





Positionspapier der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

Sportpsychologie im Sportunterricht und in Bewegungsangeboten im Setting Schule

Stellvertretend für die asp:

Barbara Halberschmidt¹, Sascha Leisterer-Härtig², Dennis Dreiskämper³
und Franziska Lautenbach⁴

¹Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Sportpsychologie, Universität Münster, Deutschland

²Sportwissenschaftliche Fakultät, Sportpsychologie, Universität Leipzig, Deutschland

³Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Sportpsychologie, Technische Universität Dortmund, Deutschland

⁴Institut für Sportwissenschaft, Sportpsychologie, Humboldt-Universität zu Berlin, Deutschland

Zusammenfassung: Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vertritt die Interessen der Sportpsychologie im universitären und im außeruniversitären Bereich vorwiegend in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ziel der asp ist die Förderung und Weiterentwicklung der Sportpsychologie in Forschung, Lehre und in den Anwendungsfeldern des Leistungs-, Breiten-, Gesundheits- und Schulsports (siehe asp-Satzung, Stand März 2021). Seit Mai 2023 hat die asp in ihrem Präsidium eine Vertretung für den Bereich Schulsport etabliert. Mit diesem Positionspapier verdeutlicht die asp die Rolle der Sportpsychologie und ihre Bedeutung für den Schulsport: für den Unterricht, im Ganztags-, bei außerunterrichtlichen Angeboten, für die Schullandschaft und deren Akteur_innen (u.a. Schüler_innen, Lehrkräfte, Eltern) sowie Entscheidungsträger_innen (u.a. in Schulen, Kommunen, Länder).

Schlüsselwörter: Sportpsychologie, Schulsport, Positionspapier

Position Paper of the asp. Sport Psychology in Physical Education and Physical Exercise Programs in School Settings

Abstract: The German Association of Sports and Exercise Psychology (asp) represents the interests of sports and exercise psychology at the university and nonuniversity level, primarily in Germany, Austria, and Switzerland. The asp promotes and further develops sports and exercise psychology in research, teaching, and the application fields of competitive, popular, health, and school sports (see asp statutes, dated March 2021). In May 2023, the asp established a representative for the area of physical education and school sports on its Executive Board. This position paper clarifies the role of sports and exercise psychology and its importance for physical education and school sports, for example, in teaching, after-school activities, extracurricular activities, the school landscape, and among its stakeholders (including pupils, teachers, and parents) and decision-makers (including schools, municipalities, and federal states).

Keywords: sports and exercise psychology, physical education, school sports, position paper

Überblick

Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) positioniert sich in diesem Papier zu Sportunterricht und Bewegungsangeboten im Setting Schule, um die Bedeutung der Sportpsychologie im schulischen Praxiskontext für Sportlehrkräfte zu verdeutlichen, schulsportrelevante Forschung in der fachwissenschaftlichen Gemeinschaft zu animieren, für eine sportwissenschaftliche Interdiszi-

plinarität mit Vertreter_innen anderer Fachwissenschaften zur Verbesserung der Schulsportqualität zu werben und bildungspolitische Entscheidungsträger_innen zu informieren. Dafür leitet die asp vier Funktionsbereiche für die Sportpsychologie ab, die im Sportunterricht und für Bewegungsangebote an Schulen relevant sind. Erstens die Bedeutung der Sportpsychologie in der Bildung von Sportlehrkräften. Zweitens die Bedeutung der Sportpsychologie für die Unterrichtsplanung, bei der diverse inhaltliche

Komponenten genuin sportpsychologischer Natur zu berücksichtigen sind (z.B. Emotionen, Motivation etc.). Drittens die Bedeutung der Sportpsychologie als Gegenstand im Unterricht selbst (u.a. Sportpsychologie unterrichten). Viertens die Bedeutung der Sportpsychologie für den schulischen Lernort (u.a. Schulhof, Ganztags). Dieses Positionspapier zeigt anhand forschungsbezogener und interdisziplinärer Beispiele in diesen vier Bereichen auf, dass die Sportpsychologie empirische Befunde für die Gestaltung eines qualitativ guten Sportunterrichts, für umfassende förderliche Bewegungsangebote an der Schule und sport- sowie bildungspolitische Entscheidungen liefern kann. Vor diesem Hintergrund stärkt die asp sportpsychologische Forschung (auch in interdisziplinären Verbänden) zu Sport und Bewegung im Kontext Schule und bezieht die Position, dass die Bildungspolitik (a) Sportpsychologie als verbindliches Fach im Lehramtsstudium einführt und (b) sportpsychologische Themen und Erkenntnisse stärker in der Curriculumsentwicklung bei der Gestaltung von Rahmenlehrplänen berücksichtigt. Außerdem formuliert die asp, dass (c) die Vermittlung sportpsychologisch-theoretischen Wissens und praxisnaher Methoden zur Ausbildung gesundheits- und leistungsrelevanter Fähigkeiten bei Schüler_innen und Lehrkräften gefördert werden muss sowie (d) sportpsychologische Aspekte bei der Gestaltung des bewegten Schulalltags berücksichtigt werden müssen.

Perspektive der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

Die asp vertritt die Interessen der Sportpsychologie im universitären und im außeruniversitären Bereich vorwiegend in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie hat aktuell 591 ordentliche Mitglieder (Stand: September 2025) und ist somit eine der mitgliederstärksten Sektionen in der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs). Ziel der asp ist die Förderung und Weiterentwicklung der Sportpsychologie in Forschung, Lehre und in den Anwendungsfeldern des Leistungs-, Breiten-, Gesundheits- und Schulsports (siehe asp-Satzung, Stand März 2021). Seit Mai 2023 hat die asp in ihrem Präsidium eine Vertretung für den Bereich Schulsport etabliert. Die asp verwendet den Begriff Schulsport in Anlehnung an die Beschreibung der Kultusministerkonferenz (<https://www.kmk.org/themen/sport.html>, 03.09.2024) und versteht darunter jegliche unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Formen von Bewegung und Sport im und in Verbindung mit dem Setting Schule (z.B. Sportunterricht, Sportförderunterricht, Bewegungsförderung in der Schule, Schulsportwettbewerbe, Jugend trainiert für Olympia).

Die Wichtigkeit von Schulsport und sein positiver Zusammenhang mit gesunden psychischen, sozialen und körperlichen Entwicklungsverläufen ist sowohl national als auch international hinlänglich diskutiert (Andermo et al, 2020; Kirk, 2018). Dabei ist die Kontextualisierung wissenschaftlicher Erkenntnisse für den Schulsport entscheidend – im Gegensatz zu Forschungsarbeit im Setting Schulsport, welche weniger stark Bildungsprozesse durch Sport in den Blickpunkt nimmt. Neuere Publikationen (Halberschmidt & Leineweber, im Druck) beleuchten Aspekte des Schulsports aus einer transdisziplinären Sicht und zeigen eine große Bereitschaft zur disziplinverbindenden Zusammenarbeit, von der sich neue Erkenntnisse und Impulse für die Gestaltung und Weiterentwicklung der Sportunterrichtspraxis erhofft werden.

