



1. Mindmap

1. „*Bringen Sie Ihre Gedanken aufs Papier*“ (Einzelarbeit)
Erstellen Sie zum Thema „**Ein starker Körper braucht einen starken Geist**“ eine Mindmap¹, wo sich Ihre ersten Gedanken zum Thema wiederfinden. Gehen Sie dabei auf die Verbindung **Sport/sportlicher Erfolg und Psyche** ein und bringen Sie ggf. Ihre aktuelle persönliche Situation hervor.
2. Gehen Sie jetzt in die Gruppenarbeitsphase über und stellen Sie sich kurz gegenseitig Ihre Mindmaps vor. Betonen Sie die wichtigen Aspekte Ihrer „Gedankenkarte“ und erklären Sie sie näher. Finden Sie anschließend Gemeinsamkeiten und Unterschiede und tauschen Sie sich darüber aus.
3. Erstellen Sie in der Gruppe ein Strukturbild und machen Sie sich dazu Notizen. Bereiten Sie sich im Anschluss auf eine kurze Präsentation vor.
4. Präsentieren Sie uns Ihre Ergebnisse und stellen Ihr Produkt vor.

¹ **Eine Mindmap** (wörtlich „Gedankenkarte“) ist ein Hilfsmittel, mit dem du ein Thema oder Projekt erschließen, planen und darstellen kannst. Es handelt sich um eine grafische Methode, die den Zusammenhang verschiedener Begriffe, Prozesse oder Abläufe optisch darstellt.

FAQ

1. Wie erstelle ich eine Mindmap am PC bzw. in Word?

Näheres finden Sie auf folgender Internetseite:

<https://www.wintotal.de/tipp/mindmap-erstellen-word/>

2. Wie kann ich eine Mindmap online anfertigen?

Auf der Internet-Seite Mindomo.com können Sie online Ihre Mindmap erstellen. Sie finden hier entsprechende Tutorials für den Aufbau Ihrer Mindmap, Sie können aber auch die Vorlagen benutzen. Probieren Sie sich doch einfach mal aus. 😊

<https://www.mindomo.com>



2. Podcast

In dem folgenden Podcast „**Sportpsychologie - Was bringt mentales Training?**“ vom Bayerischen Rundfunk verschaffen wir uns einen ersten theoretischen Einblick in die Sportpsychologie wie auch in die Arbeitswelt der Sportpsychologinnen und der Sportpsychologen.

Neben dem Training der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und dem Optimieren von Bewegungsfertigkeiten („der perfekte Wurf“) kommen zunehmend auch psychologische Techniken zum Einsatz.



<https://www.br.de/mediathek/podcast/iq-wissenschaft-und-forschung/sportpsychologie-was-bringt-mentales-training-1/1490568>

Zum Verständnis des Podcast sind **folgende Fragen** von Ihnen **zu beantworten** (*siehe Fragebogen Podcast*)



Fragebogen Podcast

1. Wie viele SportlerInnen schaffen es, ihre Leistung aus dem Training in den Wettkampf zu überführen? (Angabe in %)

2. Beschreiben Sie, warum mentale Stärke ein wichtiger Baustein beim Sporttreiben ist.

3. Stellen Sie die Anfänge des Verständnisses des Sportes als Wettbewerb und Konkurrenz chronologisch dar und geben Sie mögliche Beweggründe an.

4. Nennen Sie 3 Faktoren, die die sportliche Leistung beeinflussen.

5. Erläutern Sie die biologische Wirkungsweise von Adrenalin im Körper und dessen Auswirkungen im sportlichen Wettkampf.

6. Zählen Sie 3 mögliche Techniken auf, wodurch das Adrenalin im Körper gesteuert werden kann.

7. Nennen und beschreiben Sie die psychologische Technik, die die deutsche Tennisspielerin Andrea Petkovic angewendet hat.



8. Inwiefern ist die Auswahl eines mentalen Coachs sorgfältig zu treffen und wo liegen ggf. Gefahren?

9. Erläutern Sie den Faktor Angst in Bezug auf die sportliche Leistung.

10. Beschreiben Sie den Begriff Selbstinstruktion und klären Sie den Zusammenhang von Denken und Bewegen.

11. Nennen Sie mögliche Rituale/Routinen, die Sportler vor und während eines Wettkampfes wählen. Ordnen Sie diese psychologischen Techniken und Wirkungsweisen zu.

12. Beurteilen Sie abschließend kurz an 2 Aspekten den Einsatz der Sportpsychologie.



3. Fragen zum Text

Lesen Sie die nachfolgende Überblicksliteratur und beantworten Sie dazu die Fragen. Klären Sie dazu die Begriffe, die Sie noch nicht kennen.

Aufgaben (PDF Buchseiten 1 + 2)	Bearbeitet?
1. Was versteht man unter dem Begriff Sportpsychologie und welche Funktion(en) hat sie?	<input type="checkbox"/>
2. Was ist ein Motiv und welchen Einfluss nehmen Motive auf das aktive Sporttreiben? Erläutern Sie.	<input type="checkbox"/>
3. Worin unterscheiden sich die Begriffe intrinsische und extrinsische Motivation? Beschreiben Sie das Grundmodell der Motivationspsychologie.	<input type="checkbox"/>
4. Inwiefern unterscheiden sich die Begriffe Motiv und Motivation? Grenzen Sie die Begriffe an einem von Ihnen ausgewählten Beispiel ab.	<input type="checkbox"/>

Aufgaben (PDF Buchseiten 3 + 4)	Bearbeitet?
1. Was ist die Leistungsmotivation?	<input type="checkbox"/>
2. Welche fünf Kriterien lassen sich für das leistungsmotivierte Handeln laut dem Material unterscheiden? Wenden Sie diese an einem von Ihnen ausgewählten Beispiel an.	<input type="checkbox"/>
3. Was versteht man unter dem Risikowahlmodell von J. Atkinson und welchen Einfluss hat das Modell auf das aktive Sporttreiben?	<input type="checkbox"/>
4. Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse bietet die Attributionstheorie? Gehen Sie dabei auf die Ursachen (Gründe) ein, welche SportlerInnen bei Erfolg oder Misserfolg heranziehen könnten.	<input type="checkbox"/>



Aufgaben (PDF Buchseiten 5 + 6)

Bearbeitet?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Was sind Emotionen im Sport? Erklären Sie. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Welchen Einfluss haben Emotionen auf die sportliche Leistungsfähigkeit? | <input type="checkbox"/> |
| 3. Inwiefern besteht ein Zusammenhang von sportlicher Leistung und Erregungszustand laut dem Modell von Yerkes-Dodson? Geben Sie dazu ein Beispiel an. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Was versteht man unter einem Flow-Kanal in der Sportpsychologie und wie gelangt ein(e) SportlerIn dorthin? Erläutern Sie. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Was ist ein Mindset im Sport und welchen Einfluss hat es auf das aktive Sporttreiben? | <input type="checkbox"/> |

Quelle:

- Kibele: Bewegungslehre – Materialien Sekundarstufe II, 2019, Schroedel/Westermann Verlag.