

## MODUL: SPORTPSYCHOLOGIE

<b>NR.</b>	3.3
<b>KÜRZEL</b>	SPSY_HA
<b>LEHRGANG</b>	Diplomlehrgang
<b>MODULART</b>	Spezifikationsmodul (Diplomierter Sportmanager)
<b>PRÜFUNGSART</b>	Hausarbeit
<b>SPRACHE</b>	Deutsch

### MODULBESCHREIBUNG

Dieses Modul befasst sich mit dem Spezialgebiet Sportpsychologie. Studierende beschäftigen sich mit Leistungsmotivation und Psychologie, Entspannungstechniken, Trainingspsychologie und Konzentration.

### LEHRINHALTE

- Grundfragen
- Konzepte sportpsychologischer Beratung
- Sportpsychologische Arbeit
- Interventionen in der Sportpsychologie
- Zugänge zur Stressbewältigung
- Progressive Muskelrelaxation
- Phasen des autogenen Trainings
- Übertraining und Burnout
- Zugänge zur Stressbewältigung
- Arten von Ziele
- Bewegungsregulation
- Sportpsychologische Aspekte des Teamsports
- Definition von Team/Gruppe
- Rollen in einer Gruppe
- Motivationsgrundlagen und Möglichkeiten zur Motivhebung....
- Das Reiss-Profil
- Flowerlebnis durch Sport