

Inhalt

Vorwort | Chris Englert, Ines Pfeffer, Kathrin Staufenbiel, Christian Vater 13

1 Einführung in die Sportpsychologie | Chris Englert, Ines Pfeffer, Kathrin Staufenbiel, Christian Vater 19

1.1 Was wird unter Sportpsychologie verstanden? 20

1.2 Ein historischer Abriss der Sportpsychologie mit (optimistischem) Blick in die Zukunft 23

Literatur 25

Grundlegende Prozesse 27

2 Emotionen | Sylvain Laborde, Valeria Eckardt, Franziska Lautenbach, Philip Furley 29

2.1 Emotionen 30

2.1.1 Positive Emotionen 30

2.2 Emotionsregulation 36

2.2.1 Gemeinsam sind wir stark? 36

2.3 Zusammenfassung 42

Literatur 42

3 Implizite Motive, Sport und körperliche Aktivität | Mirko Wegner, Ariane S. Marion-Jetten, Julia Schüler 47

3.1 Wahrnehmung motivrelevanter Hinweisreize 50

3.2 Energetisierung von Verhalten 52

3.2.1 Langfristiges Verhalten im Sport 52

3.2.2 Neurobiologische Korrelate 54

3.2.3 Dissoziative Vorhersage von Verhalten im Vergleich zu expliziten Motiven 55

3.3 Ausrichten auf motivrelevante Anreize 57

3.4 Abschließende Einordnungen 59

Literatur 61

4	Anstrengung, Langeweile, Krisen: Neue Perspektiven und Ansätze zur Selbstkontrolle im Sport Maik Bieleke, Lucas Keller, Chris Englert	65
4.1	Einleitung	66
4.2	Modelle der Selbstkontrolle	68
4.3	Langeweile im Sport	71
4.4	Handlungskrisen im Sport	73
4.5	Zusammenfassung	75
	Frage an die Praxis	75
	Literatur	76
5	Nonverbales Verhalten im Sport Stephanie Buenemann, Geoffrey Schweizer, Philip Furley	83
5.1	Theoretischer Hintergrund	84
5.1.1	Nonverbales Verhalten als Ausdruck von Emotionen	85
5.1.2	Nonverbales Verhalten als Ausdruck von Status	87
5.2	Ausgewählte empirische Befunde zu nonverbalem Verhalten im Kontext Sport	88
5.2.1	Dekodierung von NVV	89
5.2.2	Unterschiede zwischen erfolgreichen und erfolglosen Sportler*innen	90
5.2.3	Einfluss von NVV auf die sportliche Leistung	92
5.2.4	Evaluation des methodischen Vorgehens	92
	Frage an die Praxis	94
	Literatur	94
6	Kognition Lisa Musculus, Florian Loffing	97
6.1	Kognitionspsychologie im Sport	98
6.2	Modelltheoretische Herangehensweisen	99
6.3	Grundlegende kognitive Funktionen und exekutive Funktionen	100
6.4	Perzeptuell-kognitive Fertigkeiten	105
6.5	Kognitionspsychologische Trends im Sport	108
	Frage an die Praxis	110
	Literatur	110
	Sportmotorik	117
7	Trends in der Sportmotorik und Konsequenzen für die Sportpsychologie Stephan Zahno, Ernst-Joachim Hossner	119
7.1	Trends in der Sportmotorik	121
7.1.1	Prädiktion und interne Vorwärtsmodelle	122
7.1.2	Pseudo-Regelung und Kontrollgesetze	123
7.1.3	Minimale Intervention und Rauschen	124

