**Sportpsychologie im SSLK**

Das Modulsystem Sportpsychologie ist ein integrativer Bestandteil des leistungssportlichen Betreuungskonzept an den SSLK`s in Kärnten.

Abgehalten werden die sportpsychologischen Module (1 Modul pro Semester) durch ÖBS, VÖN zertifizierte Sportpsychologen/Innen und Mentalchoaches.

Ziel: Die Reduktion der Dropout-Rate im Nachwuchsleistungssport und die Entwicklung von   
 Sportlerpersönlichkeiten!

Selbst Sportler/Innen der gleichen Sportart unterscheiden sich in ihren Persönlichkeitsmerkmalen extrem. Mentale Übungsformen können helfen eine Sportlerpersönlichkeit zu entwickeln. In Einzel -u. Gruppenarbeiten sowie im Plenum werden mit den jungen Athleten/Innen unterschiedliche mentale Kompetenzen erarbeitet. Die Balance zwischen Schule – Sport – Familie – Freunde – Freizeit zu halten gestaltet sich für viele junge Menschen zu Beginn recht schwierig.

Theoretische Inputs werden in praktischen Übungseinheiten angewandt und ausprobiert. Die aus praktischen Übungen gewonnen Erkenntnisse werden in der Theorie weiterbearbeitet.   
So erfahren Einzelsportler/Innen was Teamgeist bedeutet und wie es sich anfühlt Teil einer Mannschaft zu sein. Die Teamsportler/Innen lernen wie sie die Selbstständigkeit der Einzelsportler/Innen für sich nutzen bzw. anwenden können und was es heißt „auf sich selbst gestellt zu sein“.

Acht Module mit „Kernthemen“ begleiten die Schüler/Innen von der 1. bis zur4. Klasse – Einzelcoaching ist bei Bedarf möglich.

Inhalte aus den Modulen:

* Emotionsregulation und Stressmanagement
* Selbstgesprächssteuerung, innere Einstellung, positive Gedanken
* Kommunikation (Trainer – Team)
* Motivation, Entspannung, Misserfolg, Konzentration
* Wettkampfroutine -u. Auswertung, Ressourcenfindung
* Mental unterstütztes Techniklernen
* Sexualisierte Gewalt im Sport und Missbrauch im Sport