



IAP
**Institut für Angewandte
Psychologie**

Certificate of Advanced
Studies in
**Psychologisches &
mentales Training im Sport**



**Praktische Auseinandersetzung mit Verfahren
psychologischen Trainings im Sport.**

**In Kooperation
mit der Swiss
Association of
Sport Psychology
(SASP)**

Inhaltsverzeichnis

Einführung **3**

Zielpublikum **4**

Lernziele **5**

Aufbau und Inhalt **6**

Methodisches Konzept **8**

Kursinformationen **9**

IAP Institut für Angewandte Psychologie **12**

Mentale Trainingsformen in der Sportpraxis

Die psychologische Betreuung, Schulung und Beratung spielt im Leistungs-, Gesundheits- und Schulsport eine wichtige Rolle. Immer mehr Einzelsportler/innen und Teams wollen deshalb von psychologischer und mentaler Unterstützung und Beratung profitieren.

Immer mehr Einzelsportler/innen und Teams erkennen den Nutzen eines gezielten psychologischen Trainings. Neben der wachsenden Bedeutung, die dem Sport und der körperlichen Aktivität in der Gesellschaft zukommt, spielt die psychologische Vorbereitung im Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport eine zunehmend wichtige Rolle.

Dieses vielseitige und anspruchsvolle Tätigkeitsfeld erfordert für Trainer/innen, Verbandsfunktionäre/-innen, Sportlehrer/innen, Athleten/-innen, Mentaltrainer/innen und Psychologen/-innen eine vertiefende Zusatzausbildung sowie permanente Weiterbildung.

Mit dem Zertifikatslehrgang Psychologisches & mentales Training im Sport bietet das IAP Institut für Angewandte Psychologie einen systematischen Einblick in das Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische und kritische Auseinandersetzung mit Verfahren des psychologischen und mentalen Trainings im Sport.

Die Kursinhalte lassen sich auch auf nichtsportliche Bereiche, die ähnliche psychologische Anforderungen haben (wie z.B. Musik), übertragen.

Zielpublikum

Der CAS Psychologisches & mentales Training im Sport richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse über mentale Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Nach Absprache mit der Studienleitung besteht die Möglichkeit, die Kursinhalte in Bereiche mit ähnlichen psychologischen Anforderungen (wie z.B. Musik) zu übertragen.

Der CAS eignet sich deshalb insbesondere für

- Trainer/innen
- Sportlehrer/innen
- Physiotherapeuten/-innen
- Sportfunktionäre/-innen
- Sportärzte/-innen
- Athleten/-innen
- Lehrer/innen
- Musiker/innen
- Psychologen/-innen

Die Teilnahme am CAS setzt ein Interesse an sportlichen Themen und die Motivation, sportpsychologische Inhalte selbständig in den eigenen Bereich zu transferieren, voraus.

Lernziele

Der CAS gibt systematisch Einblick ins Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische Auseinandersetzung mit Verfahren des psychologischen und mentalen Trainings.

Die Teilnehmenden

- verfügen über Kenntnisse psychologischer Grundlagen.
- kennen verschiedene Verfahren des psychologischen und mentalen Trainings und können diese systematisch und variantenreich anwenden, kritisch reflektieren und weitervermitteln.
- können konkrete Konzepte für ihren persönlichen Anwendungsbereich (Leistungs-, Breiten- und Schulsport, Gesundheitsbereich, Rehabilitation, Musik etc.) erarbeiten und umsetzen.
- entwickeln bzw. erweitern ihre kommunikativen Kompetenzen.
- entwickeln aufgrund ihres individuellen Werdegangs ein persönliches Interventionskonzept.

Aufbau und Inhalte

Die Weiterbildung ist in drei Module gegliedert. Im ersten Modul werden psychologische und für das Sportverständnis wichtige Grundlagen vermittelt. Im zweiten Modul werden mentale Techniken und sportpsychologische Methoden eingeführt und trainiert. Das dritte Modul dient dazu, die Kursinhalte zu vertiefen, in den persönlichen Tätigkeitsbereich zu integrieren und den Transfer zu vertiefen.

