

Basis- Arbeitsfelder von SportpsychologInnen

(UHL 2007, vgl. www.sportpsychologie.at / www.christian-uhl.com)

<p>A1</p> <p>Ausschöpfung der psychischen Handlungs-potenziale zur Erbringung der optimalen Trainings- und Wettkampfleistungen („Besser sein wenn' s zählt“)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimale Einstellung/Leistung im Wettkampf und im Training finden ▪ Sich durch positive Gedanken unterstützen lernen ▪ Sich in stressigen Situationen angemessen zu regulieren ▪ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit ▪ Erarbeitung von Wettkampfroutinen (-routinen) etc...
<p>A2</p> <p>Erarbeitung der zentralen mentalen Grundfähigkeiten (Mentales Grundlagentraining) Erstellung von sportpsychologischen Leistungs- und Persönlichkeitsprofilen (Sportpsychologische Tests)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivationsfähigkeit ▪ Konzentrationsfähigkeit ▪ kognitiv-taktische Fähigkeiten ▪ Bewegungsvorstellung/Visualisierung ▪ Entscheidungsverhalten ▪ Zielsetzungstraining / Umgang mit Druck / Biofeedback etc.
<p>A3</p> <p>Langfristige Persönlichkeitsentwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entwicklung von Transferkompetenzen - aus dem Sportsystem für andere Lebens- und Berufsfelder lernen. ▪ Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ▪ Entwicklung eines positiven Selbstbildes & realistischer Selbsteinschätzung etc.

<p>A4</p> <p>Karriereberatung und -planung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klare Zielsetzungsplanung ▪ Umgang mit der Doppelbelastung Schule/Berufsausbildung – Sport ▪ Entwicklung breiter Zielvorstellung und Entwicklungsmaßnahmen ▪ Burnout-Symptomen entgegenwirken, Work-Life-Balance etc.
<p>A5</p> <p>Entwicklung kommunikativer Kompetenzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konfliktfähigkeit, Krisenmanagement ▪ Teamfähigkeit ▪ Trainer-Sportler Beziehungsmanagement ▪ Präsentationskompetenz - Medientraining - Vorbildwirkung in der Öffentlichkeit sowie in der Repräsentation Österreichs durch den Sport nach außen etc.
<p>A6</p> <p>Teamentwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teambuilding: Soz. und gruppendynamische Prozesse verstehen & optimieren ▪ Das Ideale Team (High Performance Team) und optimale Teamkommunikation
<p>A7</p> <p>Krisenmanagement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychosoziales Umfeldmanagement (Eltern-Trainingspartner-Trainer etc.) ▪ Umgang bei Sportverletzungen ▪ Betreuung bei schwerwiegenderen (sub)klinischen psychischen Schwierigkeiten