Es ist der asp ein Anliegen, eine Position zum Schulsport zu beziehen. Die Auseinandersetzung mit schulbezogenen Kontexten stellt aus sportpsychologischer Perspektive ein naheliegendes und anschlussfähiges Forschungsfeld dar, das im Selbstverständnis vieler Vertreter_innen der Disziplin bereits implizit verankert ist. Ein Positionspapier, das diese Anschlussfähigkeit explizit thematisiert, kann insofern eine bedeutende innenwirksame Funktion übernehmen: Es stärkt die disziplininterne Sichtbarkeit dieses Forschungsbereichs, legitimiert dessen Bearbeitung durch die Sportpsychologie und fördert die strategische Weiterentwicklung der Disziplin im Sinne einer breiteren inhaltlichen Verortung. Aus ihrem Selbstverständnis heraus kann die Sportpsychologie einen inkrementellen Beitrag zu einem gelingenden Bewegungs-, Sport- und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen sowie einer (bewegungsorientierten) Persönlichkeitsentwicklung in Verbindung zum schulischen Kontext und insbesondere natürlich im Schulsport leisten. Mit diesem Positionspapier verdeutlicht die asp also die Rolle der Sportpsychologie und ihre Bedeutung für den Schulsport: für den Unterricht, im Ganztags, bei außerunterrichtlichen Angeboten, für die Schullandschaft und deren Akteur_innen (u.a. Schüler_innen, Lehrkräfte, Eltern, weitere pädagogische Fachkräfte) sowie Entscheidungsträger_innen (u.a. in Schulen, Kommunen, Länder).

Die Sportpsychologie versteht sich als empirisch und angewandt arbeitende Wissenschaftsdisziplin, die sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen im Rahmen von Sport und Bewegung beschäftigt (Schüler et al., 2020). Da dem Schulsport Sport und Bewegung immanent sind, ist die Sportpsychologie als Fachdisziplin auch am Setting Schule interessiert. Zudem ist die asp davon überzeugt, dass die Sportpsychologie aktiv und konstruktiv zur Weiterentwicklung von Forschung und Anwendung im Schulsport beitragen kann. So ermöglichen empirische sportpsychologische Forschungsergebnisse verschiedenen Akteur_innen des Schulsports – darunter

Schüler_innen, Lehrkräfte, Eltern, weitere pädagogische Fachkräfte – relevante Ableitungen für die Anwendung zu treffen, beispielsweise (und ohne Anspruch auf Vollständigkeit): eine gesunde Entwicklung von Kindern unterstützen, Schüler_innen zu Sport und Bewegung motivieren, die Berufsbelastung von Lehrkräften einschätzen, edukative Überzeugungen–oder Eltern-Schüler_in-Beziehungen gestalten. Gleichzeitig unterstützt sie auch politische Entscheidungsträger_innen mit empirisch begründeten Empfehlungen für die Lehrkräftebildung oder die Gestaltung einer bewegungs- und sportorientierten Bildungslandschaft. Darüber hinaus ist die Sportpsychologie Teildisziplin der Sportwissenschaft, die für die Schulsportforschung auch auf eine Verknüpfung mit anderen sportwissenschaftlichen Fachdisziplinen ausgerichtet ist (z. B. beim Austausch von schulsportbezogenen Daten via Open Sources), um interdisziplinäre Fragestellungen im und für den Schulsport beantworten zu können.

Mit diesem Selbstverständnis greift die Sportpsychologie unter anderem auch den fachdidaktischen Anspruch der Mehrperspektivität von Schulsport in der (schulischen) Bildungslandschaft auf, der durch das Memorandum Schulsport (DSLIV et al., 2019) gefordert und in den Rahmenlehrplan fast aller Bundesländer (in Deutschland sowie in Österreich und der Schweiz) repräsentiert ist (<https://www.kmk.org/dokumentation-statistik/rechtsvorschriften-lehrplaene/uebersicht-lehrplaene.html>, 04.09.2024). Person-Situation-Interaktionen stehen im sportpsychologischen Interesse und spiegeln sich auch in einem mehrperspektivischen Bildungsanspruch wider, indem wechselseitig die Möglichkeiten der individuellen (Schüler_innen) und situativen (Sport und Bewegung) Bildungsanlässe fokussiert, akzentuiert, differenziert, kontrastiert, integriert und kultiviert werden können (Balz, 2020; Kurz, 2004). Die Perspektiven Gesundheit, Wagnis, Erlebnis und Wahrnehmung (Eindruck), Ausdruck, Leistung sowie Kooperation finden sich sowohl in der sportpsychologischen Forschung als auch in ihrer Praxisanwendung wieder. Beispielsweise kann im Sportunterricht die Perspektive *Gesundheit* durch die gezielte Inszenierung von Selbstwirksamkeitserfahrungen akzentuiert, die Perspektiven *Wagnis* und *Erlebnis und Wahrnehmung* durch die Achtsamkeit gegenüber den eigenen Emotionen und das Regulieren von Angst integriert werden. Während die Fachdidaktik Sport selbst bisweilen auf das Fehlen empirischer Befunde in der Diskussion zur Mehrperspektivität hinweist (Meier & Ruin, 2018), kann die Sportpsychologie zu spezifischen Konstrukten wie Emotion, Kognition, Motivation oder Persönlichkeit Forschungsergebnisse anbieten, die sich entweder aus dem Schulsport ergeben und/oder in den Schulsport übertragen lassen. In diesem Sinne versteht sich die Sportpsychologie als Fachwissenschaft, deren Erkenntnisse wich-

tige Impulse für die Planung und Gestaltung von Sportunterricht, Schulsport und Schule liefern kann und verankert sich durch ihr Selbstverständnis in der Lehrkräftebildung.

