



Lehrbuch Sportpsychologie

Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann

 **Download**

 **Online Lesen**

Lehrbuch Sportpsychologie Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann

 [Download Lehrbuch Sportpsychologie ...pdf](#)

 [Online Lesen Lehrbuch Sportpsychologie ...pdf](#)

Lehrbuch Sportpsychologie

Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann

Lehrbuch Sportpsychologie Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann

Downloaden und kostenlos lesen Lehrbuch Sportpsychologie Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Das Lehrbuch greift die beiden Hauptanwendungsgebiete der Sportpsychologie auf, nämlich Leistung und Gesundheit.

Die Schwerpunkte des Lehrbuchs bilden wissenschaftlich fundierte psychologische Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung sowie Gesundheitsförderung in und durch Sport. Somit entsprechen die Themen den Zielen der sportlichen Leistungsoptimierung in Wettkampf und Training sowie der Gesundheitsförderung und der Förderung persönlichen Wachstums durch Sport.

Im ersten Teil wird ein Überblick über den derzeitigen Erkenntnisstand zu psychologischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Trainierbarkeit gegeben. Dabei wird auch auf neuere Ansätze der neurokognitiven Forschung eingegangen. Neben allgemeinen Verfahren zum Training von Kognitionen, Emotionskontrolle und Motivation im Sport werden auch spezifische Verfahren für einzelne Sportarten - sowohl Individual- als auch Team sportarten - vorgestellt.

Im zweiten Teil wird die aktuelle Befundlage zur Motivation bzw. Motivierung zum Gesundheitssport, zur gesundheitsfördernden Dosis von Sport und zu den positiven wie negativen psychischen Wirkungen vorgestellt. Dazu zählen Erkenntnisse zur Prävention/ Rehabilitation von Depression, Angststörungen und Stressreaktivität sowie zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts. Schließlich werden die Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen, der Zusammenhang von Sport und Essstörungen und die Sportsucht diskutiert. Die insgesamt 15 Kapitel enthalten zur besseren Veranschaulichung jeweils Fallbeispiele, Abbildungen und Tabellen.

Kurzbeschreibung
Das Lehrbuch greift die beiden Hauptanwendungsgebiete der Sportpsychologie auf, nämlich Leistung und Gesundheit.

Die Schwerpunkte des Lehrbuchs bilden wissenschaftlich fundierte psychologische Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung sowie Gesundheitsförderung in und durch Sport. Somit entsprechen die Themen den Zielen der sportlichen Leistungsoptimierung in Wettkampf und Training sowie der Gesundheitsförderung und der Förderung persönlichen Wachstums durch Sport.

Im ersten Teil wird ein Überblick über den derzeitigen Erkenntnisstand zu psychologischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Trainierbarkeit gegeben. Dabei wird auch auf neuere Ansätze der neurokognitiven Forschung eingegangen. Neben allgemeinen Verfahren zum Training von Kognitionen, Emotionskontrolle und Motivation im Sport werden auch spezifische Verfahren für einzelne Sportarten - sowohl Individual- als auch Team sportarten - vorgestellt.

Im zweiten Teil wird die aktuelle Befundlage zur Motivation bzw. Motivierung zum Gesundheitssport, zur gesundheitsfördernden Dosis von Sport und zu den positiven wie negativen psychischen Wirkungen vorgestellt. Dazu zählen Erkenntnisse zur Prävention/ Rehabilitation von Depression, Angststörungen und Stressreaktivität sowie zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts. Schließlich werden die Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen, der Zusammenhang von Sport und Essstörungen und die Sportsucht diskutiert. Die insgesamt 15 Kapitel enthalten zur besseren Veranschaulichung jeweils Fallbeispiele, Abbildungen und Tabellen.

Download and Read Online Lehrbuch Sportpsychologie Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann
#BG4YTIWOU81

Lesen Sie Lehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann für online ebookLehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Lehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann Bücher online zu lesen.Online Lehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann ebook PDF herunterladenLehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann DocLehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann MobipocketLehrbuch Sportpsychologie von Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann EPub