Modul	Themen/Inhalte	Umfang
Grundlagen der Psychologie	<ul style="list-style-type: none"> – Eröffnung und Einführung – Psychologische Grundlagen – Psychologische Theorien des sportlichen Handelns – Entwicklungspsychologie und psychologische Aspekte des Lernens – Menschenbilder – Bilden der Trainingsgruppen 	3 Tage
Grundtechniken und Selbstcontrolling	<p>Grundtechniken und Fertigkeitstraining I</p> <ul style="list-style-type: none"> – Erstgespräch – Atemtechniken – Visualisieren – Selbstgespräche <p>Grundtechniken und Fertigkeitstraining II</p> <ul style="list-style-type: none"> – Psychomotorisches Training – Kognitives Training – Psychologisches Anforderungsprofil von Sportarten – Arbeit an Fallbeispielen <p>Selbstcontrolling</p> <ul style="list-style-type: none"> – Psychoregulationstraining – Motivationstraining – Konzentrationstraining – Psychophysische Regeneration <p>Praxisbeispiele und Transfer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Komplexe (mentale) Trainingsformen – Mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen 	12 Tage

Modul	Themen/Inhalte	Umfang
	<p>Kommunikation, Interventionskonzept und Abschluss</p> <p>Kommunikative Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesprächsführung - Beratungskonzepte <p>Vertiefung des individuellen Anwendungsfeldes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenfassung der Kursinhalte - Best Practice - Präsentation der Interventionskonzepte - Eigenschaften eines guten Mentaltrainers - Transfer <p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallbeispiele - Trainingsgruppentage - Individuelles Interventionskonzept - Abschlusskolloquium - Abschlussarbeit 	<p>8 Tage</p>
<p>Total CAS Psychologisches & mentales Training im Sport</p>		<p>23 Tage</p>

Änderungen im Programm vorbehalten. Die Module können auch einzeln besucht werden.

Methodisches Konzept

Die Weiterbildung ist praxisorientiert aufgebaut. Die Lerninhalte werden mittels Lehrgesprächen, Referaten, Übungen, Fallstudien, ausführlichen Unterlagen und gezielten Literaturhinweisen vermittelt. In allen Modulen werden die behandelten Methoden mit den Teilnehmenden selbst durchgeführt.

Die Teilnehmenden bearbeiten im ganzen Lehrgang Fälle aus ihrer Praxis und stellen die Ergebnisse ihrer Fall- und Problemlösungen zur Diskussion. Die Inhalte des Lehrgangs werden durch individuelles Lernen, Vor- und Nachbearbeitungsaufgaben sowie durch Lektüre vertieft.

Trainingsgruppen: Die Teilnehmenden gestalten in Kleingruppen selbstgesteuert insgesamt 3 Tage rund um das Thema Sportpsychologie, in denen zum Beispiel

- mit Erfahrungsfällen aus dem Praxisfeld der Teilnehmenden gearbeitet wird.
- Literatur bearbeitet und Kursstoff vertieft werden kann.
- gegenseitige Praxisbesuche reflektiert werden.
- die Teilnehmenden sich über die individuellen Interventionskonzepte austauschen.

Die Basis des methodisch-didaktischen Vorgehens stellt das IAP Weiterbildungsverständnis dar. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.zhaw.ch/iap/wb-verstaendnis.

Kursinformationen

Studienleitung

Dr. Jan Rauch, Psychologe FSP. Studium der Psychologie, Soziologie und Kriminologie an der Universität Zürich. Nachdiplomstudium der Sportpsychologie an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM. Tätigkeit im Bereich Executive Search von Führungskräften. Dissertation in Psychologie an der Universität Zürich zum Thema «Intuitive Physik im Sport». Vizepräsident der Swiss Association of Sport Psychology (SASP). Am IAP tätig als Studienleiter und Dozent im CAS Psychologisches & mentales Training im Sport und im CAS Teams erfolgreich steuern & begleiten. Sportpsychologische Beratungen im Einzel- und Teamsport.

Abschluss

Das Certificate of Advanced Studies in Psychologisches & mentales Training im Sport wird erteilt, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- Regelmässiger Kursbesuch (max. 10 % Abwesenheit) während des gesamten Lehrgangs
- Aktive Beteiligung in den Trainingsgruppen
- Erstellen eines individuellen Interventionskonzepts
- Bearbeitung eines Fallbeispiels
- Eigenständige schriftliche Abschlussarbeit, die im Rahmen eines Abschlusskolloquiums erörtert wird. Die schriftliche Arbeit soll den Nachweis erbringen, dass die Ausbildungsinhalte auf eigene Praxissituationen angewendet werden können.

Unterlagen zum Abschlussverfahren werden den Teilnehmenden während der Weiterbildung abgegeben. Es besteht die Möglichkeit, einzelne ausgewählte Module zu besuchen. Teilnehmende, die einzelne Module absolviert haben, erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Der Abschluss entspricht 15 ECTS-Punkten gemäss European Credit Transfer System.

Anerkennung

Bei erfolgreichem Abschluss der beiden Zertifikatslehrgänge CAS Psychologisches & mentales Training im Sport und CAS Teams erfolgreich steuern & begleiten wird ein **Diploma of Advanced Studies in Sport- & teampsychoologische Methoden IAP** vergeben. Das DAS Sport- & teampsychoologische Methoden IAP entspricht 30 ECTS-Punkten gemäss dem European Credit Transfer System.