Die asp sieht den Schulsport als einen zentralen Ort von Bewegung und Sport in unserer Gesellschaft an, der eine breite Perspektivenvielfalt (z. B. Gesundheits- und Bewegungsziele, Leistungsansprüche) von Bewegung und Sport aufweist. Dabei haben der Sportunterricht und außerunterrichtliche Bewegungsangebote vielschichtige Funktionen, die nicht alle in diesem Positionspapier beleuchtet werden können. Vielmehr legen wir hier den Fokus auf die Gestaltung des unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sport- und Bewegungsangebots. Mit unserer sportpsychologischen Perspektive betrachten wir den Schulsport der Zukunft als ein zunehmend komplexes Setting von Bewegung und Sport, in dem vielfältige Erlebens- und Verhaltensmuster verschiedener Akteur_innen auftreten und adressiert werden müssen. Diese werden im Folgenden kurz exemplarisch dargestellt:

- (A) Die Bedeutung der Sportpsychologie **in der Bildung von Sportlehrkräften**
- (B) Die Bedeutung der Sportpsychologie für die **Unterrichtsplanung**, bei der diverse inhaltliche Komponenten genuin sportpsychologischer Natur zu berücksichtigen sind (z. B. Emotionen, Motivation etc.)
- (C) Die Bedeutung der Sportpsychologie als **Gegenstand im Unterricht selbst** (u. a. Sportpsychologie unterrichten)
- (D) Die Bedeutung der Sportpsychologie für den **schulischen Lernort** (u. a. Schulhof, Ganzttag)

A. Die Bedeutung der Sportpsychologie in der Bildung von Sportlehrkräften

Aus Sicht der asp kann die Sportpsychologie zu einer ganzheitlichen Lehrkräftebildung in allen Phasen der Lehrkraft-Bildung beitragen, indem sie z. B. a) die Professionalisierung, b) die Befähigung sowie c) die Gesundheit und d) die Wirksamkeit von Sportlehrkräften in den Blick nimmt. Zum einen bietet die Sportpsychologie (angehenden) Sportlehrkräften professionelle Techniken der Selbstreflexion, der Selbst- und Emotionsregulation, der Kommunikation und des Konfliktmanagements in ihrer Entwicklung zu einer „Lehrkraftpersönlichkeit“ und im Sinne einer Professionalisierung des Berufs hin zu einem oder einer Expert_in der Gestaltung von Sport- und Bewegungsangeboten an (Schneider & Ziemainz, 2015; Weigelt, et al., 2014). Zum anderen spielt dabei der Be-

reich der Kompetenzentwicklung im Bereich Gesundheit und Selbstfürsorge ebenfalls eine wichtige Rolle (z.B. Erholungs-/ Belastungsmanagement, Sensibilität für psychische Gesundheit; von Haaren-Mack et al., 2020; Raven et al., 2022). Die Sportpsychologie kann Handlungsansätze anbieten, um die (psychische) Gesundheit von Sportlehrkräften zu schützen und dadurch gleichzeitig ihre Lehrwirksamkeit zu stärken. Sie leistet dabei insgesamt einen entscheidenden Beratungs- und Interventionsbeitrag.

Die Sportlehrkraft ist Expert_in und wesentliche_r Multiplikator_in für Sport und Bewegung in der Gesellschaft (Neuber, 2020). Aufgrund der allgemeinen Schulpflicht wird jede_r durch die schulische Sportlehrkraft an Sport- und Bewegungsfelder herangeführt und bei der Erkundung dieser Felder begleitet und ausgebildet, um im besten Fall über die Lebensspanne hinweg körperlich oder sportlich aktiv zu bleiben. Bei durchschnittlich zwei Unterrichtsstunden Sport pro Woche müssen Sportlehrkräfte sich dieser Rolle für die körperliche Aktivität für Kinder und Jugendliche bewusst sein.

Um die Wirksamkeit ihres Lehrens und Unterrichtens zu prüfen, trägt die Sportpsychologie als empirische und angewandte Wissenschaftsdisziplin mit den damit einhergehenden diagnostischen Kompetenzen zu einer umfasslichen Aus- und Fortbildung von Lehrkräften bei. Eine realistische, pädagogisch-psychologische Diagnostik und Förderung kann bereits im Lehramtsstudium grundlegend angebahnt und im weiteren Verlauf der beruflichen Entwicklung vertieft werden, um einen qualitativ hochwertigen, differenzierten und fördernden Sportunterricht gestalten zu können. Die Schulung von Fähigkeiten zur angemessenen Einschätzung der Leistungen von Schüler_innen (Leistungsbeurteilung) und die Kenntnis über Evaluation(en) im schulischen Kontext durch entsprechende (forschungs-)methodische Kompetenzen kann nach dem Studium auf den Berufskontext übertragen werden (vgl. für einen Überblick Poweleit & Ohlert, 2023). Zur Diagnosekompetenz liegen vor allem empirische Befunde aus der Sportpädagogik (Hendricks, 2024, Niederkofler et al., 2018) vor. In der Sportpsychologie besteht hierin eher ein Desiderat nach mehr Forschung (vgl. z.B. Wehrmann et al., 2012), was aufgrund der Tatsache, dass die Methodenausbildung oftmals an den Universitäten durch die Teildisziplin Sportpsychologie vorangetrieben wird, sinnvoll erscheint. Aus diesem Grund ist bereits in den Leitlinien der dvs zum Studium der Sportwissenschaft die Sportpsychologie in den fachwissenschaftlichen Bereichen „Individuum und Handeln“, „Gesundheit und Bewegung“ sowie „Training und Leistung“ als Bestandteil des Ausbildungskanons verankert und trägt mit Kenntnissen zur Methodik-, Beratungs- und Diagnostikkompetenz entscheidend zur übergreifenden Kompetenzent-

wicklung von Sportlehrkräften bei (DSLIV et al., 2019). Zudem liefert die Sportpsychologie wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse, auf deren Grundlage Sportlehrkräfte die motorische, psychosoziale und kognitive Entwicklung der Schüler_innen beeinflussen und mögliche Entwicklungsverzögerungen (motorisch, emotional, kognitiv) der Schüler_innen abwenden können (Schott & Munzert, 2019).

Insgesamt ist eine qualitativ hochwertige Ausbildung von Sportlehrkräften von zentraler Bedeutung für die Professionalisierung des Lehrpersonals – insbesondere im Hinblick auf deren spätere Unterrichtstätigkeit. Die Sportpsychologie kann in diesem Prozess einen wichtigen Beitrag leisten, etwa durch die Vermittlung relevanter fachlicher, sozialer und personaler Kompetenzen (siehe Kompetenzmodell von Miethling & Gieß-Stüber, 2007). Sportpsychologische Kenntnisse stärken somit nicht nur die Ausbildung selbst, sondern wirken sich auch nachhaltig auf die Planung und Gestaltung von Sportunterricht aus.

