

Einsendearbeit

Die Einsendearbeit ist bis zum 15. des Folgemonats im **Online-Campus** einzustellen, d. h., Sie haben etwa 6 Wochen Zeit für die Bearbeitung. Bitte erstellen Sie die Antworten mit einem Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word, Open Office etc.) an Ihrem Computer. Bitte beachten Sie, dass nur **ein** Dokument hochgeladen werden kann. Eine detaillierte Anleitung finden Sie im Online-Campus im Supportbereich. Die Fragestellungen müssen nicht abgeschrieben werden. Der Text bedarf keinerlei Formatierung (Seitenrand etc.). Bitte speichern Sie die Einsendearbeit bis zum Abschluss Ihrer IST-Weiterbildung.

In Ausnahmefällen können Sie uns diese Arbeit auch per Post an IST-Studieninstitut, Moskauer Straße 25, 40227 Düsseldorf senden. Bitte beachten Sie, dass Sie nur beim Postversand dieses Deckblatt zusammen mit Ihrer Arbeit an uns schicken müssen. Bitte nehmen Sie vor dem Postversand Kontakt mit Ihrem Tutor auf. Die Korrektur wird aufgrund des Postweges entsprechend länger dauern.

A. Vorbemerkungen:

Die fristgerecht eingegangene Einsendearbeit wird korrigiert und im Online-Campus wieder zur Verfügung gestellt.

B. Hinweise zur Bewertung:

1. Bei jeder Aufgabe bzw. Teilaufgabe ist die erreichbare Punktzahl vermerkt.
2. Sie benötigen mindestens 54 % der insgesamt erreichbaren Punktzahl, damit diese Einsendearbeit als erfolgreich bearbeitet gelten kann.

C. Hinweise zur Bearbeitung/Einreichung:

1. Die Aufgaben sind mit **eigenen Worten** zu beantworten. Bitte kopieren Sie keine Texte aus Ihrem Studienheft oder aus anderen fremden Textquellen. Zitate sind als solche zu kennzeichnen und die Quelle anzugeben.
2. Schreiben Sie **maximal** eine DIN-A4-Seite (bei Schriftgröße 12 Pt.) pro Aufgabe.
3. Im **Online-Campus** stehen Ihnen zwei Möglichkeiten der Übermittlung zur Verfügung:
 - Upload-Funktion: Hier haben Sie die Möglichkeit, **ein** Word- oder anderes Textdokument hochzuladen.
 - Editor-Funktion: Öffnen Sie den Editor und schreiben Sie Ihre Antworten direkt dort hinein. Sie haben beliebig oft die Möglichkeit, Ihre Arbeitsergebnisse zwischenspeichern.

Ich versichere, dass ich die vorliegende Einsendearbeit selbstständig bearbeitet habe.

Teiln.-Nr.:

Nachname, Vorname:

(Datum)

(Unterschrift)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Tutor!

Bitte beachten Sie:

Grundlage für die folgenden Aufgaben sind die Studieneinheiten:

Teil A – Grundlagen der Sportpsychologie

Teil B – Mentaltraining im Sport

Teil C – Entspannungstechniken im Mentaltraining

Sie können die Teile in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir haben die Aufgaben so ausgewählt, dass zum einen Ihr Wissen abgefragt wird (= **Reproduktion**, z. B. von Definitionen, Begriffen, Merkmalen usw.), zum anderen Ihr Wissen angewendet werden soll (= **Transfer**, z. B. Beurteilung von Alternativen).

Für die Bearbeitung der Aufgaben ist die Beschäftigung mit weiterführender Literatur nicht zwingend notwendig. Sie sollten aber eventuell vorhandene Unklarheiten bzw. Informationsdefizite anhand entsprechender Bücher aufarbeiten.

Sie erhalten Ihre Einsendearbeit so schnell wie möglich korrigiert zurück.

Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Bearbeitung!

Teil A – Grundlagen der Sportpsychologie

Aufgabe 1

10 Punkte

Kann die Sportpsychologie streng genommen als eigenständige Wissenschaftsdisziplin betrachtet werden?

Begründen Sie Ihre Antwort.

Aufgabe 2

6 Punkte

- a) **Beschreiben** Sie den Begriff „Kohäsion“ mit sportspezifischen Beispielen. (3 Punkte)
- b) **Nehmen** Sie zu der Aussage **Stellung**: „Mannschaften, die zu Hause spielen, haben generell einen Heimvorteil“. (3 Punkte)

Aufgabe 3

13 Punkte

Sie führen als Mentaltrainer ein psychologisches Fertigkeitstraining für einen Sportler Ihrer Wahl durch.

- a) **Beschreiben** Sie die einzelnen Phasen des psychologischen Fertigkeitstrainings mit **Beispielen**. (3 Punkte)
- b) **Welche Fragen** empfehlen sich zur Evaluation eines psychologischen Fertigkeitstrainings? (4 Punkte)
- c) **Was** sind nach WEINBERG und GOULD die **häufigsten Probleme** eines psychologischen Fertigkeitstrainings? (6 Punkte)

Aufgabe 4

6 Punkte

Zu Beginn der neuen Saison wollen Sie mit Ihrer abgestiegenen Mannschaft die Stresskontrollfähigkeit trainieren.

- a) **Erläutern** Sie, welche generellen Informationen Sie zunächst der Mannschaft über Stress vermitteln würden. (3 Punkte)
- b) **Welche Fragestellungen** bieten sich in diesem Zusammenhang für die Arbeit mit dem einzelnen Spieler an? (3 Punkte)