

Institut für Sportwissenschaft

Jahresbericht 2020-2021



Strategische Ziele fest im Blick

Der vorliegende Jahresbericht macht es einmal mehr deutlich: Die Berner Sportwissenschaft verfolgt konsequent und erfolgreich ihre strategischen Ziele und Stossrichtungen – trotz der Pandemie-Situation im vergangenen Studienjahr.

Mit Blick auf die Lehre sind die moderat, aber stetig steigenden Studierendenzahlen und der hohe Anteil von über 70% an ausserkantonalen Studierenden hervorzuheben. Dies ist als klares Indiz für die Attraktivität und hohe Qualität unserer Studiengänge zu werten. Aufgrund der Zulassungsbeschränkung im Bachelor ist die Zunahme auf fast 900 Studierende vor allem auf das wachsende Interesse an den Masterprogrammen zurückzuführen. Im Zuge der Reform des Curriculums im Jahr 2019 konnten wir hierbei die Problemorientierung und das hohe fachwissenschaftliche Niveau stärken und durch die Profilierungen „Teaching and Learning“, „Sport Management“ und „Health Promotion“ gleichzeitig die Berufsfeld- und Praxisorientierung steigern. Die Feedbacks von Seiten Studierenden zeigen, dass unser Master in Sportwissenschaft an Attraktivität gewonnen hat, nicht zuletzt auch durch die neu eingeführte Mentoratsbetreuung.

Im Bereich Forschung verfolgen wir das Ziel, theoretisch fundierte und methodisch versierte Studien zu innovativen Fragenstellungen aus dem Feld des Sports durchzuführen und diese international zu publizieren. Im Berichtsjahr 2020-2021 haben die Mitarbeitenden des Instituts für Sportwissenschaft (ISPW) über 50 Artikel in renommierten, meist englischsprachigen Zeitschriften, veröffentlicht. Auch die Zahl an Drittmittelprojekten, insbesondere der vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) geförderten Studien, konnte weiter gesteigert werden. Unsere Forschungsprojekte bieten in der Regel die Möglichkeit sich wissenschaftlich zu qualifizieren und die damit verbundenen Doktors-Abschlüsse, Habilitationen und Nachwuchspreise sind ein Indikator für die gelungene Förderung des sportwissenschaftlichen Nachwuchses. Die Vielzahl an anwendungsbezogenen Publikationen und Medienbeiträge zeigen, dass wir auch unserem Anspruch gerecht werden, dass die Forschungsarbeiten einen gesellschaftlichen Impact haben.

Die Leistungen und Erfolge in Lehre und Forschung sind nur möglich in einem kompetenten, motivierten und engagierten Team, das eine fruchtbare Zusammenarbeit pflegt und durch eine gut aufgestellte Administration unterstützt wird. Herzlichen Dank an alle ISPW-Mitarbeitenden! Hierbei spielt das Personalmanagement und vor allem die sorgfältige Rekrutierung neuer Mitarbei-

tenden eine wichtige Rolle. In diesem Zusammenhang ist hervorzuheben, dass sich die beiden 2020 eingerichteten „neuen“ Abteilungen Gesundheitswissenschaft und Sportpädagogik inzwischen gut etabliert haben. Im Laufe des Berichtsjahres konnte weiterhin die Assistenzprofessur für Sportpsychologie mit Tenure-Track Transition besetzt werden. Noora Ronkainen (PhD; davor Senior Researcher an der University of Jyväskylä, Finnland) hat im August 2021 die Stelle als Assistenzprofessorin angetreten und wird in der Abteilung „Sportpsychologie und Forschungsmethoden“ tätig sein. Im vergangenen Berichtsjahr konnte auch die neu geschaffene Dozentur für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung mit Dr. habil. Julia Schmid besetzt werden.



In einer stimmungsvollen Feier wurden zwei Dozenten verabschiedet, die in ihren Fachbereichen die Arbeit am ISPW über Jahrzehnte hinweg geprägt haben. Martin de Bruin hat mit seinen innovativen Konzepten nicht nur an der Universität Bern, sondern in der gesamten Schweiz die Schwimmausbildung weiterentwickelt. Er hat den Bereich Outdoorsport federführend geleitet und z.B. das Konzept des Human Powered Mobility eingeführt. Schliesslich hat er als IT-Verantwortlicher massgeblich zur Digitalisierung am ISPW beigetragen. Martin Joss hat als Leiter des Bachelorstudiengangs Generationen von Studierenden mit seiner kompetenten und engagierten Beratung unterstützt. Als Fachleiter entwickelte er zahlreiche Ideen und Konzepte für die Sportspielvermittlung und pflegte intensiv die Schnittstelle zu unserer Kooperationspartnerin, der Pädagogischen Hochschule Bern. Schliesslich ist zu erwähnen, dass sich beide im Kollegium intensiv um die Integration neuer Mitarbeitender bemüht haben.

Ich bin optimistisch, dass wir unsere strategischen Ziele fest im Blick behalten und den eingeschlagenen Weg mit Erfolg weitergehen. Im Namen der Institutsleitung wünsche ich viel Vergnügen bei der Lektüre des Jahresberichts 2020-2021.

Prof. Dr. Siegfried Nagel
Direktor des Instituts für Sportwissenschaft (ISPW)

10 Jahre Frienisberger Erlebnistage

Alyssa Schumacher, Sportstudentin, OK Frienisberger Erlebnistage 2021 & Martin de Bruin



Das Event für ganze Familie

Seit 10 Jahren pilgern im Juni zahlreiche Besucher und Besucherinnen auf den nahen Frienisberg. Rund um den Chutzenturm bieten die Frienisberger Erlebnistage ein kostenloses Outdoor-Programm für die ganze Familie. Eine Gruppe von Sportstudierenden der Uni Bern organisiert lustige und herausfordernde Erlebnisposten für Gross und Klein.

Hier ein Einblick in die Geschichte des beliebten Events in der Gemeinde Wohlen. „Der Jüngste, den ich beim Abseilen gesehen habe, war drei Jahre alt, der Älteste 83. Es ist einfach schön, wenn man so viele zufriedene Gesichter sieht, die Freude an einem gemeinsamen Tag im Wald haben“, sagt Martin de Bruin. Er ist der Initiator der Frienisberger Erlebnistage. Vor 10 Jahren hat er diesen zweitägigen Event ins Leben gerufen. Seither haben sich unzählige Leute vom Chutzenturm abgeseilt, Spiele mit- und gegeneinander gespielt, tolle Rätsel gelöst und dabei leckere Verpflegung bei der Chutzenhütte genossen.

Teil des Sport-Masterstudiums

Seit der Eröffnung des Chutzenturms 2010 halten sich sehr viele Leute im Frienisbergwald auf. Da kam Martin de Bruin die Idee: „Wenn da sowieso schon so viele Leute sind, dann kann man dies gleich als Grundlage für einen Event nutzen und die Begeisterung für den Turm zusätzlich fördern, indem man sich einmal jährlich vom Chutzenturm abseilen kann“. Frienisberg Tourismus war begeistert von der Idee und unterstützte das ISPW sofort bei diesem Vorhaben. Gemeinsam mit einer Gruppe Studierender organisierten sie 2012 die erste Durchführung. Sie war ein Erfolg und kam bei allen Beteiligten gut an. Seither sind die Frienisberger Erlebnistage Bestandteil eines Masterseminars am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern.

