

Basis- Arbeitsfelder von SportpsychologInnen

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

A1 000000

Ausschöpfung der psychischen Handlungspotenziale

zur Erbringung der optimalen Trainings- und Wettkampfleistungen („Besser sein wenn' s zählt“):

- 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...

A2 000000

Erarbeitung der zentralen mentalen Grundfähigkeiten =[Mentales Grundlagentraining]
Erstellung von sportpsychologischen Leistungs- und Persönlichkeitsprofilen = (Sportpsychologische Tests)

- Motivationsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- kognitiv-taktische Fähigkeiten
- Bewegungsvorstellung/Visualisierung
- Entscheidungsverhalten
- Zielsetzungstraining / Umgang mit Druck / Biofeedback etc.

A3 000000

Langfristige Persönlichkeitsentwicklung:

- Entwicklung von Transferkompetenzen - aus dem Sportsystem für andere Lebens- und Berufsfelder lernen.
- Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Entwicklung eines positiven Selbstbildes & realistischer Selbsteinschätzung etc.

A4 000000

Karriereberatung und -planung:

- Klare Zielsetzungsplanung
- Umgang mit der Doppelbelastung Schule/Berufsausbildung – Sport
- Entwicklung breiter Zielvorstellung und Entwicklungsmaßnahmen
- Burnout-Symptomen entgegenwirken, Work-Life-Balance etc.

A5 000000

Entwicklung kommunikativer Kompetenzen:

- Konfliktfähigkeit, Krisenmanagement
- Teamfähigkeit
- Trainer-Sportler Beziehungsmanagement
- Präsentationskompetenz - Medientraining - Vorbildwirkung in der Öffentlichkeit sowie in der Repräsentation Österreichs durch den Sport nach außen etc.

A6 000000

Teamentwicklung:

- Teambuilding: Soz. und gruppendynamische Prozesse verstehen & optimieren
- Das Ideale Team (High Performance Team) und optimale Teamkommunikation

A7 000000

Krisenmanagement:

- Psychosoziales Umfeldmanagement (Eltern-Trainingspartner-Trainer etc.)
- Umgang bei Sportverletzungen
- Betreuung bei schwerwiegenderen (sub)klinischen psychischen Schwierigkeiten

Leistungskatalog im Detail

1. Durchführung von sportpsychol. Informationsveranstaltungen u. Beratungseinheiten für Trainer, Athleten, Funktionäre, Schiedsrichter, Eltern, Journalisten etc.
2. Durchführung von sportpsychologischen Aus- und Fortbildungsmaßnahmen
3. Beratung / Betreuung bei sportpsychologischen Fragestellungen im Leistungs- und Gesundheitssport
4. Vermittlung kindgerechter mentaler Trainingstechniken im Kinder- und Jugendleistungssport
5. Vermittlung mentaler Trainingsformen zur Bewegungs- u. Zustandsregulation im Leistungssport - Entspannungstechniken (Atementspannung, PR, AT etc.) - Selbstgesprächsregulation - Konzentrations-, Motivations- und Zielsetzungstraining - Training d. Kompetenzerwartung/Wettkampfkompetenz - Training ausgewählter Visualisierungstechniken
6. Vermittlung von Techniken zur Verbesserung des Coachingverhaltens von Trainern
7. Vermittlung von Interventionstechniken zur Optimierung der Mannschaftsdynamik
8. Sportpsychologisches Coaching bei und Vorbereitung auf besondere Wettkampfveranstaltungen (Kaderqualifikation, EM, WM; Olympische Spiele)
9. Karriereplanung- und beratung
10. Sportpsychologische Anamnese
11. Sportpsychologische Persönlichkeits- und Leistungsdiagnostik
12. Komplexe psychologische Beratungs- und Betreuungstechniken bei psychosozialen und subklinischen Problemstellungen im Leistungssport
13. Sportpsychologische Persönlichkeitsberatung und Selbsterfahrung
14. Sportpsychologische Betreuung nach Sportverletzungen
15. Mediations- sowie Supervisionssitzungen für Sportmannschaften, Trainerstäbe und Vereinsführungen
16. Umfassende Intervention zur Förderung der Gruppendynamik u. Teamentwicklung in Sportmannschaften (insbesondere der teaminternen Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenz)
17. Mediations- sowie Supervisionssitzungen für Sportmannschaften, Trainerstäbe und Vereinführungen
18. Sportpsychologische Evaluation
19. Komplexe klinisch-psychologische bzw. psychotherapeut. Beratungs- und Betreuungstechniken bei psychopathologischen Problemstellungen im Leistungssport. Zum Beispiel bei:
 - a. Essstörungen
 - b. sexueller Belästigung
 - c. Angst- u. Panikstörungen
 - d. Mobbing
 - e. Burn-Out
 - f. Drogenmissbrauch, Alkoholsucht
 - g. Depressionen
 - h. Psychosomatische Störungen etc.