

Training psychologischer (und 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 zur Verbesserung der Leistung vermittelt. Es werden sowohl der theoretische Rahmen als auch die Techniken der mentalen Fertigkeiten vorgestellt.

Am Ende des Kurses werden 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.

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).