

# Sportpsychologische Trainingstechniken

## Studien- modul

1

### Sportpsychologische Trainingstechniken I – Mentales Training und Motivationstraining

- Grundlagen, Effekte, Aufbau, Varianten des Mentalen Trainings
- Anwendungsmöglichkeiten im sportlichen/außersportlichen Bereich und in der Rehabilitation
- Theoretische Grundlagen des Motivationstrainings und Ansatzpunkte zur Motivationsoptimierung
- Einsatz von Selbstgesprächsregulation und Zielsetzungstraining
- Psychologische Trainingsverfahren als Grundlage des Motivationstrainings

2

### Sportpsychologische Trainingstechniken II – Aktivationsregulation und Kompetenzerwartungstraining

- Grundlagen, Relevanz, Einsatzmöglichkeiten von Aktivationsregulation
- Maßnahmen zur Stressprävention
- Theoretische Grundlagen Entspannungstraining und praktische Durchführung
- Modelle/empirische Befunde zur Selbstwirksamkeitserwartung und deren Relevanz im Leistungssport
- Sportartspezifische praktische Konzeption von Prognosetrainings

3

### Sportpsychologische Trainingstechniken III – Anwendung sportpsychologischer Trainingstechniken

- Vernetzung sportpsychologischer Trainingstechniken
- Erfolgs-/Misserfolgskfaktoren der Kommunikation
- Sportpsychologische Interventionsmöglichkeiten
- Psychologische Aspekte des Umfeldmanagements bei Leistungssportlern
- Analysemethoden zur Darstellung des Ist-Zustandes im Team
- Methoden der Teambildung, Interaktionsprozesse, Konfliktmanagement
- Spezifische sportpsychologische Möglichkeiten der Wettkampfvorbereitung und Erarbeitung fallbezogener Betreuungskonzepte