Dauer und Termine

Total 23 Tage, davon 19 Kurstage, 1 Tag Abschlusskolloquium, 3 Trainingsgruppentage. Zusätzlich ist Zeit für die Vor- und Nachbereitung der Kurstage (Lektüre, Reflexion und Vertiefung), die Bearbeitung eines Fallbeispiels sowie die Abschlussarbeit aufzuwenden. Die aktuellen Daten des Lehrgangs finden Sie unter www.zhaw.ch/iap/cas-pms.

Infoveranstaltungen

Es finden regelmässig Informationsveranstaltungen statt. Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter www.zhaw.ch/iap/cas-pms.

Ort

Die Kurstage finden in den Schulungsräumen des IAP in Zürich sowie in Sport- und Bildungszentren im Grossraum Zürich bzw. in der Deutschschweiz statt.

Kosten

CHF 10 500.– inkl. Studiengebühren, Feedbackgesprächen, Trainingsgruppen, Abschlusskolloquium, Zertifizierung und ausführlichen Unterlagen.

Reise- und Unterkunftskosten gehen direkt zu Lasten der Teilnehmer/innen.

Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Es besteht die Möglichkeit, einzelne Module zu besuchen. Für diese Teilnahme berechnen wir CHF 600.– pro Tag.

Zulassungs- und Teilnahmebedingungen

Der CAS Psychologisches & mentales Training im Sport richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse über mentale Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Nach Absprache mit der Studienleitung besteht die Möglichkeit, die Kursinhalte in Bereiche mit ähnlichen psychologischen Anforderungen (wie z.B. Musik) zu übertragen. Über die Aufnahme entscheidet die Studienleitung.

Die allgemeinen Zulassungs- und Teilnahmebedingungen finden Sie online unter www.zhaw.ch/iap/agb. Die detaillierten Zulassungsbedingungen finden Sie in dieser Broschüre sowie auf unserer Website in der entsprechenden Kursausschreibung. Weitere Informationen finden Sie zudem in der Studienordnung der Weiterbildung.

Mit der Anmeldung bestätigt der Teilnehmer oder die Teilnehmerin, von den Zulassungs- und Teilnahmebedingungen sowie von den Kursbedingungen gemäss Ausschreibung Kenntnis genommen zu haben und diese zu akzeptieren.

Weitere Informationen

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96

Postfach

CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 80 50

Fax +41 58 935 80 50

»» wb-zkpp.iap@zhaw.ch

»» zhaw.ch/iap/cas-pms

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Das IAP ist das führende Beratungs- und Weiterbildungsinstitut für Angewandte Psychologie in der Schweiz. Seit 1923 entwickelt das IAP auf der Basis wissenschaftlich fundierter Psychologie konkrete Lösungen für die Herausforderungen in der Praxis. Mit Beratung und Weiterbildung fördert das IAP die Kompetenz von Menschen und Organisationen und unterstützt sie dabei, verantwortungsvoll und erfolgreich zu handeln.

Das IAP bietet Weiterbildungskurse für Fach- und Führungspersonen aus Privatwirtschaft, Organisationen der öffentlichen Hand und sozialen Institutionen sowie für Psychologen/-innen, psychosoziale Fachpersonen und Ärzte/-innen. Das Lehrkonzept vermittelt Fach-, Methoden-, Sozial- und Persönlichkeitskompetenz. Für Unternehmen bietet das IAP massgeschneiderte Weiterbildungsprogramme und Beratungsleistungen an.

Das Beratungsangebot des IAP umfasst Human Resources, Corporate Learning, Leadership, Coaching & Change Management, Diagnostik, Verkehrs- & Sicherheitspsychologie, Sportpsychologie, Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung sowie Krisenberatung & Psychotherapie.

Das IAP ist ein Hochschulinstitut des Departements Angewandte Psychologie der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Im Zusammenspiel von Beratung, Weiterbildung, Forschung und Lehre bereichern sich neuste Erkenntnisse aus der Wissenschaft und langjährige Erfahrung in der Praxis gegenseitig. Auf dieser Basis entsteht ein Angebot, das praxisorientiert, praxiserprobt und gleichermaßen wissenschaftlich fundiert ist. Das Angebot des IAP ist eduQua-zertifiziert.

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 83 33

Fax +41 58 935 83 33

E-Mail info.iap@zhaw.ch

Web zhaw.ch/iap



blog.zhaw.ch/iap

IAP Podcast «Psychologie konkret»