



„MENTAL STARK!“ DURCH SPORT



Mit dem Projekt „Mental Stark!“ fördert der DSV die nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung von Kindern durch Sport. Ab Mai kommt der DSV zu den Vereinen und vermittelt in Workshops Methoden zur Stärkung der emotionalen und sozialen Kompetenzen.

Das DSV-Nachwuchsprojekt „Mental Stark!“ richtet sich an Trainer und Übungsleiter von Kindern ab einem Alter von sechs Jahren, die Methoden kennenlernen möchten, mit deren Hilfe sie Kinder im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können. Dabei werden spezielle, altersgerechte Übungen vermittelt, die sowohl trainingsbegleitend als auch zusätzlich zum Training durchgeführt werden können, um die emotionalen und sozialen Kompetenzen sowie die Selbstkompetenz der Kinder zu entwickeln und deren mentale Stärke zu fördern. Die vermittelten Methoden sollen Kinder jedoch nicht nur dabei unterstützen, Kompetenzen für den Sport zu entwickeln – vielmehr stärken die erworbenen Fähigkeiten die Kinder auch in anderen Lebensbereichen. Damit noch mehr Kinder von dem seit 2019 bestehenden Projekt „Mental Stark!“ profitieren können, bietet der Deutsche Skiverband ab Mai 2023 Workshops für Vereine an: Dabei kommen Mitarbeiter der DSV Sportentwicklung zu den Vereinen und führen mit den Kindern im Rahmen ihres gewohnten Trainingstermins eine zweistündige Einheit durch, die den Trainern und Übungsleitern gleichzeitig einen ersten Praxiseinblick ermöglicht. In einer anschließenden Theorieeinheit werden die Trainer und Übungsleiter mit den theoretischen Inhalten vertraut gemacht.

Die Workshops werden im Rahmen des Projekts „Move for Health“ der Deutschen Sportjugend (dsj) im DOSB gefördert, zu dessen Zielsetzung auch die Stärkung der mentalen Gesundheit durch Bewegung gehört.

Die „Mental Stark!“-Workshops für Vereine werden im Zeitraum von Mai bis Oktober angeboten.

Anmeldemöglichkeit und weitere Informationen zum Projekt „Mental Stark!“ finden Sie unter www.deutscherskiverband.de/mentalstark.



Theorie: In den Workshops erarbeiten sich Trainer und Übungsleiter auch das Hintergrundwissen



Praxis: Am Anfang der Workshops steht eine zweistündige Trainingseinheit mit den Kindern