Ohne die gute Zusammenarbeit mit den lokalen Playern wäre eine Durchführung jedoch nicht möglich. Die Frienisberger Erlebnistage können nur dank der Unterstützung von Frienisberg Tourismus, welcher das Patronat hat, und dem Verein Chutzenturm durchgeführt werden. Der Event ist eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten. Den Besucherinnen und Besuchern wird ein abwechslungsreiches und kostenloses Outdoor-Sportprogramm geboten. Jung und Alt können im Wald verschiedene Aktivitäten ausprobieren und gemeinsam einen aktiven Tag im Naherholungsgebiet verbringen. Durch die Vermarktung des Events entdecken viele Leute aus der Umgebung den schönen Frienisberg und die Region kann so zusätzlich vermarktet werden. Der Verein Chutzenturm organisiert am Event die Verpflegung und profitiert so von wichtigen Einnahmen.

Das Wichtigste ist jedoch, dass die Studierenden die Möglichkeit haben, ihr Fachwissen und ihre Fähigkeiten an einem eigenen Event anzuwenden.

Nachhaltiger Tourismus im Wald

Wir wollen den Leuten einen kostenlosen, aktiven und spannenden Tag im Wald bieten. Zudem möchten wir die Besucher und Besucherinnen für die Natur und den Wald sensibilisieren, ihnen ein Erlebnis ermöglichen und zu einem nachhaltigen Tourismus auf dem Frienisberg anregen.

Schwierigkeiten gab es bisher nur im letzten Jahr, als die Situation rund um Corona auch eine Durchführung der Frienisberger Erlebnistage verunmöglichte.

Die Jubiläumsausgabe 2021 war für die Studierenden und die rund 400 Teilnehmenden noch einmal ein voller Erfolg. Schön, dass diese Tradition auch im nächsten Jahr weitergeführt wird!

Promotionen



Julia Albrecht

Participation of people experiencing disabilities in organized sports

Helga Dizdari

The role of attachment styles on intra-team relational dynamics and perceived cohesion. Implication of attachment theory within team sport settings



Benjamin Rubeli

Selbstkonzeptförderung durch Schulsport: Zur Wirkung einer Weiterbildung auf das professionelle Handeln von Lehrpersonen und das Selbstkonzept der Schüler*innen

Daniel Schmid

Schlafabhängige Gedächtnisprozesse und deren Einfluss auf die Konsolidierung von motorischen Sequenzierungsaufgaben



Preise

Bryan Charbonnet: Alumni-Preis 2021
Beitrag: Wer wäre der Beste, wenn alle biologisch normal entwickelt wären?
Ein neuer Weg zur Potenzialbestimmung in der Talentforschung

Valentin Benzing: SGS-Dissertationspreis 2021
Beitrag: Acute and Chronic Physical Activity and Executive Functions in Children and Adolescents: Benefits of Exergaming in ADHD?

Summer School 2021 des Internationalen Doktoratsprogramms „Problemorientierte Sportwissenschaft“

Valentin Benzing

Neuerdings konnte das Doktoratsprogramm durch das Karlsruher Institut für Technologie und die Technische Universität München erweitert werden. Erfreulicherweise nahmen zahlreiche Vertreter*innen der verschiedenen Institute an der diesjährigen Summer School (23.-25.06.2021) teil. Obwohl die Veranstaltung aufgrund von Corona leider nicht in Präsenz durchgeführt werden konnte, haben zahlreiche spannende Diskussionen über die Forschungsfelder der Institute und die problemorientierte und interdisziplinäre Sportwissenschaft stattgefunden. Das Programm der Summer School wurde durch eine Vielzahl an Vorträgen von Doktorierenden geprägt, welche einen spannenden Einblick in ihre Forschung geboten haben. Zusätzlich regten drei interessante Hauptvorträge zur Diskussion und Auseinandersetzung mit Disziplinarität und Problemorientierung an. So klärte im ersten Hauptvortrag Prof. Dr. Thomas Stocker über die Klimakrise auf und beschrieb, dass sich diese Forschung teilweise auf einen monodisziplinischen Ansatz stützt, aber durchaus auch von einer interdisziplinären Auseinandersetzung profitiert. Im zweiten Hauptvortrag von Prof. Dr. Adam Evans wurden daraufhin die Grenzen und Möglichkeiten interdisziplinärer Forschung ausgeleuchtet. Im letzten Hauptvortrag von Prof. Dr. Noora Ronkainen wurden Denkweisen und die Haltung der Wissenschaftler*innen zur Wissenschaft ins Zentrum gestellt. Dieses anregende wissenschaftliche Programm wurde durch ein ansprechendes Rahmenprogramm ergänzt, welches viele informelle Gespräche ermöglichte. Einen grossen Dank für die Organisation und Durchführung möchten wir daher Prof. Dr. Mirko Schmidt und Sofia Anzeneder aussprechen.

Die fünf Abteilungen

Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaft



Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner *Ordinarius*
 Prof. Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel, Dr. Lukas Magnaguagno, Dr. Andrea Schärli *Dozierende*
 Katia Haller, PD Dr. André Klostermann *Wissenschaftliche Mitarbeitende*
 Dr. Christian Vater *Postdoktorand*
 Damian Beck, Andri Feldmann, Heinz Hegi, Daniel Schmid, Dino Tartaruga, Stephan Zahno *Doktorierende, Assistierende*
 Pavlos Konstantinidis *Informatiker*
 Barbara Oesch *Sekretärin*
 Valerie Falzberger, Philipp Gamer, Martina Hardmeier, Johanna Heitmann, Melanie Manser, Fiona Reifler, Line Wider, Madeline Zarn *Assoziierte*
 Marc Gürber *Forschungsstudierender*
 John Braillard, Manuel Brückel, Elio Fritschi, Urban Furrer, Fabio Jud, Aris Konstantinidis, Elias Lenherr, Hannah Meier, Nicolas Moor, Donika Salihaj, Lucas Schlegel, Nicolas Tognini, Ruben von der Heiden, Robin von Känel, Tim Wagner *Hilfsassistierende*
 Maybel Lena Dietler, Fabienne Epp, Maurin Franck, Jakob Heitz, Maximilian Scheidegger, Patrik Thaler, Mario Walthert, Mara Widmer *Praktikant*innen*

In der Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaft richtet sich die Forschung vornehmlich auf Fragen der Bewegungskontrolle und des Bewegungslernens. In der Regel nehmen Forschungsprojekte ihren Ausgangspunkt in praxisrelevanten Problemen des Sports, um die Problemlösungen am Ende des Forschungsprozesses wieder der Sportpraxis zuzuführen. Vorzugsweise werden dabei solche Probleme in den Blick genommen, die erst im Zusammenhang mit den komplexen Anforderungen des Sports entstehen und die deshalb nicht nur aus Anwendungsperspektive interessant sind, sondern für die zugleich Forschungsbedarf in grundlagenorientierter Hinsicht besteht.

