

Modulübersicht

des Hochschulzertifikats
Sportpsychologie

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

Studienhefte

Den theoretischen Rahmen Ihres Studiums bilden speziell für das Selbststudium aufbereitete Studienhefte, die Sie bequem orts- und zeitunabhängig bearbeiten können. Sie vermitteln Ihnen umfangreiches Wissen aus allen Themenfeldern Ihres 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 Sie im Online-Campus jederzeit abrufbar.

Online-Tutorien

In regelmäßig stattfindenden Online-Tutorien können Sie sich interaktiv mit Ihren Dozenten austauschen und konkrete Fragen stellen, um eventuelle Verständnislücken zu schließen.

Durch Online-Übungen und Fallstudien, die Sie je nach Aufgabenstellung alleine oder in der Gruppe bearbeiten, lernen Sie, wie Sie Ihr theoretisches Wissen in der Praxis anwenden und umsetzen können. In unserem Online-Campus haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren Kommilitonen zu Arbeits- und Lerngruppen zusammenzuschließen oder sich in dazugehörigen Online-Foren auszutauschen.

Präsenzphasen

Ausgewählte Module sehen Präsenzphasen vor, die Ihnen wichtiges Praxiswissen vermitteln und den persönlichen Austausch mit Branchenexperten sowie Ihren Kommilitonen ermöglichen. Die Präsenzphasen finden in Düsseldorf statt und sind bei einigen Modulen verpflichtend.

Modul SBM 115 „Sportpsychologie“

Modulbeschreibung

Modul-Nr./ Code	SBM 115
Modulbezeichnung	Sportpsychologie
Semester oder Trimester	5. oder 6. Semester; erste Semesterhälfte (Vollzeit) 6. oder 7. Semester; erste Semesterhälfte (Teilzeit)
Dauer des Moduls	1 Semester
Art der Lehrveranstaltung	Wahlpflichtmodul
Ggfs. Lehrveranstaltungen des Moduls	Mentaltraining im Sport Allgemeine Psychologie Grundlagen Sportpsychologie Motivationstraining
Häufigkeit des Angebots des Moduls	jedes Semester
Zugangsvoraussetzungen	60 CP aus den ersten 4 Semestern (Vollzeit) 60 CP aus den ersten 5 Semestern (Teilzeit)
Verwendbarkeit des Moduls	Innerhalb des Studiengangs: keine Für andere Studiengänge: entsprechend der Studienordnung
Modulverantwortlicher/ Modulverantwortliche	Prof. Dr. Gerhard Nowak
Name der/des Hochschullehrer/s	Prof. Dr. Gerhard Nowak
Lehrsprache	deutsch
Zahl der zugeteilten ECTS-Credits	15
Gesamtworkload und ihre Zusammensetzung	Gesamtworkload: 375 Online-Vorlesung: 45 Online-Tutorium: 50 Seminar: 20 Selbststudium mit Studienheften und Vertiefungsliteratur inkl. Prüfungszeit: 260
Art der Prüfung/ Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten	Hausarbeit
Gewichtung der Note in der Gesamtnote	1/12

Qualifikationsziele des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Studierenden lernen, wie Mentales Training in der sportpsychologischen Betreuung eingesetzt wird und wie es wirken kann. ■ Die Studierenden erlangen einen Überblick über die Teilgebiete, Ziele und Forschungsmethoden der allgemeinen Psychologie. ■ Die Studierenden bekommen ausgewählte, grundlegende Kenntnisse und Informationen über psychologische Handlungs- und Leistungsbedingungen von Athleten aufgezeigt. Im Rahmen dessen entwickeln sie ein Bewusstsein dafür, wie die Verbesserung der psychischen Bedingungen sportlicher Handlungs- und Leistungsfähigkeit funktioniert. ■ Die Studierenden erhalten einen Überblick über wichtige Arten der Leistungsmotivation und wissen wie sie diese erfassen sowie fördern können. Darüber hinaus bekommen sie Motivationsübungen für Einzel- und Mannschaftssportarten aufgezeigt.
Inhalte des Moduls	<p>Mentaltraining im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 <p>Allgemeine Psychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Psychologie in Wissenschaft und Alltag ■ Lernen ■ Gedächtnis ■ Motivation und Emotion ■ Stress und Gesundheit ■ Persönlichkeit ■ Lebenslange Entwicklung <p>Grundlagen Sportpsychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 <p>Grundlagen Sportpsychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Leistungsmotivation im Sport ■ Motivationsmodell für die Praxis ■ Zielsetzungstraining ■ Motivationstraining auf dem Platz

