior*innen)

29. September (Eltern der D-G Junior*innen)

Was ist Sportpsychologie?

Sport besteht aus vier Grundlagen: Fitness, Technik, Taktik und Psychologie. Die meisten Fußballer trainieren aber nur die ersten drei Grundlagen, ohne zu erkennen, dass durch die Sportpsychologie auch die mentalen Fähigkeiten gestärkt werden können (genau wie Muskeln). Folglich erreichen diese Spieler und Mannschaften nicht den vollen Umfang ihres Potentials. Stellt euch vor, was wir als Verein erreichen könnten, wenn wir diese zusätzliche Grundlage proaktiv entwickeln würden!

Bei dem Wort Psychologie denken viele, es wäre nur für Spieler mit mentalen "Schwächen" wichtig. Aber jeder Spieler kann von mentalem Training profitieren! Spieler gehen nach einer körperlichen Verletzung zum Physiotherapeuten, sie gehen allerdings auch gesund ins Fitnessstudio - um stärker zu werden: Mentales Training ist für die Psyche wie das Fitnessstudio für den Körper.

Was kann ich von diesem Workshop erwarten?

Das allgemeine Ziel meiner sportpsychologischen Workshops ist die Zufriedenheit, Entwicklung und den Erfolg aller Kinder zu stärken. Der Fokus im kommenden Workshop wird auf dem Thema „Growth Mindset“ (Entwicklungsmentalität: Die Überzeugung, dass harte Arbeit und effektive Strategien Talente fördern, und dass sich jeder verbessern kann.) liegen. Dieses Mindset ist ein wesentlicher Grund dafür, warum sich einige Spieler weiter verbessern, während andere dies nicht tun. Ihr werdet lernen, diese Mentalität zu erkennen und wie ihr damit eure Kinder im Fußball und anderen Bereichen (z.B. in der Schule) fördern könnt.

Wer ist Nick?

Ich bin gebürtiger Amerikaner und habe Fußball in der „U.S. Development Academy“ (ähnlich der deutschen Nachwuchsleistungszentren) und in einer Uni-Mannschaft gespielt. Nach meinem Bachelor-Abschluss habe ich neben meiner Tätigkeit als Fremdsprachenlehrer sechs Jahre im Amateurbereich in Österreich und Deutschland gespielt. Ich bin seit über zehn Jahren Fußballtrainer in unterschiedlichen Altersklassen, mit Trainerlizenzen in Deutschland und den USA.

Bevor ich in die Oberpfalz gekommen bin, habe ich meinen Master in Sport- und Leistungspsychologie an der University of Denver abgeschlossen. Nebenher habe ich als Mentaltrainer mit dem „Major League Soccer“ Jugendverein Colorado Rapids gearbeitet. Aktuell arbeite ich als Leistungsexperte für das US-Militär in Vilseck und bin seit Frühling 2021 Teil der SV Raigering Familie (sportpsychologischer Berater, Trainer der B1 Junioren, Beirat der Jugendleitung und aktiver Spieler). Ich wohne mit meiner Freundin und unserem Hund in Amberg.