Modulbeschreibung 61-P-VP Vertiefung Sportpsychologie

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

Version vom 30.10.2026

Dieses Modulhandbuch gibt den derzeitigen Stand wieder und kann Änderungen unterliegen. Aktuelle Informationen und den jeweils letzten Stand dieses Dokuments finden Sie im Internet über die Seite

https://ekvv.uni-bielefeld.de/sinfo/publ/modul/423070106

Die jeweils aktuellen und gültigen Regelungen im Modulhandbuch sind verbindlich und konkretisieren die im Verkündungsblatt der Universität Bielefeld veröffentlichten Fächerspezifischen Bestimmungen.

61-P-VP Vertiefung Sportpsychologie

Fakultät

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

Modulverantwortliche*r

Dr. Kostas Velentzas

Turnus (Beginn)

Jedes Wintersemester

Leistungspunkte

10 Leistungspunkte

Kompetenzen

Sie kennen die allgemeinen Grundsätze des sportpsychologischen Trainings und können die Wirksamkeit einzelner Verfahren für ausgewählte Situationen und Probleme einschätzen. Sie vertiefen Ihr Fachwissen zu den sportpsychologischen Interventionsstrategien und erproben diese praktisch. Daneben erwerben Sie grundlegendes Fachwissen zu den psychologischen Prozessen, die bei der Förderung und dem Erhalt von Gesundheit in den Settings "Freizeit- und Gesundheitssport" und "Therapie" mit dem Fokus auf der körperlichen Aktivität als gesundheitsrelevantes Verhalten relevant sind. Sie können Einflussfaktoren eines körperlich-sportlichen Lebensstils sowie Techniken und Strategien zu seiner Beeinflussung beschreiben und kritisch beurteilen. Sie kennen die Möglichkeiten und Grenzen einer Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität in verschiedenen sozialen Kontexten und Berufsfeldern. Dadurch werden Sie in die Lage versetzt, Konzepte für eine zielgruppenspezifische Beratung und sportpsychologische Betreuung zu erstellen und die (psychologischen) Bedingungen für erfolgreiche bewegungsakzentuierte Gesundheitsinterventionen einzuschätzen und kritisch zu reflektieren. Sie erwerben die Methodenkompetenz, einige ausgewählte Techniken und Verfahrensweisen anwenden und überprüfen zu können.

Den Erwerb dieser Fach- und Beratungskompetenzen weisen Sie nach, indem Sie in einer Klausur Ihr Wissen und Verständnis von den in den Veranstaltungen behandelten Sachfragen zeigen.

Lehrinhalte

Im Seminar „Psychologische Trainingsformen“ werden Ihnen verschiedene Verfahren des mentalen Trainings vorgestellt. Diese umfassen Selbstregulation- und Steuerungsverfahren wie z.B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Angstregulation, die sowohl theoretisch als auch in Praxiseinheiten vermittelt werden. Unter Anwendungsaspekten werden z.B. Vorbereitung (Erstellung eines Visualisierungsskripts), Durchführung und Überprüfung der Trainingseffekte erprobt; Theorie und Praxis von Interaktions- und Kommunikationsprozessen in Gruppen komplettieren die Veranstaltungsinhalte. Die Verknüpfung von Theorie und Praxis stehen hier im Vordergrund.

Das Seminar "Gesundheitspsychologie" gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Modelle des Gesundheitsverhaltens (z.B. biopsychosoziales Modell; Health Action Approach (HAPA), Transtheoretisches Modell, Stadienmodelle). Dazu wird die bidirektionale Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper anhand zentraler Begriffe wie Motivation – Volition, Selbstwirksamkeit, Handlungskontrolle, Selbstkonkordanz, Barrierenmanagement, soziale Unterstützung und Resilienz erarbeitet. Der Fokus liegt dabei auf der Initiierung und Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität und aktivem

Lebensstil. Weitere Themen sind z.B. körperliche Aktivität und psychische Erkrankungen oder Stressregulation. Grundzüge der Gesundheitsprogrammentwicklung (z.B. Motivbasierte Passung von Programmen) und ausgewählte Instrumentarien zur Qualitätssicherung in Prävention und Therapie (z.B. Messung Sport- und Bewegungsaktivität, Befindlichkeitsänderungen) werden vorgestellt und in Praxisfeldern erprobt.

Empfohlene Vorkenntnisse

Empfohlen wird die Kenntnis der Inhalte der Veranstaltungen "Grundlagen der Bewegungswissenschaft" des Moduls 61-Spowi-GL1 und "Grundlagen der Sportpsychologie" des Moduls 61-PW-GL2.

Notwendige Voraussetzungen

–

Erläuterung zu den Modulelementen

Modulstruktur: 2 SL, 1 bPr [1]

Veranstaltungen

Titel	Art	Turnus	Workload [5]	LP[2]
Gesundheitspsychologie	Seminar	WiSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]
Psychologische Trainingsformen	Seminar	WiSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]

Studienleistungen

Zuordnung Prüfende	Workload	LP[2]
Lehrende der Veranstaltung **Gesundheitspsychologie (Seminar)** *Die Studienleistung dient der Einübung einer reflexiven und diskursiven Haltung zu den in der Veranstaltung behandelten Themen und hat im Hinblick auf die im Modul verankerten Kompetenzen einübenden und vertiefenden Charakter. Eine Studienleistung ist das Anfertigen einer Aufgabe zu Übungszwecken. Solche Aufgaben können sein: das Erstellen eines Sitzungsprotokolls, eines Abstracts von einem kürzeren Text, eines Essays, die Vorbereitung eines Sitzungsbeitrags oder einer Präsentation, das Lösen von Anwendungsaufgaben, die Moderation eines Gesprächskreises o. ä. Für alle Beiträge gilt: Insgesamt dürfen von der*dem Studierenden in einer Veranstaltung schriftliche Beiträge im Umfang von höchstens 1800 Wörtern oder mündliche Beiträge in einem Umfang von höchstens 30-40 Minuten verlangt werden.*	siehe oben	siehe oben

Lehrende der Veranstaltung **Psychologische Trainingsformen (Seminar)** *s.o.*	siehe oben	siehe oben

Prüfungen

Zuordnung Prüfende	Art	Gewichtung	Workload	LP[2]
Modulverantwortliche*r prüft oder bestimmt Prüfer*in *Veranstaltungsübergreifende Klausur mit einer Dauer von 120 Minuten.*	e-Klausur o. Klausur	1	120h	4

Legende

1	Die Modulstruktur beschreibt die zur Erbringung des Moduls notwendigen Prüfungen und Studienleistungen.
2	LP ist die Abkürzung für Leistungspunkte.
3	Die Zahlen in dieser Spalte sind die Fachsemester, in denen der Beginn des Moduls empfohlen wird. Je nach individueller Studienplanung sind gänzlich andere Studienverläufe möglich und sinnvoll.
4	Erläuterungen zur Bindung: "Pflicht" bedeutet: Dieses Modul muss im Laufe des Studiums verpflichtend absolviert werden; "Wahlpflicht" bedeutet: Dieses Modul gehört einer Anzahl von Modulen an, aus denen unter bestimmten Bedingungen ausgewählt werden kann. Genaueres regeln die "Fächerspezifischen Bestimmungen" (siehe Navigation).
5	Workload (Kontaktzeit + Selbststudium)
SoSe	Sommersemester
WiSe	Wintersemester
SL	Studienleistung
Pr	Prüfung
bPr	Anzahl benotete Modul(teil)prüfungen
uPr	Anzahl unbenotete Modul(teil)prüfungen