B. Die Bedeutung der Sportpsychologie für die Unterrichtsplanung

Einen ansprechenden, bedürfnisorientierten und freudvollen Sportunterricht zu planen und umzusetzen, ist entscheidend dafür, dass Kinder und Jugendliche ein Leben lang Sport treiben (MacNamara et al., 2011). Diese Befähigung zur Teilhabe an Bewegung und Sport fokussiert insbesondere die Mehrperspektivität des Sportunterrichts. Zur mehrperspektivischen Ausgestaltung des Sportunterrichts kann die Sportpsychologie Impulse durch empirische Erkenntnisse geben. Schüler_innen erfahren Zugänge zu Bewegung und Sport durch verschiedene Sinnperspektiven (Leistung, Gesundheit, Miteinander, Spannung/Wagnis, Eindruck/Erlebnis und Wahrnehmung, Ausdruck) bei deren Ausgestaltung sportpsychologische Erkenntnisse eine Rolle spielen. Es wurde bereits auf die Bedeutung sportpsychologischer Erkenntnisse im Hinblick auf die Perspektive Spannung/Wagnis und ihren Zusammenhang zu achtsamen Umgang mit Emotionen und Regulation von Angst hingewiesen. Des Weiteren kann der Sportunterricht durch eine adäquate Belastungssteuerung oder das soziale Miteinander so gestaltet werden, dass Schüler_innen von den positiven Effekten von Bewegung und Sport nachvollziehbar profitieren können (Perspektive Gesundheit). Durch den systematischen Einsatz von sportpsychologischen Teambuilding-Maßnahmen über eine Unterrichtseinheit hinweg können

Schüler_innen ihr psychologisches Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigen (Perspektive Miteinander). Darüber hinaus kann die Sportpsychologie bei zukünftigen Forschungsfragen zur Planung von Unterricht beispielsweise mit Blick auf diverse psychologische Konstrukte, der Bewertung und Thematisierung von Leistung (Perspektive: Leistung) im Unterricht, aber auch zur Gestaltung des Bewegungsangebotes im offenen Ganztag unterstützen. Eine Reflexion über eigenes Erleben und die Versprachlichung der eigenen Wahrnehmung kann im Hinblick auf die Perspektive Eindruck/Erlebnis und Wahrnehmung im Sportunterricht eine sinnvolle Ergänzung zur Bewegung und Aktivitätszeit darstellen. Die Individualität der Persönlichkeit und ihr Ausdruck (Perspektive) in individuellen Bewegungsformen und individuell erfahrenen Bewegungsgestaltungen kann aus sportpsychologischer Sicht ebenfalls sinnvoll im Unterricht thematisiert und reflektiert werden.

Verdeutlicht wird dies im Folgenden anhand ausgewählter sportpsychologischer Konstrukte, die eine Sportlehrkraft zur Planung und Umsetzung eines (insbesondere) mehrperspektivischen Sportunterrichts aufgreifen kann. Exemplarisch sind hier folgende Aspekte zu nennen:

Kognition

Kognition ist der Sammelbegriff für alle relevanten Strukturen und Prozesse, die für die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung von Informationen relevant sind. Die Kognition spielt einerseits für das Erlernen von Bewegungen und Bewegungsabläufen (Weigelt et al., 2020) sowie für das Erinnern und Anwenden von Spielregeln oder Strategien im Spiel eine entscheidende Rolle (Schweizer & Plessner, 2020). Andererseits haben Bewegung und Sport das Potenzial, die kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern (siehe Metaanalyse in Kindern von Morales et al., 2024), die einen Grundstein für schulischen und akademischen Erfolg darstellt. Für die Unterrichtsplanung kann die Sportpsychologie zum einen darin unterstützen, Hinweise zum Erlernen von neuen Bewegungsabläufen zu geben, zum Beispiel durch angemessene Aufmerksamkeitslenkung. Zum anderen bietet sie Anhaltspunkte, wie Bewegung gestaltet sein sollte, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu begünstigen (Morales et al., 2024). An dieser Stelle zeigen sich zudem Überschneidungen für interdisziplinäre Ansätze, z. B. mit der Bewegungswissenschaft oder Sportmotorik (vgl. Schott & Voelcker-Rehage, 2023). Zukünftig sollte das besonders bei der Planung für Bewegungsangebote im offenen Ganztag Berücksichtigung finden, um durch systematisch eingesetzte und ausgestaltete Bewegungspausen die ko-

gnitive Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Ein systematischer Einsatz bedeutet hier, dass zum Beispiel Erholungsphasen nach einer Bewegungszeit eingeplant werden sollten, bevor kognitive Aufgaben bearbeitet werden; die Ausgestaltung bezieht sich hier beispielsweise auf die Abwägung von vorrangig koordinativen Bewegungsformen oder Formen der Ausdauer- oder Kraftschulung für die Pause.

(Leistungen be-)Urteilen und Entscheiden

Urteilen bezeichnet den Prozess der Wertzuschreibung auf Grundlage einer Bezugsnorm, während Entscheiden das Abwägen von Wahloptionen, aber auch das Treffen einer Wahl beschreibt (Schweizer & Plessner, 2020). Traditionell untersucht die Sportpsychologie Urteilen und Entscheiden vor allem im Leistungssport (Raab et al., 2019), beispielsweise um das Beurteilen von sportlichen Leistungen oder die Entscheidung über das Ausführen eines Spielzugs beschreiben, erklären und vorhersagen zu können. Sie geht dabei auch auf Fehler in der Wahrnehmung und bei der Urteilsbildung ein (*attractiveness bias*, *confirmatory bias*; Li et al., 2023). In der Unterrichtsplanung spielen Urteils- und Entscheidungsprozesse insbesondere im Hinblick auf die Notengebung eine wichtige Rolle, aber auch die Förderung der Wahrnehmung und Berücksichtigung verschiedener Bezugsnormorientierungen (Oswald et al., 2013, Jungjohann & Gebhardt, 2022). Hier kann die Sportpsychologie Sportlehrkräfte über Urteils- und Entscheidungsprozesse sowie -fehler aufklären und empirisch überprüfte Strategien zur Vermeidung bzw. Reduktion von Urteilsverzerrungen vermitteln.

Emotionen

Emotionen beschreiben ein situatives, subjektives Erleben und beziehen dabei physiologische, psychologische und behaviorale Aspekte mit ein (Furley & Laborde, 2020). Die Sportpsychologie untersucht negative, zum Beispiel Angst oder Scham, und positive Emotionen, zum Beispiel Freude und Stolz, hinsichtlich ihrer Funktionalität im Sport. Eine funktionale Emotionsregulation kann ein günstiges Erleben beispielsweise für die optimale Leistung, die langfristige körperliche Aktivität oder ein kooperatives Miteinander unterstützen. Negative Emotionen wie Angst und Scham wurden bislang im Sportunterricht thematisiert (Ehrlenspiel, Hepperle & Grimminer-Seidensticker, im Druck), um deren dysfunktionale Konsequenzen zu verringern. Funktionale Potenziale im Umgang mit Emotionen können auch bei der Planung von Sportunterricht zukünftig stärker genutzt werden, wobei

auch positive Emotionen, zum Beispiel beim Entdecken neuer Bewegungsformen, gefördert werden sollten (Lautenbach, Burrmann & Leisterer-Härtig, im Druck), da diese zur Aufrechterhaltung eines gesunden und körperlich aktiven Lebensstils beitragen. Sportpsychologische Forschungsergebnisse ermöglichen, einen kompetenten Umgang mit positiven und negativen Emotionen zu thematisieren und zu üben, aber auch empirisch evidente Empfehlungen für einen freudvollen Sportunterricht zu formulieren.