Bewegungslernen und Schlaf

Ein gutes Beispiel für die Umsetzung der skizzierten Forschungsstrategie ist das Dissertationsprojekt von Daniel Schmid, in dessen Zentrum die Rolle des Schlafs bei der Gedächtniskonsolidierung stand. Ausgehend von einer umfassenden Analyse des diesbezüglichen Forschungsstandes basierte dieses Projekt auf der Erkenntnis, dass in der grundlagenwissenschaftlichen Forschung Bewegungslernen vorzugsweise mit sehr einfachen Aufgaben wie der Fingersequenzproduktion untersucht wurde, die aus sportwissenschaftlicher Perspektive nur bedingt befriedigen können. In eigenen Studien setzte Daniel Schmid daher eine komplexe Sequenzierungsaufgabe ein, in der zwei Hebel in insgesamt sechs unabhängigen Dimensionen bis zu Anschlägen bewegt werden konnten und in der die Abfolge der über Symbole auf dem Monitor vorgegebenen Zielzustände einer bestimmten Regelmäßigkeit folgte. Ohne dass diese Regelmäßigkeit den Teilnehmenden bewusst geworden wäre, zeigten sich schnellere und ausgeprägtere Lernfortschritte für häufig vorkommende als für selten vorkommende Zustandsübergänge. Dass der Lerngewinn bei den häufigen Übergängen durch zwischengeschaltete Schlafphasen gesteigert wurde, die Steigerung bei den seltenen Übergängen hingegen schlafunabhängig ausfiel, weist darauf hin, dass Schlaf für das Konzeptlernen (deklaratives Wissen) eine wichtigere Rolle spielt als für das Bewegungslernen (prozedurales Wissen).

Weitere Projekte

Eine enge Verbindung von Grundlagen- und Anwendungsforschung wird auch in anderen Abteilungsprojekten angestrebt. Dabei steht das Phänomen vorteilhaft langer Fixationen vor Bewegungsbeginn im Zentrum eines SNF-geförderten Projekts von André Klostermann, während Christian Vater im Rahmen eines „uniBE Initiator Grants“ sowie FIFA-gefördert die periphere Wahrnehmung zur Optimierung von Blickverankerungsstrategien im Sportspiel untersucht. Das Blickverhalten spielt auch in Andrea Schärli's Studien zur Gleichgewichtsstabilisierung bei Pirouetten eine wichtige Rolle, während sich Lukas Magnaguagno in Virtual Reality-Experimenten für die Rolle von Kontextinformationen in der Handball-Abwehr interessiert. Neben der Fortführung des Schlafforschungsschwerpunkts der Abteilung betreut Daniel Erlacher ein Projekt von Andri Feldmann zur Diagnostik akuter muskulärer Erschöpfung mittels NIRS-Methodik. Unter der Betreuung von Ernst-Joachim Hossner befasst sich Stephan Zahno mit dem Kreativitätstraining im Fussball und Damian Beck mit der Nutzung unsicherer Informationen im Tennis. Ralf Kredel schliesslich zeichnet verantwortlich für zwei extern finanzierte Praxiskooperationen, nämlich zusammen mit Dino Tartaruga für die Zusammenarbeit mit Swiss Shooting zu Präzisionsleistungen im Luftgewehrschiessen und zusammen mit Heinz Hegi für die Innosuisse-geförderte Evaluation und Optimierung des Koordinationstrainingstools SensoPro.

Abteilung Gesundheitswissenschaft



Prof. Dr. Claudio R. Nigg *Ordinarius*
Roland Schütz *Dozent*
Dr. Sascha Ketelhut *Postdoktorand*
Ivana Igic, Patrick Zimmermann *Wissenschaftliche Mitarbeitende*
Claudia Kubica, Fluri A. M. Wieland *Doktorierende, Assistierende*
Barbara Oesch *Sekretärin*
Benjamin Dütschler, Luna Greco, Jeannine Jäggi, Samanta Krasniqi, Sandra Schnegg *Hilfsassistierende*
Alex Bodman *Praktikant*

Forschungsschwerpunkte

- 1) Körperliche Aktivitäts Theorie und Intervention
 - a) Theorien zu Sport und körperlicher Aktivität, Motivation & Aufrechterhaltung
 - b) Verbreitung evidenzbasierter klinischer und Community-basierter Interventionen
- 2) Gesundheitsförderung und Prävention über die Lebensspanne
 - a) Adipositasprävention bei Kindern und Jugendlichen
 - b) Betriebliches Gesundheitsmanagement
 - c) Sport und körperliche Aktivität bei Seniorinnen und Senioren
- 3) Methoden
 - a) Multiple Health Behavior Change
 - b) Technologie und Gesundheitsförderung
 - c) Health Data Science

Die Abteilung Gesundheitswissenschaft beschäftigt sich in Forschung und Lehre mit Fragestellungen der sportwissenschaftlichen Gesundheitsforschung. Unter der Vision „Moving towards better health“ ist die Abteilung bestrebt, Forschung im Bereich der sportbezogenen Gesundheitsforschung zu betreiben, die nächste Generation von Sport- und Gesundheitsfachleuten auszubilden und die Öffentlichkeit und Gesundheitsexperten in Gesundheitsfragen zu beraten. Das Physical Activity Lab (PAL) unterstützt uns bei der Beantwortung gesundheitsrelevanter Fragestellungen. Es folgen zwei Beispielprojekte.

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Gesunde Universität Bern

Mit der Initiative „Gesunde Universität Bern“ wird eine nachhaltige Promotion und Prävention der Gesundheit an der Universität Bern angestrebt.

Mit Unterstützung der Universitätsleitung wurde eine Bedarfsanalyse aufgelegt. Die folgenden Analysen sollen in Bezug auf die Gesundheitsförderung und Prävention an der Universität Bern durchgeführt werden.

- Analyse der bestehenden Strukturen, Prozesse und Ressourcen
- Analyse der Umgebungsgestaltung und Infrastruktur
- Analyse der universitätsinternen Policies
- Befragung der Mitarbeitenden der Phil-hum. Fakultät

Darauf aufbauend wird ein Massnahmenplan für eine „Gesunde Universität Bern“ entwickelt.

Technologie und Gesundheitsförderung: Exergaming

Im letzten Jahr wurde ein ExerCube – ein sehr innovatives und adaptives Exergame (aktives Videospiele) – angeschafft. In Zusammenarbeit mit anderen Forschungseinrichtungen (Berner Fachhochschule), Unternehmen (Sphery Ltd.) und Abteilungen (Sportpädagogik) werden in verschiedenen Forschungsprojekten die Wirksamkeit und Effektivität dieses Trainings untersucht.

Laufende Forschungsprojekte mit dem ExerCube:

- Auswirkungen auf ausgewählte Gesundheitsparameter
- Auswirkungen auf ausgewählte leistungsphysiologische Parameter
- Auswirkungen auf ausgewählte psychologische Parameter
- Auswirkungen auf ausgewählte kognitive Parameter
- Effekte auf die Leistungsfähigkeit von E-Sportlern und -Sportlerinnen

Abteilung Sportpädagogik



Prof. Dr. Mirko Schmidt *Extraordinarius*
 Dr. Stefan Valkanover *Dozent*
 Dr. Fabienne Egger, Mario Kamer *Wissenschaftliche Mitarbeitende*
 Sofia Anzeneder, Dr. Valentin Benzing, Amie Wallman-Jones *Doktorierende, Assistierende*
 Stephanie Zumsteg *Sekretärin*
 Marion Gasser, Erika Marti, Till Moser, Laura Müller, Iwan Rogger, Cäcilia Zehnder *Hilfsassistenten*

Die Abteilung Sportpädagogik beschäftigt sich mit den Wirkungen und Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter. Im Zentrum der Forschung steht die Entwicklung von Interventionen zur Förderung der kognitiven Leistung, der Persönlichkeitsentwicklung sowie der körperbezogenen Selbstwahrnehmung. Zudem interessieren Modelle der ganzheitlichen schulischen Bewegungsförderung, welche eine evidenzbasierte Implementation sowie Evaluation schulbezogener Sport- und Bewegungsprogramme ermöglichen.

