

# **Modulübersicht**

des Hochschulzertifikats  
Sportpsychologie

Die Inhalte und Ziele der Module werden durch eine sinnvolle Verknüpfung verschiedener Lehr- und Lernmethoden vermittelt:

### **Studienhefte**

Den theoretischen Rahmen Deines Studiums bilden speziell für das Selbststudium aufbereitete Studienhefte, die Du bequem orts- und zeitunabhängig bearbeiten kannst. Sie vermitteln Dir umfangreiches Wissen aus allen Themenfeldern des Studiengangs und beinhalten Übungsaufgaben, die zur Verinnerlichung der Lehrinhalte dienen.

### **Online-Vorlesungen**

Parallel zu den Studienheften werden Online-Vorlesungen angeboten, in denen besonders wichtige und komplexe Themen vertieft werden. Die Vorlesungen werden mit neuester Technik aufgezeichnet und sind für Dich im Online-Campus jederzeit abrufbar.

### **Online-Tutorien**

In regelmäßig stattfindenden Online-Tutorien kannst Du Dich interaktiv mit Deinen Dozierenden austauschen und konkrete Fragen stellen, um eventuelle Verständnislücken zu schließen.

Durch Online-Übungen und Fallstudien, die Du je nach Aufgabenstellung allein oder in der Gruppe bearbeitest, lernst Du, wie Du Dein theoretisches Wissen in der Praxis anwenden und umsetzen kannst. In unserem Online-Campus hast Du die Möglichkeit, Dich mit Deinen Kommiliton:innen zu Arbeits- und Lerngruppen zusammenzuschließen oder Dich in dazugehörigen Online-Foren auszutauschen.

### **Präsenzphasen**

Ausgewählte Module sehen Präsenzphasen vor, die wichtiges Praxiswissen vermitteln und den persönlichen Austausch mit Branchenexpert:innen sowie Deinen Kommiliton:innen ermöglichen. Die Präsenzphasen finden in der Regel in Düsseldorf statt und sind bei einigen Modulen verpflichtend.

Du hast Fragen oder wünschst ergänzende Informationen zu der folgenden Modulübersicht?  
Rufe uns unter der Telefonnummer +49 211 86668 0 an. Wir freuen uns auf Dich!

## Sportpsychologie (15 Credit Points)

- Mentaltraining im Sport
  - ▶ Begriffsbestimmung – Was ist Mentales Training?
  - ▶ Einflussfaktoren – Welche Faktoren beeinflussen Mentales Training?
  - ▶ Wirksamkeit – Ist Mentales Training effektiv?
  - ▶ Erklärungsansätze – Warum wirkt Mentales Training?
  - ▶ Mentales Training in der praktisch sportpsychologischen Arbeit
- Allgemeine Psychologie
  - ▶ Psychologie in Wissenschaft und Alltag
  - ▶ Lernen
  - ▶ Gedächtnis
  - ▶ Motivation und Emotion
  - ▶ Stress und Gesundheit
  - ▶ Persönlichkeit
  - ▶ Lebenslange Entwicklung
- Grundlagen Sportpsychologie
  - ▶ Sport und Persönlichkeit
  - ▶ Motivation und Selbstvertrauen im Sport
  - ▶ Die Bedeutung von Attributionsstilen für die sportliche Leistung
  - ▶ Soziale Prozesse im Sport
  - ▶ Physische und psychische Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sport
  - ▶ Psychologie im Leistungssport
- Grundlagen Sportpsychologie
  - ▶ Leistungsmotivation im Sport
  - ▶ Motivationsmodell für die Praxis
  - ▶ Zielsetzungstraining
  - ▶ Motivationstraining auf dem Platz

**Prüfungsleistung:** Klausur