

# Sportpsychologie

## Übergeordnete Kompetenzen

Der Studienschwerpunkt „Sportpsychologie“ befähigt dazu, psychologische Prozesse zur sportlichen Leistungsoptimierung anzusprechen und zu trainieren. Der Absolvent kann sportpsychologische Trainingsmethoden in der Praxis anwenden, inklusive des erfolgreichen Transfers auf den außersportlichen Bereich.



### Studienmodul 1: Sportpsychologische Trainingstechniken I – Mentales Training und Motivationstraining

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

### Studienmodul 2: Sportpsychologische Trainingstechniken II – Aktivationsregulation und Kompetenzerwartungstraining

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

### Studienmodul 3: Sportpsychologische Trainingstechniken III – Anwendung sportpsychologischer Trainingstechniken

- Vernetzung sportpsychologischer Trainingstechniken
- Erfolgs-/Misserfolgskriterien 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