7.1.4	Unsicherheit und Zustandsschätzung	127
7.1.5	Gedächtnisinformation und Strukturtransfer	129
7.2	Konsequenzen für die Sportpsychologie	130
7.2.1	Grundlagenbezug und Theorieanbindung	131
7.2.2	Anwendungsbezug und Praxishinweise	132
	Frage an die Praxis	135
	Literatur	136
8	Expertise und perzeptuell-kognitive Fertigkeiten im Sport Florian Loffing, Lisa Musculus	139
8.1	Expertise	140
8.1.1	Expertise ist ... nicht so einfach zu definieren	141
8.1.2	Kurzer historischer Abriss der Expertiseforschung	143
8.2	Perzeptuell-kognitive Fertigkeiten im Sport	145
8.3	Training perzeptuell-kognitiver Fertigkeiten im Sport	151
8.4	Aufgaben für die Expertiseforschung im Sport	152
	Frage an die Praxis	153
	Literatur	154
9	Der Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Handlung im Sport Christian Vater	161
9.1	Grundlagen visueller Wahrnehmung	162
9.1.1	Sehen vs. Wahrnehmen	162
9.1.2	Die Aufmerksamkeit	166
9.1.3	Die Augenbewegungen	169
9.1.4	Die Kopfbewegungen	169
9.1.5	Ganzkörperbewegungen	170
9.2	Die „optimale“ Blickstrategie	170
9.3	Visuelles Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitstraining	173
9.3.1	Welches Wahrnehmungstraining für wen?	173
9.3.2	Welches Setup ist für das Training geeignet?	173
9.4	Blick über den Tellerrand	174
	Frage an die Praxis	176
	Literatur	176
10	Virtuelle Realität: Die Zukunft des individualisierten Lehrens und Lernens von Bewegung? Cornelia Frank	183
10.1	Interaktive Virtuelle Realität	184
10.1.1	Einordnung	184
10.1.2	Komponenten	185
10.1.3	Voraussetzungen	186

10.2	Virtuelle Realität, Sport und Bewegungslernen	188
10.2.1	VR im Sport	188
10.2.2	VR und Bewegungslernen	189
10.2.3	Neue Zugänge zur Individualisierung von Bewegungslernen mit VR	190
10.3	Bewegungslernen in VR: Von der Forschung zur Anwendung	192
10.3.1	VR in der Forschung: Eine interdisziplinäre Aufgabe	192
10.3.2	VR in der Lehre: Virtuelle (Sport-)Realität kennen und anwenden lernen	194
10.4	Virtuelle (Sport)Realität – Ein vorläufiges Fazit	195
	Literatur	196
11	Exergames Valentin Benzing, Lairan Koch, Sascha Ketelhut, Anna Lisa Martin-Niedecken	201
11.1	Einführung	201
11.2	Exergames: Spielgestaltung und Spielerleben	203
11.2.1	Gamification von Bewegung vs. Exergames	204
11.2.2	Spielgestaltung und Exergame-Design	204
11.2.3	Spielerleben in Exergames	205
11.2.4	Schlussfolgerungen zur Spielgestaltung und Spielerleben	207
11.3	Sportwissenschaftliche Forschungsfelder zu Exergames	209
11.3.1	Psychologisch orientierte Forschungsfelder	209
11.3.2	Physiologisch orientierte Forschungsfelder	213
11.4	Zusammenfassung und Ausblick	216
	Frage an die Praxis	218
	Literatur	218
	Gesundheitsverhalten	229
12	Familie und Gesundheit – wie der familiäre Kontext unser Aktivitätsverhalten prägt Christina Niermann, Susanne Kobel	231
12.1	Was ist Familie?	232
12.2	Familie und Gesundheit	233
12.3	Familie und Gesundheitsverhalten	234
12.3.1	Aktivitätsverhalten und Zweierbeziehungen	234
12.3.2	Die Familie als Ganzes	241
12.4	Familie und Interventionen	245
12.5	Ausblick	245
	Literatur	246

13	Affektive Prozesse und körperliche Aktivität Darko Jekauc, Katharina Feil, Susanne Weyland, Julian Fritsch	253
13.1	Einleitung	254
13.1.1	Theoretische Grundlagen der affektiven Prozesse	254
13.1.2	Empirische Befunde zum Zusammenhang zwischen affektiven Prozessen und körperlicher Aktivität	256
13.1.3	Freude an körperlicher Aktivität	259
13.1.4	Antizipation von affektiven und emotionalen Prozessen hinsichtlich zukünftiger körperlicher Aktivität	261
13.1.5	Ausblick und Fazit	264
	Frage an die Praxis	265
	Literatur	265
14	Das <i>Physical Activity Adoption and Maintenance (PAAM) Modell</i> : Aktuelle Überlegungen und Erweiterungen zur Erklärung der Intentions-Verhaltens- Lücke Ines Pfeffer, Chris Englert, Tilo Strobach, Phil Ljubic, Darko Jekauc	273
14.1	Einleitung	274
14.2	Duale Prozesstheorien	274
14.3	Das PAAM-Modell	275
14.3.1	Explizite Prozesse	275
14.3.2	Implizite Prozesse	280
14.3.3	Aufnahme und Aufrechterhaltung des körperlichen Aktivitätsverhaltens	284
14.4	Chancen und Grenzen des PAAM-Modells	285
	Literatur	286
15	Ambulantes Assessment und mentale Gesundheit Birte von Haaren-Mack, Markus Reichert, Martina Kanning	293
15.1	Einleitung	294
15.2	Ambulantes Assessment (AA)	295
15.3	Bisherige Forschung zu den Wirkzusammenhängen körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit	299
15.4	Fazit	306
	Frage an die Praxis	307
	Literatur	308
16	Individualisierte digitale Interventionen zur Unterstützung bewegungsbezogener Verhaltensänderung Hannes Baumann, Janis Fiedler, Kathrin Wunsch	315
16.1	Grundlagen digitaler Gesundheit	316
16.2	Schlüsselfaktoren für effektive digitale Interventionen	318

