

Praktische Anwendung von psychologischen Strategien

1. Hauptziel der Lehreinheit

Das Modul trägt zur Erfüllung der Bildungsziele des Euromental-Projekts bei, indem es Kenntnisse und Kompetenzen in der Anwendung von (sport)psychologischen Strategien und mentalem Kompetenztraining zur Verbesserung der Leistung und des Wohlbefindens vermittelt. Dabei werden mentale Kompetenztrainings, wie Zielsetzung, Imagination, Selbstgesprächsregulation und Entspannungstraining unterrichtet. Zusätzlich werden Bewusstseins- (Achtsamkeit) und Akzeptanzansätze der dritten Welle der kognitiv-behavioralen Therapie präsentiert und trainiert.

Am Ende des Kurses werden die Studierenden nachweisen können, dass sie Folgendes erworben haben:

- 1) Kenntnisse über die Konzepte des Bereichs der Leistungs- und Sportpsychologie und die Fähigkeit diese zu erklären,
- 2) Kenntnis und Verständnis unterschiedlicher Methoden des mentalen Kompetenztrainings,
- 3) Kenntnis und Verständnis darüber wie sportpsychologische Theorien und Methoden im Sport und der Gesundheitsförderung angewandt werden können,
- 4) Fähigkeit mentale Phänomene und Prozesse, welche die sportliche Leistung beeinflussen, zu erklären,
- 5) Fähigkeit zur kritischen und eigenständigen Analyse von Theorien in der Leistungspsychologie,
- 6) Fähigkeit evidenz-basierte Techniken, Methoden und Theorien des mentalen Kompetenztraining zu beschreiben und analysieren.

2. Inhalte

Der Kurs vermittelt wie verschiedene Verhaltensweisen und kognitive Faktoren mit der Entwicklung des/der Athlet*in verbunden ist und wie verschiedene Prozesse (z.B. Angst, Nervosität, Stress) die Leistung und Motivation im Sport und der Teilnahme an Gesundheitsförderung beeinflussen. Der Kurs basiert auf Theorien der Leistungspsychologie, sowie auf Theorien zur Motivation, Persönlichkeit und zum Stress. Verschiedene mentale Techniken und Formen des mentalen Kompetenztrainings werden diskutiert und präsentiert. Als Beispiele werden Vorbereitung und Stressreduzierung, aber auch das Entwickeln von individuellen Routinen und Gewohnheiten zur Verbesserung der mentalen Gesundheit diskutiert.

3. Empfohlene Bibliographie

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human Kinetics.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. Human Kinetics.

Die empfohlene Bibliographie befindet sich am Ende der Präsentationen der Lehreinheit.

4. Lehrmethoden

Die Kursinhalte werden anhand von Powerpointfolien (die den Studierenden zur Verfügung gestellt werden) präsentiert, sowie durch Buchtexte und Diskussion von wissenschaftlichen Artikeln und Videos vermittelt.

50 % der Kurse finden als Präsenz- und Praxiskurse statt, 50 % des Kurses werden als Online-Kurse abgehalten (80 % synchron und 20 % asynchron).