Stress, Belastung und Erholung

Stress ist die Reaktion auf einen relevanten Reiz, der die individuellen Ressourcen übersteigt und zu einem psychischen und/oder physischen Ungleichgewicht führt (Gerber, 2020). Der Sportunterricht ist besonders dazu geeignet, die Ausübung körperlicher Aktivität und den Umgang mit körperlicher Belastung sowie die individuelle Erholung zu erlernen (Lang & Gerber, 2017; Fischer & Pels, im Druck). Die Unterrichtsplanung sollte die Integration des Umgangs mit Stress und Belastung, aber auch den adäquaten Einsatz von Erholungsstrategien berücksichtigen, indem auf das große Repertoire an empirisch gesicherten, sportpsychologischen Übungen und Anwendungen von bewegungsbezogenen und psychologischen Erholungs- und Entspannungsmaßnahmen zurückgegriffen wird. Dieses Repertoire gilt es zukünftig stärker im Sportunterricht zu evaluieren, insbesondere mit Blick auf den Transfer in die Lebenswelt und den Alltag von Schüler_innen. Somit kann die Sportpsychologie über den Sportunterricht einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen leisten.

Motivation

Motivation beschreibt den Antrieb, gezielte Handlungen so auszurichten und zu aktivieren, dass sie zum Erreichen einer Zielvorstellung nützen (Elbe & Schüler, 2020). Die Sportpsychologie liefert Empfehlungen zur Steigerung von Motivation, indem extrinsische und intrinsische Formen von Motivation passend ineinandergreifen. So kann zum Beispiel die extrinsische Leistungsmotivation durch Leistungsanreize zum Erreichen bestimmter Zielvorgaben gesteigert werden, beispielsweise das Erreichen einer Distanzvorgabe beim Cooper-Test für eine bessere Note (Wegner, Leisterer & Schüler, 2022). Dabei beschreibt die Sportpsychologie aber auch intrinsische Motivation durch die Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit, beispielsweise einem Lauftraining für den Cooper-Test zu befolgen, weil Lau-

fen Freude bereitet (Kohake & Elbe, im Druck). Bei der Planung von Sportunterricht kann die Sportpsychologie entsprechende Empfehlungen geben, um extrinsische Motivation (zum Beispiel durch eine Motiv-Ziel-Passung), intrinsische Motivation (zum Beispiel durch das Befriedigen der Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit, im Sinne der Selbstbestimmungstheorie; Deci und Ryan, 2000; Schmid et al., 2024) oder das motivationale Klima in der Sportklasse (zum Beispiel durch das Schaffen einer Aufgabenorientierung mittels individueller Bezugsnormen) zu beeinflussen.

Selbstkonzept und Persönlichkeit

Das Selbstkonzept ist die modellhafte Vorstellung einer Person über ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten hinsichtlich spezifischer Ausprägungen (Conzelmann & Schmidt, 2020) und stellt damit einen wesentlichen Teil der Persönlichkeit, im Sinne von personenbezogenen Eigenschaften in gewisser Weise zu denken, zu fühlen und sich zu verhalten (Geukes et al., 2020) dar. Sportpsychologische Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche im Sport dazu befähigt werden sollten, ein differenziertes, realistisches und positives (körperliches) Selbstkonzept zu entwickeln (Seyda & Tietjens, im Druck). Dies gilt ebenfalls als ein Prädiktor für anhaltende selbstbestimmte körperliche Aktivität (Babic et al., 2014; Dreiskämper et al., 2022; Henning et al., 2022). Für die Planung des Sportunterrichts empfiehlt sich ein differenzierter, mehrperspektivischer und diversitätssensibler Sportunterricht sowie entsprechende außerunterrichtliche Bewegungsangebote; diese tragen zur Persönlichkeits- und Selbstkonzeptbildung bei (Conzelmann & Schmidt, 2020). Auch weiterhin liefert die Sportpsychologie Hinweise, wie ein solches Selbstkonzept durch Sportlehrkräfte und die Unterrichtsplanung zu fördern ist.

(Psycho-)Motorik und motorische Entwicklung

Natürlich bleibt die systematische Ausbildung aller motorischen Fähig- (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination) und Fertigkeiten (z. B. fundamentale Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Lokomotion und Objektkontrolle) eine wichtige Aufgabe der sportlichen, motorischen und/oder körperlichen Bildungsprozesse in der Schule. Aus Sicht der Sportpsychologie ist zur Gestaltung dieser Prozesse eine interdisziplinäre, sportwissenschaftliche Forschungsperspektive unabdingbar. Die Sportpsychologie kann insbesondere bei der Diagnostik körperlich-motorischer und psychischer Entwick-

lung (zum Beispiel in der Testkonstruktion, -auswertung und -interpretation, vgl. Utesch et al., 2018) im Rahmen der bewegungsbezogenen Bildungsprozesse im Kontext Schule wesentlich zu einer interdisziplinären Forschungsperspektive beitragen. So ließe sich auch an eher aus dem Feld der Sportpädagogik stammende Verfahren wie die Diagnostik der motorischen Basiskompetenzen (MOBAK, z. B. Herrmann et al., 2016) anschließen, um die interdisziplinäre Sichtweise auf motorische Diagnostik im Feld Schule weiter voranzutreiben. Daran anknüpfend sind im Unterricht sportpsychologische Kenntnisse über psychologische Theorien und Ansätze zur motorischen Entwicklung unabdingbar, um Testverfahren adäquat anwenden, interpretieren und nutzen zu können (Greier & Bös, 2020). Sie stellen zudem ein zentrales Element altersgerechter Sportunterrichtsplanung, -durchführung und -gestaltung dar und helfen, der Heterogenität des Sportunterrichts gerecht zu werden. Für eine altersgerechte Diagnostik und individuelle Förderung im Schulsport sind vor diesem Hintergrund sportpsychologisch orientierte Inhalte handlungsleitend.