16.3	Mobile Gesundheitsinterventionen	320
16.4	Individualisierte Interventionen	321
16.5	Ausblick	324
	Frage an die Praxis	326
	Literatur	327
	Wettkampf und Leistung	333
17	Führung im Sport Hans-Dieter Hermann, Kathrin Staufenbiel	335
	Führung und Führungsstile im Sport	336
	Coaching im Leistungssport	341
	Führungsforschung	342
	Literatur	343
18	Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl Monika Liesenfeld, Kathrin Staufenbiel	345
	Selbstvertrauen	346
	Ansätze und Theorien zu Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl	347
	Selbstmitgefühl	350
	Weitergehende Anregungen für Sportpsycholog*innen und Forschungsbedarf	353
	Literatur	356
19	Interpersonale Gewalt im Sport Helena Schmitz, Teresa Greither, Janina Jaspers, Annika Söllinger, Jeannine Ohlert	357
19.1	Grundlagen, Daten und Fakten zu interpersonaler Gewalt im Sport .	358
19.1.1	Definitionen	358
19.1.2	Studienlage zu interpersonaler Gewalt im Sport	358
19.1.3	Folgen, Mitteilung, Konsequenzen und Ende von Gewalterfahrungen im Sport	363
19.2	Risikofaktoren im Sportsystem	364
19.3	Tatpersonen interpersonaler Gewalt im Sport	365
19.3.1	Charakteristika von Tatpersonen interpersonaler Gewalt	365
19.3.2	Strategien und Vorgehensweisen von Tatpersonen bei interpersonaler Gewalt	366
19.4	Prävention interpersonaler Gewalt in Sportorganisationen	368
19.4.1	Risikoanalyse – der Individualität der Organisation gerecht werden .	369
19.4.2	Schutzkonzepte und ihre Bestandteile	369
19.5	Akute Intervention bei Verdachtsfällen	370
19.6	Aufarbeitung von Vorfällen interpersonaler Gewalt im Sport	373

19.7	Die Rolle der Sportpsycholog*innen	375
19.8	Unterstützende Strukturen	375
	Literatur	376
20	Leistungs- und Wettkampfsport: Stress, Stressreaktion und Stressmanagement Jana Strahler, Franziska Lautenbach	381
20.1	Stressfaktoren im Wettkampf- und Leistungssport	382
20.1.1	Stress im Sport	382
20.1.2	Die Ebenen der Stressreaktion im Sport	383
20.2	Stressbedingte Beschwerden im Wettkampf- und Leistungssport	386
20.2.1	Akuter Stress: Optimierung der wettkampfbedingten Stressreaktion	386
20.2.2	Akuter Stress: Wettkampfangst und -ängstlichkeit	387
20.2.3	Akuter Stress: <i>Choking under pressure</i>	388
20.2.4	Chronischer Stress: Übertraining	390
20.2.5	Chronischer Stress: Relatives Energiedefizit-Syndrom	391
20.2.6	Diagnostische und prognostische Marker von Stress im Sport	392
20.3	Stressmanagement im Wettkampf- und Leistungssport	393
20.3.1	Regulation von Stress im Sport	393
20.3.2	Resilienz im und durch Leistungssport	394
20.3.3	Training von Resilienz im Leistungssport	395
	Frage an die Praxis	396
	Literatur	397
21	Schlaf und sportliche Leistung Daniel Erlacher, Albrecht Vorster	401
21.1	Die Wechselbeziehung von Erholung und Belastung im Sport	402
21.2	Grundlagen Schlaf und Schlafmessung	403
21.3	Schlaf von Leistungssportler*innen	404
21.4	Schlaf während der Trainingsperioden	406
21.5	Schlaf bei Wettkämpfen	408
21.6	Strategien zur Förderung des Schlafs	411
	Literatur	413
	Beiträger:innen	419
	Register	425
	Abbildungsverzeichnis	429
	Tabellenverzeichnis	433