

Publication

Sport, Stress und Gesundheit

**Book Item (Buchkapitel, Lexikonartikel, jur. Kommentierung, Beiträge in Sammelbänden)**

**ID** 4602174

**Author(s)** Gerber, Markus

**Author(s) at UniBasel** [Gerber, Markus](#) ;

**Year** 2019

**Title** Sport, Stress und Gesundheit

**Editor(s)** Schüler, Julia; Wegner, Mirko; Plessner, Henning

**Book title** Sportpsychologie

**Publisher** Springer

**Place of publication** Heidelberg

**Pages** 581-606

**ISSN/ISBN** 978-3-662-56801-9

Das Thema Stressregulation und Sport kann aus zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Aus Sicht des Gesundheitssports geht es primär um Stressregulation durch Sport. Es stellt sich die Frage, inwieweit sich durch körperliche und sportliche Aktivität die Belastungen des Alltags besser bewältigen lassen, so dass Gesundheitsbeeinträchtigungen vermieden oder reduziert werden können. Aus Sicht des Leistungssports geht es um Stressregulation im Sport. Mit anderen Worten: Wie können Athleten und Athletinnen mit hohen Trainingsbelastungen und psychischem Druck umgehen, ohne dass dabei die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird oder psychische Beschwerden entstehen? Hier geht es also um Faktoren, die dazu beitragen, dass Personen im Leistungs- und Spitzensport auch unter Druck ihre besten Leistungen abrufen können. Nachdem im ersten Teil dieses Kapitels die theoretischen Grundlagen erarbeitet werden, wird im zweiten Teil auf diese beiden Perspektiven eingegangen.

**edoc-URL** <https://edoc.unibas.ch/78190/>

**Full Text on edoc** No;

**Digital Object Identifier DOI** 10.1007/978-3-662-56802-6\_25