C. Die Bedeutung der Sportpsychologie als Gegenstand im Unterricht selbst

Die Aufgabe des Sportunterrichts liegt in der Erziehung im und durch Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts; für eine kritische Betrachtung, vgl. Kurz, 2006). Im Sport bietet das theoretische Verständnis des Erlebens und Verhaltens im Bewegungszusammenhang einen großen Mehrwert für Schüler_innen. Im Sportunterricht können (sport-)psychologische Kenntnisse und Kompetenzen, etwa Wahrnehmungsprozesse, Emotionsregulation, Aufrechterhaltung von Motivation, Stressbewältigung oder kognitive Leistungssteigerung durch Bewegung und Sport (siehe Punkt B), praktisch verdeutlicht, erfahren und reflektiert werden. Die Sportpsychologie ordnet sich also dem Doppelauftrag des Sportunterrichts zu und trägt so zu Bildungsprozessen von Schüler_innen und gleichermaßen (angehenden) Lehrkräften bei. Schüler_innen erleben psychologische Phänomene im Sportunterricht und Sportlehrkräfte befassen sich während der (Aus-)Bildungsphasen und in ihrem Berufsalltag mit sportpsychologischen Inhalten. Dadurch können eigene innere Abläufe besser verstanden und gegebenenfalls verändert werden, was über den Sportunterricht hinaus relevante Erfahrungen und Erkenntnisse für Schüler_innen und Lehrkräfte bedeutet. Dies wiederum kann zum Beispiel für die sportliche Leistungserbringung, die psychische

und physische Gesundheit oder auch das prosoziale Verhalten förderlich sein. Aus Sicht der asp spricht dies dafür, dass sportpsychologische Inhalte ein hohes Potential aufweisen, im Sportunterricht – besonders ab der Sekundarstufe – gezielt thematisiert, genutzt und aktiv vermittelt zu werden.

Folglich kann ein Schwerpunkt konkreter Unterrichtsmaßnahmen auch auf die theoriegeleitete sportpsychologische Ausgestaltung des Sportunterrichts gelegt werden. Somit können kognitions-, emotions-, motivations-, oder sozialpsychologische Theorien der Sportpsychologie und daraus abgeleitete Hinweise zur Anwendung im Sportunterricht umgesetzt werden. Der Sportunterricht kann somit bereits jetzt als praxisnahes Feld dienen, um verschiedene Methoden, wie etwa zur Emotionsregulation (z. B. Laborde et al., 2017) oder zum Stressabbau (z. B. Lang & Gerber, 2017) zu erlernen. Darüber hinaus kann die Sportpsychologie durch das Vermitteln und Erlebbarmachen von Theorien im eigenen Handeln der Schüler_innen viel zum Bildungs- und Erziehungsauftrag in praxis- und handlungsorientierter Form beitragen. Die Sportpsychologie stellt damit eine sehr authentische sportwissenschaftliche Disziplin dar, deren Verschränkung von sportpsychologischen Lerninhalten und didaktischem Handeln im Sportunterricht durch reflexive Unterrichtsphasen beitragen kann. Beispielsweise kann die Reflektion des eigenen Handelns auf Seiten der Schüler_innen (z. B. bei der Zusammenstellung von Mannschaften oder Wahl motivierender Ziele) die praktische Bedeutsamkeit und das theoretische Verständnis von Sportpsychologie verdeutlichen. Aber auch perspektivisch trägt die (aktuelle) sportpsychologische Forschung dazu bei, sportpsychologische Unterrichtsinhalte zu generieren, beispielsweise könnte das affektiv-emotionale Erleben zieladäquat zur Belastungssteuerung im Sportunterricht eingesetzt werden, um effektives (motorisches) Lernen und die Entwicklung einer langfristigen Sport- und Bewegungsfreude zu ermöglichen (Jeka et al., 2021). Die dargestellten exemplarischen Unterrichtsinhalte unterstreichen die Sicht der asp, die Sportpsychologie auch als Unterrichtsgegenstand im Sportunterricht zu verankern.

D. Die Bedeutung der Sportpsychologie für den schulischen Lernort

Sportpsychologische Überblicksarbeiten zeigen, dass die sportbezogene räumliche Ausstattung und Ausrüstung von Schulen einen erheblichen Einfluss auf die psychische

Gesundheit, Berufszufriedenheit und Motivation von Sportlehrkräften hat (z.B. von Haaren-Mack et al., 2020). Aus sportpsychologischer Perspektive kann empfohlen werden, die materielle und personelle Ausstattung von Schulgeländen, Schulen und Schulgemeinschaften für die „Bewegte Schule“ anzupassen (z.B. Schulausstattungen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften oder Bildung von Sporttrainer_innen mit pädagogisch-psychologischen Schwerpunkten) berücksichtigt werden.

Insbesondere vor dem Hintergrund, dass das Recht auf Ganzttag bundesweit ab 2026 greift und sich somit Schulen zu einem zentralen Lebensort für Kinder und Jugendliche entwickeln, der weit über das bloße Unterrichten hinausgeht, müssen auch die räumlich-schulischen Bedingungen angepasst werden. Bewegungs- und Sportangebote werden in Zukunft einen, vielleicht sogar den zentralen Faktor des Ganztags ausmachen (Neuber et al., 2024, Dreiskämper et al., 2025). Entsprechend wird es nicht nur Aufgabe sein, hierfür Räume, Angebote und Personal bereitstellen zu können, sondern auch Konzepte zu entwickeln, wie Schule, Verein, Kommune und andere Anbieter dies erfolgreich umsetzen können. Sportpsychologische Forschung zur Differenzierung und Angebotsvielfalt können dabei richtungsweisend für die Planung und Durchführung sein; gleichzeitig sollten die oben in Abschnitt B genannten sportpsychologischen Themen zentrale Bestandteile der Ausbildung von Ganztagsfachkräften sein, um auch die Qualität der Angebote zu sichern.

Die Sportpsychologie spricht sich zugunsten bewegter Pausen und Unterrichtsstunden – einem bewegten Schulalltag insgesamt – aus, um physische, psychische und soziale Entwicklungsbereiche günstig zu beeinflussen. Damit folgt auch die asp den Forderungen nach der „Bewegten Schule“, wie es der DSLV, die dvs, DOSB und der Fakultätentag Sportwissenschaft formulieren (DSLV et al., 2019). Grundlegend hierfür ist eine ausreichende materielle und personelle Ausstattung der Schulen, um auch die Wirksamkeit der Sportlehrkraft zu stärken.