Im vergangenen Jahr war die Arbeit neben der Weiterführung laufender Projekte geprägt von der Durchführung des durch den Schweizerischen Nationalfonds (SNF) geförderten Eccellenza-Projektes und dem Start der durch die Fakultät geförderten Studie zur digitalen Transformation und Körperwahrnehmung, welche im Folgenden kurz beschrieben werden.

Sport und Kognition in der Schule

Sportlich aktive Pausen werden als eine gute Möglichkeit angesehen, die Denkleistung zu steigern. Dies ist beispielsweise für die Schule relevant, da Bewegungspausen als eine gute Methode angesehen werden, dass sich Kinder nach der Pause möglichst wieder auf den Unterricht konzentrieren können. Es ist aber bislang noch unklar, wie genau die optimale körperliche Aktivität gestaltet sein sollte, um Schulkinder optimal zu fördern.

In neuesten Studien wird dafür insbesondere der kognitiven Beanspruchung, also ob sich Kinder während der Aktivität beispielsweise eine Tanzsequenz merken müssen, ein entscheidender Einfluss zugesprochen. Ziel der ersten Studie des Projektes war es daher zu untersuchen, welches kognitive Beanspruchungsniveau Bewegungspausen aufweisen sollten, um die Denkleistung von Kindern optimal zu fördern. Bei konstanter Intensität und Dauer wurde die kognitive Beanspruchung in niedrig, mittel und hoch individuell abgestuft. Die Ergebnisse der mit Primarschulkindern in der Schule durchgeführten Studie zeigen den positiven Einfluss von Bewegungspausen mit hohem kognitivem Beanspruchungsniveau. Diese Ergebnisse werden nun genutzt, um zusätzlich das passende Niveau der Intensität und Dauer zu finden und die „optimale Intervention“ in einer langfristigen Studie in der Schule zu evaluieren.

Digitale Transformation und Körperwahrnehmung

Die technologischen Veränderungen der letzten Jahrzehnte haben beinahe all unsere Lebensbereiche nachhaltig verändert. Viele unserer Alltagsaktivitäten finden heute sitzend und vor dem Bildschirm statt, was mit einem unterdessen gut dokumentierten Trend ungenügender physischer Aktivität einhergeht. Allerdings ist unklar, welche Konsequenzen aus diesem digitalisierten Alltag für unsere Körperwahrnehmung und unser körperliches Selbstverständnis entstehen. Da eine akkurate Wahrnehmung körperinnerer Signale ein guter Prädiktor für die psychische Gesundheit darstellt, wird in dieser Studie der Zusammenhang von Bildschirmverhalten, Aufmerksamkeitsregulation, körperlicher Aktivität und Körperwahrnehmung untersucht. Um dieses Phänomen zu untersuchen, wird die Datenerhebung im Alltag durch „ambulantes assessment“ realisiert. Dazu tragen die Teilnehmer*innen Bewegungsmessgeräte, welche die physische Aktivität und die Inaktivität erfassen. Wenn eine bestimmte Dauer an physischer Aktivität oder inaktivem Verhalten registriert werden, werden Umfragen zur Art und aktuellen Körperwahrnehmung ausgelöst und in Echtzeit an das Smartphone der Teilnehmer*innen verschickt. Diese Umfragen ermöglichen es unmittelbare Zustände zu erfassen und mit der Aktivität in den Zusammenhang zu bringen.

Abteilung Sportpsychologie und Forschungsmethoden



Prof. Dr. Achim Conzelmann *Ordinarius*
Martin Joss, Dr. Jürg Schmid, Dr. Marc Zibung *Dozierende*
Dr. Julia Schmid, Dr. Claudia Zuber *Postdoktorandinnen*
Dr. Vanessa Gut *Wissenschaftliche Mitarbeiterin*
Bryan Charbonnet, Merlin Örencik, Michael Schmid, Nina Schorno, *Doktorierende, Assistierende*
Stephanie Zumsteg *Sekretärin*
Melanie Agner, Andreas Bieri, Thomas Haupt *Hilfsassistenten*

Die Abteilung Sportpsychologie und Forschungsmethoden beschäftigte sich im Berichtszeitraum mit zwei Forschungsthemen:

- 1) Das Forschungsprogramm „Massgeschneiderte Sportförderung im Freizeit- und Gesundheitssport“ wird von Julia Schmid, Nina Schorno sowie Achim Conzelmann bearbeitet. Nach 15 Jahren Laufzeit wird dieses Forschungsprogramm nun abgeschlossen (vgl. den folgenden Kurz-Bericht).
- 2) Die „Talentgruppe“ mit Bryan Charbonnet, Merlin Örencik, Jürg Schmid, Michael Schmid, Marc Zibung und Claudia Zuber sowie Achim Conzelmann bearbeitet zum einen Probleme der Talentdiagnose und der Talentförderung aus einer vornehmlich personorientierten Perspektive. Zum zweiten geht es um retrospektive und prospektive Analysen von Karrieren im und nach dem Spitzensport.

Bereits zum 1. August 2021 hat Noora Ronkainen ihre Stelle als Assistenzprofessorin TTT angetreten und wird unsere Abteilung mit interessanten Forschungsthemen bereichern: Bedeutsamkeit (meaningfulness) im Kontext Sport, athletische Identität sowie kulturbezogene Aspekte der Sportpsychologie. Zudem beschäftigt sie sich mit methodologischen Fragen der qualitativen Forschung.

Welcher Sport für wen? – oder: Zur Zielgruppenorientierung im Erwachsenen-sport

Wenngleich mittlerweile unbestritten ist, dass Sporttreiben positive Effekte auf die biopsychosoziale Gesundheit hat, sind viele Menschen wenig sportlich aktiv oder inaktiv. Ein möglicher Grund hierfür dürfte sein, dass die Personen die für sie passende Sportaktivität noch nicht gefunden haben. Eine Passung zwischen Person und Sport herzustellen ist eine Herausforderung. Einerseits sind Menschen sehr unterschiedlich, andererseits handelt es sich beim Sport um ein äusserst vielfältiges Phänomen. Vor etwas mehr als einem Jahrzehnt haben wir uns in unserer Abteilung daher die folgende Frage gestellt: Welcher Sport für wen? Um die Frage der Passung von Sportaktivität und Person zu beantworten, sind unterschiedlichste Merkmale zu beachten. In unserem Ansatz fokussieren wir jedoch primär die Passung von Motiven und Zielen der Person und den Anreizen von Sportaktivitäten.

Zur Erfassung von Motiven und Zielen haben wir für alle Altersgruppen ab 14 Jahren das Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI) entwickelt und mit dessen Hilfe Sporttypen identifiziert. In einem ersten Projekt wurden dann Sportangebote für die Sporttypen massgeschneidert. Dabei zeigte sich, dass ein zum jeweiligen Sporttyp passendes Sportangebot eher dazu führt, dass sich Personen während und nach dem Sport gut fühlen, womit sich die Chance auf eine längerfristige Teilnahme am Sport erhöht. Auf der Basis dieses Ansatzes haben wir eine individuelle Sportberatung konzipiert. Teilnehmende werden dabei begleitet, ihre Motive und Ziele zu erkennen, unterschiedliche Sportaktivitäten kennen zu lernen und herauszufinden, welche ihnen am meisten entspricht und welche auch im Alltag umsetzbar sind.

