

Arbeitsfelder von SportpsychologInnenen und Mentaltrainern (UHL 2007, vgl. www.sportpsychologie.at / www.christian-uhl.com)

<p>A1 Optimierung der psychischen Handlungsvoraussetzungen zur Erbringung individuell idealer 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)
<p>A2 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 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 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 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
<p>A6 Krisenmanagement:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychosoziales Umfeldmanagement (Eltern-Trainingspartner-Trainer etc.) ▪ Umgang bei Sportverletzungen ▪ Betreuung bei schwerwiegenden (sub)klinischen psychischen Schwierigkeiten



christian uhl
SPORTPSYCHOLOGIE