Zusammenfassung

Empfehlungen der asp für den Sportunterricht und Bewegungsangebote im Setting Schule

Der Schulsport soll aktivieren, bewegen, psychische und physische Gesundheit fördern, Persönlichkeit inklusive sozialer Kompetenzen von Schüler_innen entwickeln sowie zu lebenslanger körperlicher Aktivität motivieren

(DSLV et al., 2019). Durch die allgemeine Schulpflicht ist Sport ein für alle Schüler_innen verpflichtendes Fach mit dem Doppelauftrag der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und der Erschließung der Bewegungs- Spiel und Sportkultur und einer mehrperspektivischen Ausrichtung. Dadurch können in ihm die Potenziale für lebenslanges Sporttreiben und damit die verbundenen Effekte des Sports auf Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, Leistung und Wohlbefinden nachhaltig gefördert werden. Aus einer sportpsychologischen Perspektive eröffnen sich damit Forschungsfelder und Themen für den Sportunterricht, um die Qualität des Sportunterrichts und der Bewegungsangebote im Setting Schule stetig informieren und verbessern zu können. Neben allen sportwissenschaftlichen Fachwissenschaften kann und möchte auch die Sportpsychologie und für eine erfolgreiche Umsetzung sowohl fundiertes empirisches Hintergrundwissen wie auch Werkzeuge und Methoden für die Erfüllung des Doppelauftrags liefern. Die Bildungspolitik hat die Möglichkeit, einen entscheidenden Rahmen für einen guten Sportunterricht und Schulsport zu setzen. Dazu gehört ein ganzheitlicher Blick auf die Bildung angehender Lehrkräfte, unterrichtender Lehrkräfte, deren Unterrichtsplanung und -durchführung und somit die Schüler_innen-Ebene und das Setting Schule.

Vor diesem Hintergrund ist es aus sportpsychologischer Sicht essenziell – und die asp ist davon überzeugt –, dass die Bildungspolitik Verantwortung für eine professionelle und ganzheitliche Aus-, Weiter- und Fortbildung von Sportlehrkräften übernehmen sollte, indem folgende Punkte umgesetzt werden:

- (A) Die **Sportpsychologie wird als verbindlicher Inhaltsbereich im Lehramtsstudium** eingeführt. Somit kann die Sportpsychologie früh und wesentlich zur Professionalisierung und Gesundheit von (angehenden) Sportlehrkräften beitragen, indem sie Techniken zur Selbstreflexion, Emotionsregulation, Kommunikation und Diagnostik vermittelt, die Lehrwirksamkeit stärkt und zur Entwicklung einer gesunden, kompetenten „Lehrer_inpersönlichkeit“ sowie zur Gestaltung eines qualitativ hochwertigen Sportunterrichts beiträgt
- (B) Weiterhin ist es aus Sicht der asp essenziell, dass auf der Ebene des Sportunterrichts **sportpsychologische Themen und Erkenntnisse stärker in der Curriculumsentwicklung und bei der Gestaltung von Rahmenlehrplänen** berücksichtigt werden. So kann die Sportpsychologie als Unterrichtsgegenstand auch in der Lehrkraftbildung und im Unterrichtsgeschehen manifestiert werden. Infolgedessen, kann die Sportpsychologie relevante Impulse zur Unterrichtsplanung für einen motivierenden und freudvollen Sportunterricht, der entscheidend für eine lebenslange

Sportbegeisterung bei Kindern und Jugendlichen ist, liefern. Beispielsweise können sportpsychologische Themen oder sportpsychologische Grundtechniken als fachliche Inhalte in die Rahmenlehrpläne für das Fach Sport aufgenommen werden. Auch kann die Zielstellung für den Schulsport dahingehend erweitert werden, dass der Schulsport die gesunde bio-psycho-soziale Entwicklung der Schüler_innen fördern und gleichzeitig als Multiplikator für Bewegung und Sport für alle Akteur_innen des Schulsports gelten kann (Umsetzungsmöglichkeiten sind z.B. eine Professionalisierung von Sportlehrkräften, wozu auch die Gesundheitserhaltung und -förderung von Sportlehrkräften zählen kann).

- (C) Darüber hinaus ist die asp davon überzeugt, dass die Vermittlung sportpsychologischer Wissensbestände, wie zum Beispiel Emotionsregulation, Motivationserhalt und Stressbewältigung im Sportunterricht selbst nicht nur das **theoretische Verständnis** von Erleben und Verhalten im Bewegungszusammenhang fördert. Vielmehr bietet die Sportpsychologie auch **praxisnahe Methoden**, um gesundheits- und leistungsrelevante Fähigkeiten insbesondere bei Schüler_innen aber auch bei Lehrkräften zu entwickeln.
- (D) Abschließend befürwortet die asp einen **bewegten Schulalltag** und betont, dass bei der notwendigen Umsetzung angepasster räumlicher, materieller und personeller Bedingungen und Ausstattung (sport-)psychologische Aspekte berücksichtigt werden sollten. Dies gilt es, um physische, psychische und soziale Entwicklungsprozesse positiv zu beeinflussen und den Ganztagschulen ab 2026 mit effektiven Sport- und Bewegungsangeboten gerecht zu werden. Dabei spielen Konzepte zur Zusammenarbeit von Schulen, Vereinen und Kommunen sowie die Ausbildung von in pädagogisch-psychologischer Hinsicht eine zentrale Rolle.

Die erläuterten Empfehlungen sowie die genannten thematischen und inhaltlichen Anwendungsbereiche beziehen sich insgesamt auf verschiedenste Altersstufen und Schulformen. Teilweise sind sie für die gesamte Phase der Schulzeit relevant, wie die Themenfelder Persönlichkeit oder Urteilen und Entscheiden, teilweise sind sie vor allem auf spezifische, besonders saliente Phasen (z.B. psycho-motorische Entwicklung, Motivation) der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter bezogen. Die oftmals in der empirischen Schulsportforschung etwas vernachlässigte gymnasiale Oberstufe könnte vor allem von den in Kapitel C genannten Gegenstandsbereichen profitieren, indem Sportpsychologie als eigenständiges Thema in den Curricula der Länder für die Oberstufe mehr Eigenständigkeit erhalte, sodass mehr Wissen um sport-

psychologische Themen vermittelt würde. So sind zusammenfassend jegliche oben genannten Themen auf die verschiedenen Schulformen, aber vor allem auch auf die jeweiligen Entwicklungsphasen von Schülerinnen und Schülern weiter auszudifferenzieren.

