

Modul-Titel (DE)	Sport und Schlaf						
Module title (EN)	Sports and Sleep						
Modul-Nummer	104187-FS2021	Programm			Master	Credits	8
Profilbildend	Nein	SSR	FDS	Health Promotion	Sport Management	Teaching & Learning	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Voraussetzungen	Major: POS und Forschungsmethoden bestanden Minor: POS für Minor bestanden						
Erste Durchführung	2020	Aktualisiert			März 2020		
Modulleitung	Prof. Dr. Daniel Erlacher, Daniel Schmid						
Unterrichtende	Prof. Dr. Daniel Erlacher, Daniel Schmid						
Sprachen	Deutsch (Texte mehrheitlich in Englisch)						
Einführung	Der Schlaf ist eine wichtige Ressource für das psychische und physische Wohlbefinden. Die Erkenntnisse aus der Schlafforschung spielten jedoch in der Sportwissenschaft bislang nur eine untergeordnete Rolle. In diesem Seminar werden vier Verknüpfungen zwischen Sport und Schlaf thematisiert. Im ersten Teil werden zunächst die Einflüsse von Schlaf auf die sportliche Leistung dargestellt (z.B. Auswirkungen von Schlafdeprivation). Im zweiten Teil werden die Auswirkungen von sportlicher Aktivität auf den Schlaf untersucht (z.B. Sport fördert Schlaf bei Insomnie). Der dritte Teil beinhaltet Forschungsergebnisse zur Gedächtniskonsolidierung während des Schlafs. Und schließlich werden im vierten Teil Befunde aus der Forschung zu Traumhalten und Sport thematisiert.						
Lernergebnisse	Die Studierenden können <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aspekte der Schlaf- und Traumforschung wiedergeben • die Bedeutung des Schlafs für den Leistungssport im Trainings- und Wettkampfphase erläutern. • die prozedurale Gedächtniskonsolidierung und die Auswirkungen von Schlafentzug diskutieren. • die positiven Effekte der sportlichen Aktivität auf den Schlaf beschreiben. • Zusammenhänge zwischen Motorik und Traumerleben diskutieren. 						
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Messung von Schlaf durch polysomnographische Verfahren • Zirkadianik und Schlafregulation • Klassifikation und Ursachen von Schlafstörungen • Erhebung, Inhaltsanalyse und Auswertung von Träumen • Schlafqualität in den Nächten vor sportlichen Wettkämpfen • Auswirkung von Schlafdeprivation auf motorische Fähigkeiten • Gedächtniskonsolidierung im Schlaf. 						
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Der Dienstagstermin von 14:15 bis 17:45 (mit Pausen) ist Präsenztermin • Der Mittwochstermin von 14:15 bis 15:45 ist für Kleingruppentreffen reserviert (max. 3 Treffen pro Semester mit Dozierenden) • Vorlesungs- und Seminareinheiten (2 cp, ca. 60 h) (Dienstagssitzung) • Vorbereiten von Texten und Vermittlung der Inhalte in Gruppenform (1 cp, ca. 30 h) • Selbstorganisierte Gruppentreffen und ReadersDigest (1 cp, ca. 30 h) • Bearbeiten von Wochenaufgaben (1 cp, ca. 30 h) • Durchführung und Teilnahme an Schlafmessungen (1.5cp, ca. 45 h) • Forschungsantrag oder Praxisprojekt (1.5 cp, ca. 45 h) 						
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme und Auswertung Schlaflabornächte (fail/pass) • Schriftliche Arbeitsaufträge / Wochenaufgaben (fail/pass) • Schriftliche Prüfungen zu 3 mal 3 Theorieblöcken (open-book / 1/3 Gesamtnote) • Schriftlich Ausarbeitung eines Forschungsantrags oder Praxisprojekts (2/3 Gesamtnote) 						
Unterlagen	Lehrmaterialien auf ILIAS						
Literatur	Erlacher, D. (2019). Sport und Schlaf. Springer: Berlin. Textkopien auf ILIAS						