

Mental stärker werden – Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer gesucht

Der Fachbereich Sportpsychologie der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM sucht für die Evaluation eines sportpsychologischen Interventionsprogrammes Unihockeyspielerinnen und Unihockeyspieler, die in der Saison 2016/2017 an der Meisterschaft (Grossfeld) teilnehmen (Herren NLA, NLB oder 1.Liga und Damen NLA und NLB).

Ziel des Programms:

Mit der Intervention soll erreicht werden, dass die Spielerinnen und Spieler mental stärker werden. Mentale Stärke ist im Unihockey eine wichtige Komponente – v.a. in knappen Spielen ist es wichtig, dass man sein gesamtes Potential abrufen kann. Die Intervention soll daher helfen, das eigene Potential abzurufen, aber auch mit leistungsstörenden Faktoren gut umzugehen.

Informationen zum Programm

- Das Programm besteht aus vier 2-stündigen Seminaren über einen Zeitraum von 4 Wochen.
- Die Teilnahme ist gratis.
- Die Seminare finden **in Magglingen statt** und bestehen aus theoretischen und praktischen Inhalten.
- Die Seminar Termine sind DO 9.2., DO 16.2., DO 23.2., DO 2.3., jeweils von 18.30-20.30 Uhr

Informationen zur Evaluation des Programms

- Die Studienteilnehmenden füllen während der Evaluation eine Reihe von Fragebogen aus.
- An 2 Meisterschafts-Spielen werden einige kurze subjektive Eindrücke erfasst.
- Die Daten werden in anonymisierter Form für Forschungszwecke verwendet.

Voraussetzungen:

- Bereitschaft, zwischen den Seminaren täglich 15 Minuten in Übungen oder Aufgaben zu investieren.
- Die Teilnehmenden spielen aktiv Unihockey (Grossfeld) bei den Herren NLA, NLB oder 1. Liga bzw. Damen NLA oder NLB.
- Mindestens 16 Jahre alt
- Teilnahme an allen Terminen.

Haben wir dein Interesse geweckt? Bist du daran interessiert, dich auch im mentalen Bereich weiterzuentwickeln?

Dann melde dich über den folgenden Link an. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

<http://www.unipark.de/uc/einschreibungsfn/macolin2017/>

Seminar Termine:

DO 9.2., DO 16.2., DO 23.2., DO 2.3., jeweils von 18.30-20.30 Uhr in Magglingen

Anmeldeschluss ist der 24. Januar