



Basis- Arbeitsfelder von Sportpsychologen

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

A1 Ausschöpfung der psychischen Handlungspotenziale zur Erbringung der optimalen Trainings- und Wettkampfleistungen („Besser sein wenn's zählt“)	<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 Wettkampfritualen (-routinen) etc...
A2 Erarbeitung der zentralen mentalen Grundfähigkeiten (Mentales Grundlagentraining) Erstellung von sportpsychologischen Leistungs- und Persönlichkeitsprofilen (Sportpsychologische Tests)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivationsfähigkeit ▪ Konzentrationsfähigkeit ▪ kognitiv-taktische Fähigkeiten ▪ Bewegungsvorstellung/Visualisierung ▪ Entscheidungsverhalten ▪ Zielsetzungstraining / Umgang mit Druck / Biofeedback etc.
A3 Langfristige Persönlichkeitsentwicklung	<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.
A4 Karriereberatung und -planung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klare Zielsetzungsplanung ▪ Umgang mit der Doppelbelastung Schule/Berufsausbildung – Sport ▪ Entwicklung breiter Zielvorstellung und Entwicklungsmaßnahmen ▪ Burnout-Symptome entgegenwirken, Work-Life-Balance etc.
A5 Entwicklung kommunikativer Kompetenzen	<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.



VORARLBERG

A6 Teamentwicklung	<ul style="list-style-type: none">▪ Teambuilding: Soz. und gruppendifnamische Prozesse verstehen & optimieren▪ Das Ideale Team (High Performance Team) und optimale Teamkommunikation
A7 Krisenmanagement	<ul style="list-style-type: none">▪ Psychosoziales Umfeldmanagement (Eltern-Trainingspartner Trainer etc.)▪ Umgang bei Sportverletzungen▪ Betreuung bei schwerwiegenderen (sub)klinischen psychischen Schwierigkeiten