Für die nächsten Monate ist geplant, eine interaktive Homepage und eine Monographie zu erstellen, um die Errungenschaften unserer Forschungsarbeit breiteren Bevölkerungskreisen nutzbar zu machen.

Abteilung Sportsoziologie und -management



Prof. Dr. Siegfried Nagel *Ordinarius*
 Martin de Bruin, Dr. Christoffer Klenk, Dr. Grazia Lang, Dr. Christian Moesch *Dozierende*
 Julia Albrecht, Betelihem Alemu, Dr. Alain Brechbühl, Matthias Buser, Pascal Stegmann, Alexander Steiger, Sarah Vögtli, Roman Zehl *Doktorierende, Assistierende*
 Rahel Spring *Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit, Höhere Sachbearbeiterin*
 Sue McClements *Übersetzerin*
 Nadine Lombard, Andrea Meile, Laura Marendaz, Raphael Stieger *Hilfsassistentin*

Die aktuelle Forschung in der Abteilung Sportsoziologie und -management beschäftigt sich insbesondere mit folgenden Themenfeldern: Soziale Integration im organisierten und informellen Sport, Sportpartizipation im Lebenslauf, Sportvereins- und Sportverbandsentwicklung mit Fokus auf Professionalisierung und Diversity Management, Management in Sportorganisationen, digitale Transformation im Sportmarketing.

Sport und soziale Integration

Zum Potential des Sports für die Integration und die Förderung des sozialen Zusammenhalts in der Gesellschaft konnten im Berichtszeitraum zwei breit angelegte Forschungsprojekte abgeschlossen werden. Die Frage der sozialen Partizipation im Kontext des Sports von Menschen mit Behinderung wurde in dem dreijährigen SNF-Projekt „Soziale Partizipation von Kindern mit einer kognitiven Beeinträchtigung im integrativen Schul- und Vereinssport“ (SoPariS) untersucht. In Zusammenarbeit mit dem Institut für Heilpädagogik und dem Fachdidaktikzentrum Sport der PHBern interessierten dabei Determinanten der sozialen Partizipation im integrativen Schul- und Vereinssport sowie mögliche Zusammenhänge zwischen beiden Settings. Das breit angelegte Sample umfasste dabei 132 integrierte Kinder mit besonderem Bildungsbedarf aus 109 Schulklassen in 13 Deutschschweizer Kantonen, wobei insgesamt etwa 2'000 Schülerinnen und Schüler befragt wurden. Ausgehend davon wurden zusätzlich Daten in 31 integrativen Vereins- und Sportgruppen mit etwa 400 Kindern erhoben. Die Ergebnisse zeigen u.a., dass Kinder mit kognitiver Beeinträchtigung im Schul- und Vereinssport zwar weniger akzeptiert werden, jedoch in den ausserschulischen Sportgruppen gleich viele Freundschaften haben. Dabei erfahren sie im Vereinssport mehr soziale Akzeptanz, wenn in der Gruppe der soziale Zusammenhalt von wichtiger Bedeutung ist und Wettkampfziele eine untergeordnete Rolle spielen. Im Kontext des inklusiven Sportunterrichts sind folgende Faktoren für die soziale Partizipation der Kinder mit besonderem Bildungsbedarf relevant: kooperative Lernformen, positives Klassenklima, individuelle Bezugsnormorientierung.

In der Studie „Soziale Integration in Schweizer Fussballvereinen“ gefördert durch den Schweizer Fussballverband, wurde in den vergangenen zwei Jahren die soziale Integration der Mitglieder und integrationsförderliche Praktiken der Vereine beleuchtet. Hierfür wurden 1'839 Fussballvereinsmitglieder im Kontext von 145 Teams aus 42 verschiedenen Fussballvereinen befragt. Zusätzlich wurden in 18 Vereinen, die spezifische Integrationsmassnahmen implementiert haben, Fallstudien durchgeführt. Die Befunde machen deutlich, dass Vereinsmitglieder unabhängig von der sozialen Herkunft und Nationalität soziale Netzwerke und Freundschaften pflegen können und sich mit dem Verein identifizieren. Dabei spielen u.a. das ehrenamtliche Engagement sowie gesellige Anlässe und ein entspanntes Teamklima eine wichtige Rolle für eine gelingende Integration. Allerdings erfahren Menschen mit Migrationshintergrund häufiger Diskriminierung und nur ein Teil der Vereine setzt sich aktiv mit dem Thema Integration auseinander.

Weitere Projekte

Im Berichtszeitraum wurden darüber hinaus folgende Drittmittelprojekte durchgeführt:

- „Integration of Newly Arrived Migrants through Organized Sport“ (INAMOS; gefördert durch das EU-Programm ERASMUS+, durchgeführt in Zusammenarbeit mit Partnern aus weiteren europäischen Ländern)
- Evaluation des Education Plans und der Ausbildungsaktivitäten von Antidoping Schweiz (in Kooperation mit Antidoping Schweiz)

Stabsabteilung



Dr. Lukas Magnaguagno *Geschäftsführer*
Edith Imthurn *Bibliothekarin*
Doris Kern *Studienadministration*
Franziska Krebs *Bibliothekarin*
James Matheka *Informatiker*
Barbara Oesch *Abteilungs- und Weiterbildungssekretariat*
Jonathan Schlede *Informatiker*
Rahel Spring *Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit, Höhere Sachbearbeiterin*
Eveline Waag *Finanzadministration*
Elisabeth Waldvogel *Personaladministration*
Carla Winkelmann *Weiterbildungssekretariat*
Stephanie Zumsteg *Abteilungssekretariat*

Die neu geschaffene Stabsabteilung (siehe Jahresbericht 2019-2020) umfasst einerseits die zentrale ISPW-Verwaltung, andererseits sind in diesem Gefäss auch die sportpraktisch-methodische Ausbildung und damit alle externen Lehrbeauftragten eingeschlossen.

Die Verwaltung kann in das administrative und technische Personal unterteilt werden. Während sich letzteres auf die IT-Infrastruktur bezieht, ist der Aufgabenbereich beim administrativen Personal vielfältiger. Hierzu gehören neben der Finanz-, Personal- und Studienadministration ebenso die Leitung der Abteilungs- und Weiterbildungssekretariate, die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Führung der ISPW-Bibliothek. Die Abteilungssekretariate bilden die Schnittstelle zwischen der Verwaltung und den wissenschaftlichen Abteilungen und ermöglichen das Zusammenführen administrativer und technischer Prozesse in diese zentralisierte Struktur und damit einen lösungsorientierten und pragmatischen Umgang für die Anliegen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der Studentinnen und Studenten des ISPW und der verschiedensten Organisationseinheiten der Universität Bern.

