

## **Practical application of psychological strategies**

### **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 in Verbindung zu Leistung und Wohlbefinden vermittelt. Dabei werden traditionelle 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 müssen die Studierenden nachweisen, 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.

Wissenschaftliche Artikel und Bücher folgen.

### **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).

### **5. Bewertungsmethoden**

Die Prüfung besteht aus zwei Teilen:

- 1) Schriftliche Prüfung in Form eines mentalen Plans für die Leistungsvorbereitung.
- 2) Mündliche Präsentation des mentalen Plans und Diskussion mit anderen Teilnehmenden, wie dieser durchgeführt werden kann.

Die Gewichtung der Teile ist wie folgt:

70% schriftliche Prüfung; 30% mündliche Prüfung