Lehr- und Lernmethoden des Moduls	<p>Die Lernziele des Moduls werden durch die Kombination von vier Lernorten erreicht:</p> <p>Lernorte mit der Primärorientierung Vermittlung von Wissen</p> <p>Studienheft: Die Studienhefte vermitteln die grundsätzlichen Inhalte, Modelle und Methoden des Moduls. Damit bilden sie den Rahmen für die anderen Lernorte.</p> <p>Online-Vorlesung: Online-Vorlesungen sind als nicht interaktive Veranstaltungen ausgelegt und können von den Studierenden zeitlich unabhängig online angesehen werden. Sie dienen dem besseren Verständnis der Inhalte der Studienhefte und ergänzen diese um anschauliche Praxisbeispiele.</p> <p>Lernorte mit der Primärorientierung Vermittlung von Können</p> <p>Online-Tutorium: Online-Tutorien sind interaktiv angelegt und werden mittels der virtuellen Klassenzimmer-Software Adobe Connect verwirklicht. Dabei steht Vermittlung anwendungsbezogenen Wissens im Vordergrund. In Korrespondenz mit den Online Übungen werden einfache und komplexere Fälle bearbeitet und vertieft. Gleichzeitig können hier Verständnislücken im direkten Dialog geschlossen werden.</p> <p>Online-Übungen bestehen aus online bereitgestellten Übungsaufgaben oder Fallstudien zu den Lehrinhalten der jeweiligen Module, die von den Studierenden je nach Aufgabenstellung allein oder in der Gruppe bearbeitet und die im dazugehörigen Online-Forum diskutiert werden können.</p> <p>Die Musterlösungen werden nach der Diskussion im Forum, an denen der Lehrende nach Bedarf teilnehmen kann, ebenfalls online bereitgestellt.</p> <p>Lernorte mit der Primärorientierung Orientierungswissen und überfachliche Inhalte</p> <p>Seminar: An den Präsenztagen werden ausgewählte Inhalte der Sportpsychologie vertieft. Damit werden zudem überfachliche Inhalte wie Kommunikation, insbesondere rhetorische Fähigkeiten, Motivation, Mediation im Rahmen von Rollenspielen und Praxisbeispielen durchgeführt.</p> <p>Gleichzeitig dient das Seminar der sozialen Interaktion der Studierenden und Lehrenden und damit auch der Motivation.</p>
Besonderes	

<p>Literatur (Pflichtlektüre/zusätzlich empfohlene Literatur)</p>	<p>Pflichtlektüre:</p> <p>Studienheft: Mentaltraining im Sport</p> <p>Studienheft: Allgemeine Psychologie</p> <p>Studienheft: Grundlagen Sportpsychologie</p> <p>Studienheft: Motivationstraining</p> <p>Empfohlene und weiterführende Literatur:</p> <p>EBERSPÄCHER, H.: Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler, aktuelle Auflage, Copress, München</p> <p>GABLER, H./NITSCH, J./SINGER, R.: Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1: Grundthemen, aktuelle Auflage, Karl Hofmann Verlag, Schondorf</p> <p>GABLER, H./NITSCH, J./SINGER, R.: Einführung in die Sportpsychologie, Teil 2: Anwendungsfelder, Karl Hofmann Verlag, Schondorf 2001</p> <p>HECKHAUSEN, J./HECKHAUSEN, H.: Motivation und Handeln, aktuelle Auflage, Springer Verlag, Berlin</p> <p>RICHARD, J. G./ZIMBARDO, P. G.: Psychologie, aktuelle Auflage, Pearson Verlag, München</p>
---	--

Sie haben Fragen oder wünschen ergänzende Informationen? Rufen Sie uns unter der deutschlandweit kostenfreien Rufnummer 0800 478 0800 an. Wir freuen uns auf Sie!