

## Lehreinheit 5: Training mentaler Fertigkeiten

### 1. Hauptziele der Lehreinheit

Das Modul trägt zur Erfüllung der Bildungsziele des Euromental-Projekts bei, indem es das Wissen und die Kompetenzen für das Training mentaler Fertigkeiten in Bezug auf die Leistung vermittelt. Es werden sowohl der theoretische Rahmen als auch die Techniken der mentalen Fertigkeiten vorgestellt.

Am Ende des Kurses müssen die Teilnehmenden den Erwerb folgender Fähigkeiten nachweisen können:

- 1) Kenntnisse über den theoretischen Rahmen des Trainings mentaler Fertigkeiten,
- 2) Kenntnisse und Verständnis der verschiedenen Konzepte mentaler Fertigkeiten - Theorie und Praxis
- 3) Kenntnisse über die Messung mentaler Fertigkeiten
- 4) Fähigkeit zur kritischen Analyse von Theorien aus dem Bereich der Leistungspsychologie bezüglich
- 5) Training mentaler Fertigkeiten.

### 2. Inhalte

Der Kurs bietet einen theoretischen, methodischen und angewandten Rahmen für das Training mentaler Fertigkeiten. Verschiedene mentale Strategien wie Erregungsregulation, Konzentration (Aufmerksamkeit), Imagination, Selbstgespräche und Selbstvertrauen werden diskutiert. Messungen und Instrumente zur Bewertung der Wirksamkeit von Trainingsprogrammen, die auf psychologische Fähigkeiten und Strategien im Sport abzielen, werden vorgestellt.

### 3. Empfohlene Bibliografie:

Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

Taylor J. (Eds.) (2018). *Assessment in applied sport psychology*. Human Kinetics.

### 4. Lehrmethoden:

Der Unterricht findet in Form von Vorlesungen, Gruppenarbeiten, Literaturseminaren und Demonstrationen von Methoden des mentalen Trainings statt.

### 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