Die sportpraktisch-methodische Ausbildung war auch im vergangenen Jahr mit der besonderen Herausforderung konfrontiert, dass die Lehrveranstaltungen unter besonderen Rahmenbedingungen durchgeführt werden mussten. Trotz den Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie ist es den Dozentinnen und Dozenten der sportpraktisch-methodischen Ausbildung gelungen, die formulierten Lernziele umzusetzen und eine qualitativ gute Lehre zu bieten. Hierfür einen wesentlichen Beitrag geleistet haben unter anderem unsere externen Lehrbeauftragten:

Christoph Ammann (Verantwortlicher PHBern S1)	Thomas Hodel (Orientierung)
Reto Balmer (Unihockey)	Samuel Imhof (Leichtathletik)
Roland Bärtsch (Fitness/Gesundheit)	Nik Jud (Fitness/Gesundheit)
Pamela Battanta (Tanz)	Sabrina Jud (Tanz)
Thomas Bäumle (Eishockey)	Nicolas Kamer (Tanz)
Lukas Berther (Basketball)	Kenneth Krebs (Fitness/Gesundheit)
Stefan Bichsel (Leichtathletik)	Nicolas Kuran (Tanz)
Marc Blaser (Sportspiele)	Nora Linder (Schwimmsport)
Beatrice Brandenberger (Leichtathletik)	Christian Meier (Handball)
Patrick Bruggmann (Fussball)	Ruth Meyer (Volleyball)
Julia Conzelmann (Fitness/Gesundheit)	Priska Roth (Badminton)
Philippe Dick (Tanz)	Philippe Seiler (Leichtathletik)
Peter Egli (Schwimmsport)	Anna Siffert (Volleyball)
Vitus Furrer (Sportspiele)	Fabian Studer (Fitness/Gesundheit)
Michael Gabi (Geräteturnen)	Andreas Trauffer (Eishockey)
Markus Graf (Eishockey)	Christine Zimmermann (Geräteturnen)
Sonja Gross Diserens (Schwimmsport)	

Ausgewählte Publikationen

Am Institut für Sportwissenschaft sind im Zeitraum von August 2020 bis Juli 2021 zahlreiche Publikationen erschienen, darunter sind Monografien, peer-reviewed Journalbeiträge, Herausgeberwerke, Handbuchbeiträge und sonstige Publikationen. Die gesamte Publikationsliste der einzelnen Personen kann auf deren Homepage eingesehen werden. Hier finden Sie eine Auswahl der wichtigsten Publikationen:

- Aksum, K. M., Magnaguagno, L., Bjørndal, C. T. & Jordet, G. (2020). What do football players look at? An eye-tracking analysis of the visual fixations of players in 11 v 11 elite football match play. *Frontiers in Psychology*, 11, 562995. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.562995>
- Alemu, B. B., Nagel, S. & Vehmas, H. (2021). Barriers to sport participation faced by Ethiopian and Eritrean migrant women in Switzerland. *Italian Sociological Review*, 11, 673-690. <https://doi.org/10.13136/isr.v11i5S.477>
- Alemu, B. B., Vehmas, H. & Nagel, S. (2021). Social integration of Ethiopian and Eritrean women in Switzerland through informal sport settings. *European Journal for Sport and Society*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/16138171.2021.1878435>
- Baláš, J., Gajdošík, J., Giles, D., Fryer, S., Krupková, D., Brtník, T. & Feldmann, A. (2021). Isolated finger flexor vs. exhaustive whole-body climbing tests? How to assess endurance in sport climbers? *European Journal of Applied Physiology*, 121, 1337-1348. <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04595-7>
- Benzing, V., Siegwart, V., Spitzhüttl, J., Schmid, J., Grotzer, M., Roebbers, C. M., ... & Schmidt, M. (2021). Motor ability, physical self-concept and health-related quality of life in pediatric cancer survivors. *Cancer Medicine*, 10, 1860-1871. <https://doi.org/10.1002/cam4.3750>
- Benzing, V., Spitzhüttl, J., Siegwart, V., Schmid, J., Grotzer, M., Theda, H., ... Schmidt, M. & Everts, R. (2020). Effects of cognitive training and exergaming in pediatric cancer survivors – A randomized clinical trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 11, 2293-2302. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002386>
- Buser, M., Zwahlen, J. A., Schlesinger, T. & Nagel, S. (2021). Social integration of people with a migration background in Swiss sport clubs: A cross-level analysis. *International Review for the Sociology of Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/10126902211022921>
- Erlacher, D., Schmid, D., Bischof, F., Hammer, J. & Stumbrys, T. (2020). Ring, ring, ring... Are you dreaming? Combining acoustic stimulation and reality testing for lucid dream induction: A sleep laboratory study. *International Journal of Dream Research*, 13, 267-273. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2020.2.74880>
- Erlacher, D., Schredl, M. & Stumbrys, T. (2020). Self-perceived effects of lucid dreaming on mental and physical health. *International Journal of Dream Research*, 13, 309-313. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2020.2.75952>
- Feldmann, A. & Erlacher, D. (2021). Critical oxygenation: Can muscle oxygenation inform us about critical power? *Medical Hypotheses*, 150, 110575. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2021.110575>
- Furrer, V., Mumenthaler, F., Valkanover, S., Eckhart, M. & Nagel, S. (2021). Zum Zusammenhang zwischen der Einstellung der Lehrkraft zu inklusivem Sportunterricht und sozialer Interaktionen von Kindern. *Zeitschrift für Grundschulforschung*, 14, 237-256. <https://doi.org/10.1007/s42278-021-00108-9>
- Furrer, V., Valkanover, S., Eckhart, M. & Nagel, S. (2020). The role of teaching strategies in social acceptance and interactions; Considering students with intellectual disabilities in inclusive physical education. *Frontiers in Education*, 5, 586960. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.586960>
- Gut, V., Schmid, J. & Conzelmann, A. (2021). Ein Leben lang aktiv – sportbezogene Motive und Ziele über die Lebensspanne. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 37, 3-7. <https://doi.org/10.1055/a-1253-0443>
- Haber, C. & Schärli, A. (2021). Defining spotting in dance: A Delphi method study evaluation expert opinions. *Frontiers in Psychology*, 12, 540396. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.540396>
- Hossner, E.-J., Kredel, R. & Franklin, D. W. (2020). Practice. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 2: Applied and Practical Measures: Board of Experts; pp. 532-554). London, UK: Routledge.
- Hottenrott, L., Ketelhut, S., Schneider, C., Wiewelhove, T. & Ferrauti, A. (2021). Age- and sex-related differences in recovery from high-intensity and endurance exercise: A brief review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16, 752-762. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0604>
- Hottenrott, L., Möhle, M., Ide, A., Ketelhut, S., Stoll, O. & Hottenrott, K. (2021). Recovery from different high-intensity interval training protocols: Comparing well-trained women and men. *Sports*, 9, 34. <https://doi.org/10.3390/sports9030034>
- Ketelhut, R. G., Vogl, J. & Ketelhut, S. (2021). Senkung des Blutdrucks in Ruhe und bei Belastung durch regelmäßigen Schokoladenkonsum. *Journal für Hypertonie – Austrian Journal of Hypertension*, 25, 6-10.

- Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A., Kubica, C. & Nigg, C. R. (2021). Stärkung physischer Leistungsressourcen im E-Sport. In M. Möckel (Hrsg.), *E-Sport Training. Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer* (1. Aufl., S. 229-298). Baden-Baden: Academia. <https://doi.org/10.5771/9783896659613-229>
- Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P. & Nigg, C. R. (2021). Physical activity and health promotion in esports and gaming – Discussing unique opportunities for an unprecedented cultural phenomenon. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 632700. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.693700>
- Ketelhut, S., Röglin, L., Kircher, E., Martin-Niedecken, A. L., Ketelhut, R., Hottenrott, K. & Ketelhut, K. (2021). The new way to exercise? Evaluating an innovative heart-rate-controlled exergame. *International Journal of Sports Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1055/a-1520-4742>
- Kirchenberger, T., Ketelhut, S. & Ketelhut, R. G. (2021). Effects of moderate- versus mixed-intensity training on VO₂peak in young well-trained rowers. *Sports*, 9, 92. <https://doi.org/10.3390/sports9070092>
- Klostermann, A. (2020). Perception and action in a far-aiming task: Inhibition demands and the functionality of the Quiet Eye in motor performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101736. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101736>
- Klostermann, A.*, Schärli, A.*, Kunz, S., Weber, M. & Hossner, E.-J. (2020). Learn to turn: Does spotting foster skill acquisition in pirouettes? *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1813239>
- Klostermann, C., Lamprecht, M., Stamm, H. & Nagel, S. (2020). Current situation of fitness sport in Switzerland. In J. Scheerder, H. Vehmas & K. Helsen (Eds.), *The rise and size of the fitness industry in Europe* (pp. 373-388). Cham: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53348-9_17
- Lang, G., Klenk, C., Schlesinger, T., Ruoranen, K., Bayle, E., Clausen, J., ... & Nagel, S. (2020). Challenges and opportunities arising from self-regulated professionalisation processes: An analysis of a Swiss national sport federation. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 12, 387-404. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1775676>
- Lenze, L., Klostermann, C., Lamprecht, M. & Nagel, S. (2021). Taking up and terminating leisure-time physical activity over the life course: The role of life events in the familial and occupational life domains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9809. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189809>
- Lippke, S., Dahmen, A., Gao, L., Guza, E. & Nigg, C. R. (2021). To what extent is internet activity predictive of psychological well-being? *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 207-219. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S274502>
- Moesch, C., Marklowski, T. & Ströbel, T. (2020). Funktionalität oder Nachhaltigkeit? Eine Bestandsaufnahme im Schweizer Bergsportmarkt. *Marketing Review St. Gallen*, 37(4), 72-78.
- Nigg, C., Amrein, M., Rackow, P., Scholz, U. & Inauen, J. (2021). Compensation and transfer effects of eating behavior change in daily life: Evidence from a randomized-controlled trial. *Appetite*, 162, 105170. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105170>
- Nigg, C. & Nigg, C. R. (2021). It's more than climate change and active transport – Physical activity's role in sustainable behavior. *Translational Behavioral Medicine*, 11, 945-953. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa129>
- Nigg, C. R., Burg, X., Lohse, B. & Cunningham-Sabo, L. (2021). Accelerometry and self-report are congruent for children's moderate-to-vigorous and higher intensity physical activity. *Journal for the Measurement of Physical Behaviour*, 4, 187-194. <https://doi.org/10.1123/jmpb.2020-0017>
- Nigg, C. R., Fuchs, R., Gerber, M., Jekauc, D., Koch, T., Krell-Roesch, J., ... & Woll, A. (2020). Assessing physical activity through questionnaires – A consensus of best practices and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101715. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101715>
- Nigg, C. R., Aneas Zurkinden, N. L., Beck, D. A., Bising, X. J. B., Charbonnet, B., Dütschler, B., ... & Zutter, M. T. (2021). Promoting more physical activity and less sedentary behaviour during the COVID-19 situation – SportStudisMoveYou (SSMY): A randomized controlled trial. *Health Psychology Bulletin*, 5(1), 1-11. <https://doi.org/10.5334/hpb.25>
- Oswald, E.*, Rubeli, B.*, Valkanover, S., Conzelmann, A. & Schmidt, M. (2020). Selbstkonzeptförderung im Sportunterricht: Evaluation eines fünfmonatigen Lehrer*innentrainings. *Zeitschrift für Sportpädagogische Forschung*, 8(2), 59-77.
- Patt, N., Kool, J., Hersche, R., Oberste, M., Walzik, D., Joisten, N., ... Nigg, C. R., ... & Bansi, J. (2021). High-Intensity Interval Training and energy management education, compared with moderate continuous training and progressive muscle relaxation, for improving health-related quality of life in persons with multiple sclerosis: Study protocol of a randomized controlled superiority trial with six months' follow-up. *BMC Neurology*, 21, 65. <https://doi.org/10.1186/s12883-021-02084-0>
- Pesce, C., Vazou, S., Benzing, V., Álvarez-Bueno, C., Anzeneder, S., Mavilidi, M.-F., ... & Schmidt, M. (2021). Effects of chronic physical activity on cognition across the lifespan: A systematic meta-review of randomized controlled trials and realist synthesis of contextualized mechanisms. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1929404>

- Reichert, M., Giurgiu, M., Koch, E. D., Wieland, L. M., Lautenbach, S., Neubauer, A. B., ... Nigg, C. R., ... & Yue Liao, Y. (2020). Ambulatory assessment for physical activity research: State of the science, best practices and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101742>
- Schluchter, T., Eckhart, M., Nagel, S. & Valkanover, S. (2021). Kinder mit kognitiver Beeinträchtigung und Sport: Untersuchung zu sportlichen Freizeitaktivitäten und dem sportbezogenen Fähigkeitsselbstkonzept. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 27(1-2), 26-33.
- Schmid, J., Gut, V., Schorno, N., Yanagida, T. & Conzelmann, A. (2021). Within-person variation of affective well-being during and after exercise: Does the person – exercise fit matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 549. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020549>
- Schmid, J., Schorno, N., Gut, V., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2021). "What type of activity suits me?" Development and implementation of the exercise and sport counseling approach COMET. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 27, 127-138. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000309>
- Schmid, J., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2021). Zur Passung von Person und Sportaktivität. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 37, 25-29. <https://doi.org/10.1055/a-1332-4182>
- Schmid, M. J., Charbonnet, B., Conzelmann, A. & Zuber, C. (2021). More success with the optimal motivational pattern? A prospective longitudinal study of young athletes in individual sports. *Frontiers in Psychology*, 11, 606272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606272>
- Schmid, M. J., Conzelmann, A. & Zuber, C. (2021). Patterns of achievement-motivated behavior and performance as predictors for future success in rowing: A person-oriented study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16, 101-109. <https://doi.org/10.1177/1747954120953658>
- Schmid, M. J., Schmid, J. & Zuber, C. (2021). The role of motivation in talent selection and development in competitive sport. *Sport & Exercise Medicine Switzerland*, 69(2), 17-21. <https://doi.org/10.34045/SEMS/2021/16>
- Schmidt, M., Mavilidi, M. F., Singh, A. & Englert, C. (2020). Combining physical and cognitive training to improve kindergarten children's executive functions: A cluster randomized controlled trial. *Contemporary Educational Psychology*, 63, 101908. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101908>
- Schorno, N., Sudeck, G., Gut, V., Conzelmann, A. & Schmid, J. (2021). Choosing an activity that suits: Development and validation of a questionnaire on motivational competence in exercise and sport. *German Journal of Sport and Exercise Research*, 51, 71-78. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00698-z>
- Schrefl, A., van de Langenberg, R. & Schärli, A. (2021). Kinematic analysis of the coupling between calcaneal eversion and ankle dorsiflexion in a contemporary dancer's demi-plié. *Medical Problems of Performing Artists*, 36, 45-53. <https://doi.org/10.21091/mppa.2021.1007>
- Stegmann, P., Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M., Lenze, L. & Conzelmann, A. (2021). Successful talent development in popular game sports in Switzerland: The case of ice hockey. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16, 710-721. <https://doi.org/10.1177/17479541211992764>
- Steiger, A., Mumenthaler, F. & Nagel, S. (2021). Friendships in integrative settings: Network analyses in organized sports and a comparison with school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6603. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126603>
- Ströbel, T., Stieler, M. & Stegmann, P. (2021). Guest editorial. Digital transformation in sport: The disruptive potential of digitalization for sport management research. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.1108/SBM-03-2021-124>
- Vater, C., Gray, R. & Holcombe, A. O. (2021). A critical systematic review of the Neurotracker perceptual-cognitive training tool. *Psychonomic Bulletin & Review*. Advance online publication. <https://doi.org/10.3758/s13423-021-01892-2>
- Vater, C. & Strasburger, H. (2021). Review: The top five peripheral vision tools in sport. *Optometry and Vision Science*, 98, 704-722. <https://doi.org/10.1097/OPX.0000000000001732>
- Wallman-Jones, A., Perakakis, P., Tsakiris, M. & Schmidt, M. (2021). Physical activity and interoceptive processing: Theoretical considerations for future research. *International Journal of Psychophysiology*, 166, 38-49. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.05.002>
- Wunsch, K.*, Nigg, C.*, Niessner, C., Schmidt, S. C. E., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., ... & Woll, A. (2021). The impact of COVID-19 on the interrelation of physical activity, screen time and health-related quality of life in children and adolescents in Germany: Results of the Motorik-Modul Study. *Children*, 8, 98. <https://doi.org/10.3390/children8020098>
- Wunsch, K., Nigg, C. R., Weyland, S., Jekauc, D., Niessner, C., Burchartz, A., ... & Woll, A. (2021). The relationship of self-reported and device-based measures of physical activity and health-related quality of life in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 67. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01682-3>
- Zahno, S. & Hossner, E.-J. (2020). On the issue of developing creative players in team sports: A systematic review and critique from a functional perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 575475. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575475>

Kolloquium „Berner Gespräche zur Sportwissenschaft“

Christian Vater

Das Kolloquium „Berner Gespräche zur Sportwissenschaft“ dient der Förderung des interdisziplinären Austauschs im Bereich der Sportwissenschaft. In jedem Semester lädt jede Abteilung des ISPW einen (inter-)nationalen Gast ein. Seit dem Frühjahrssemester 2021 hat immer einer dieser Gäste eine stark praxisorientierte Note. In den Gesprächen wird zu aktuellen Forschungsthemen vor dem Plenum und/oder dem virtuellen Publikum referiert. Bei hybrider Durchführung (Referat am ISPW mit Zoom-Livestream) wird im Anschluss zu einem Abendessen mit dem Gast eingeladen, um die Diskussionen in informeller Atmosphäre fortzuführen. Die Kolloquiumsreihe ist für Institutsangehörige sowie Interessierte ausserhalb des Instituts offen.

In diesem Hochschuljahr wurden die Berner Gespräche coronabedingt als reine Online-Events durchgeführt. Die Teilnehmendenzahlen an den Kolloquien waren dabei teilweise höher als bei den Durchführungen vor Ort, nicht zuletzt, weil viele Interessierte von anderen Universitäten sich online zuschalten konnten. Den Rekord stellte dabei der praxisorientierte Beitrag von Adrian Rothenbühler auf, der in seinem Referat auf die Erfolgsgeschichte und die Trainingsmethoden von Mujinga Kambundji einging. Knapp 100 Teilnehmende konnten im Zoom-Meeting begrüsst werden. Die Themenvielfalt der weiteren Berner Gespräche zeigte sich in Beiträgen zu Sport und Geschlecht (Dr. Meier), Interventionen zur Verbesserung von physischer Aktivität (Prof. Conroy) bis hin zu Fragen der motorischen Kontrolle bei Objektmanipulationen (Prof. Hermsdörfer).

Termine, Vortragstitel sowie Referentinnen und Referenten der Berner Gespräche im Hochschuljahr 2020/2021			
Herbstsemester 2020		Frühjahrssemester 2021	
12.10.20	Prof. Dr. Michael Mutz (Gießen) Erfolg im Spitzensport als Quelle für Nationalstolz: Befunde einer Längsschnittstudie rund um Fußball-EM und Olympische Spiele	01.03.21	Adrian Rothenbühler (Magglingen) Die schnellste Bernerin! Einblick in die Trainingssysteme von Mujinga Kambundji
19.10.20	Prof. Dr. Kimberley Lakes (Riverside) Understanding the impact of physical activity on executive functions: A contextual perspective	15.03.21	Prof. Dr. David E. Conroy (Pennsylvania & Chicago) Precision behavioral interventions to promote physical activity
16.11.20	Prof. Dr. Ryan E. Rhodes (Victoria) Promoting family physical activity in the age of COVID-19: The role of parental support	19.04.21	Dr. Marianne Meier (Bern) Sport und Geschlecht
30.12.20	Prof. Dr. Joachim Hermsdörfer (München) Feinmotorische Kontrolle, Antizipation und Wahrnehmung bei Objektmanipulation	03.05.21	Dr. Tanja Kajtna (Ljubljana) Managing thoughts and beliefs in sport psychology
		07.06.21	Prof. Dr. Manos Tsakiris (London) Taking the pulse of social cognition: Interoception, self-awareness and alteroception

ISPW goes Hollywood: Imagefilme zu Lehre und Forschung

André Klostermann & Lukas Magnaguagno

In Kooperation mit der Filmagentur VJii wurden im Herbst 2021 zwei Imagefilme produziert, in denen die Lehr- und Forschungsaktivitäten am ISPW publikumswirksam präsentiert werden. Im Imagefilm Lehre beleuchten unterschiedliche Akteure zentrale Merkmale des Bachelor- und Masterstudiengangs und kommentieren unter anderem Vorteile einer breiten sportwissenschaftlichen Ausbildung und die innovativen Elemente der Berufsfeld- und Problemorientierung. Mit ausdrucksstarken Bildern und einer hohen Dynamik gewährt der Imagefilm Forschung Einblicke in die Forschungsaktivitäten der fünf Abteilungen am ISPW, in denen der sporttreibende Mensch im Zentrum steht und mit aktuellen Forschungsstandards untersucht wird. Die Filme wurden in allen relevanten Social-Media-Kanälen publiziert und sind über den nebenstehenden QR-Code auf der ISPW-Homepage abrufbar.



Das ISPW in Zahlen

Abschlüsse pro Kalenderjahr (davon Frauen)

	2016	2017	2018	2019	2020
BSc Major	71 (30)	76 (29)	113 (44)	105 (48)	91 (34)
MSc Major	38 (18)	49 (21)	52 (22)	46 (25)	40 (19)
Promotionen	3 (2)	5 (3)	3 (3)	6 (2)	5 (3)
Habilitationen	0 (0)	1 (0)	3 (0)	0 (0)	0 (0)

Publikationen (pro Kalenderjahr)

	2016	2017	2018	2019	2020
Journal (davon peer-reviewed)	32 (29)	30 (26)	40 (40)	37 (35)	56 (54)
Monografien	1	1	5	1	0
Beiträge in Sammelbänden	5	11	9	8	8
Herausgeberbände	2	2	0	2	1

Universität Bern
Institut für Sportwissenschaft
Bremgartenstrasse 145
3012 Bern

www.ispw.unibe.ch
info.ispw@unibe.ch

Impressum

Herausgeber: Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern

Texte: Mitarbeitende des ISPW

Gestaltung: Rahel Spring

Fotos: Betelihem Alemu, Sofia
Anzeneder, Martin de Bruin,
Daniel Erlacher, Ernst-Joachim
Hossner, André Klostermann,
Claudio R. Nigg, Nina Schorno,
Roland Seiler, Rahel Spring

Bern, November 2021