Insgesamt beeinflussen und prägen die bildungspolitischen Entscheidungen, die auf allen angesprochenen Ebenen getroffen und umgesetzt werden können, das gesellschaftliche Verhältnis zu Sport und Bewegung. Hierbei möchte und kann die Sportpsychologie als Fachwissenschaft unterstützen und mitgestalten. Vor diesem Hintergrund ist die asp der Überzeugung, dass sich gesetzliche Vorgaben auf wissenschaftliche Erkenntnisse berufen sollten. Die Sportpsychologie ist notwendig für eine interdisziplinäre Forschung im und für den Schulsport, beispielsweise durch eine Verknüpfung von Forschungsdaten anderer sportwissenschaftlicher Fachdisziplinen (z.B. Open Sources), um interdisziplinäre Fragestellungen identifizieren und bearbeiten zu können. Diese Forschung im immens wichtigen Themenfeld Schule (und Unterricht) muss aus unserer Sicht in Zukunft sowohl finanziell als auch ideell stärker gefördert werden, um den sich stetig entwickelnden Anforderungen in diesem für das Aufwachsen junger Menschen zentralen Lebensumfeld gerecht werden zu können. Die spezifischen Rollen der einzelnen Disziplinen lassen sich dabei nur im konkreten Prozessverlauf erkennen und ausgestalten. Sie hängen dabei wesentlich von den individuellen fachlichen und methodischen Kompetenzen der beteiligten Forschenden innerhalb der jeweiligen Disziplinen ab. Generell können die empirischen Befunde der Sportpsychologie dabei helfen, die komplexen Bedingungsfaktoren für ein lebenslanges Engagement in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport von Kindern und Jugendlichen zu verstehen. Dies geschieht, indem sie als Unterrichtsgegenstand thematisiert werden können und als Notwendigkeit für eine umfassende Qualitätssicherung des Schulsports (z.B. durch eine Professionalisierung der angehenden Lehrkräfte) angesehen werden. Sportpsychologische Erkenntnisse sind deshalb handlungsweisend für schulpolitische Entscheidungen zur Förderung von Bewegung und Sport in der Schule und im Lebensalltag der Schüler_innen.

Literatur

- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M. et al. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*, 6, 1–27.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L. & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-

- concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44, 1589 – 1601
- Balz, E. (2020). Mehrperspektivität als Bildungsanspruch im Fach Sport. In M. Heer & U. Heinen (Hrsg.), *Die Stimmen der Fächer hören. Fachprofil und Bildungsanspruch in der Lehrerbildung* (S. 345 – 362). Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Conzelmann, A. & Schmidt, M. (2020). Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*, S. 337 – 354. Berlin, Heidelberg: Springer.
- DSLVL, dvs, DOSB & Fakultätentag der Sportwissenschaft (2019). *Memorandum zur Situation der Sportwissenschaft in Deutschland 2019*. Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs).
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227 – 268.
- Dreiskämper, D., Burrmann, U., Kehne, M., Neuber, N., Rulofs, B., Süßenbach, J., Voigts, G. & Henning, L. (Hrsg.). (2025). *Die Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Befunde und Analysen aus dem Projekt Move for Health*. Springer VS.
- Dreiskämper, D., Tietjens, M., & Schott, N. (2022). The physical self-concept across childhood: Measurement development and meaning for physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102187.
- Ehrlenspiel, F., Hepperle, L. & Grimmiger-Seidensticker, E. (im Druck). Negative Emotionen im Schulsport. In B. Halberschmidt & H. Leineweber, *Schulsport – Transdisziplinäre Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Hogrefe.
- Elbe, A. M. & Schüler, J. (2020). Motivation und Ziele im Kontext Sport und Bewegung. *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung* (S. 141 – 164). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Fischer, B. & Pels, F. (im Druck). Anforderungen und Ressourcen bei (angehenden) Sportlehrkräften. In B. Halberschmidt & H. Leineweber, *Schulsport – Transdisziplinäre Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Hogrefe.
- Furley, P. & Laborde, S. (2020). Emotionen im Sport. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 235 – 266). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Gerber, M. (2020). Sport, Stress und Gesundheit. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 581 – 606). Springer.
- Geukes, K., Hanrahan, S. J. & Back, M. D. (2020). Person, Situation und Person-Situation-Interaktion im Sport. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 309 – 336). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Greier, K. & Bös, K. (2020). Diagnostische Verfahren im Setting Schule. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 36(05), 191 – 195.
- Halberschmidt, B. & Leineweber, H. (Hrsg.innen) (im Druck). *Schulsport – Transdisziplinäre Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Hendricks, C.P. (2024). *Aufgabenanalysefähigkeit als Teil der professionellen Handlungskompetenz von Sportlehrkräften – Theoretische Grundlegung und empirische Zugänge*. Berlin, Heidelberg: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-46527-8>
- Henning, L., Dreiskämper, D., Pauly, H., Filz, S., & Tietjens, M. (2022). What influences children’s physical activity? Investigating the effects of physical self-concept, physical self-guides, self-efficacy, and motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(6), 393 – 408.
- Herrmann, C., Gerlach, E., & Seelig, H. (2016). Motorische Basis-kompetenzen in der Grundschule. *Sportwissenschaft*, 46(2), 60 – 73.
- Jekauc, D., Nigg, C. R., Kanning, M., Williams, D. M., Wagner, I. & Rhodes, R. E. (2021). Affect in sports, physical activity and physical education. *Frontiers in Psychology*, 12, 785814.
- Jungjohann, J. & Gebhardt, M. (2022). Bezugsnormorientierung im Unterricht. In M. Gebhardt, D. Scheer & M. Schurig (Hrsg.), *Handbuch der sonderpädagogischen Diagnostik. Grundlagen und Konzepte der Statusdiagnostik, Prozessdiagnostik und Förderplanung* (S. 25–32). Regensburg: Universitätsbibliothek. <https://doi.org/10.5283/epub.53149>
- Kirk, D. (2018). Physical education-as-health promotion: Recent developments and future issues. *Education and Health*, 36(3), 70 – 75.
- Kohake, K. & Elbe, A.M. (im Druck). Motivation. In B. Halberschmidt & H. Leineweber, *Schulsport – Transdisziplinäre Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Kurz, D. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In P. Neumann & E. Balz (Eds.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (pp. 57 – 70). Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, D. (2006) Der Auftrag des Schulsports. *Sportunterricht*, 57 (7), 211 – 218.
- Laborde, S., Furley, P., Musculus, L. & Ackermann, S. (2017). *Emotionale Intelligenz im Sport: Empathie entwickeln-Gefühle steuern-Erfolge erzielen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Lang, C. & Gerber, M. (2017). EPHECT: Ein theoriebasiertes und evidenzbasiertes Konzept zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen im Sportunterricht. *Sportunterricht*, 66(11), 335 – 340.
- Lautenbach, F., Burrmann, U. & Leisterer-Härtig, S. (im Druck) Positive Emotionen im Schulsport. In B. Halberschmidt & H. Leineweber, *Schulsport – Transdisziplinäre Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Li, W., Zhu, H., Zhao, K., Zhu, H., Wang, X. & He, X. (2023). Good performance-high attractiveness effect: An empirical study on the association between athletes’ rankings and their facial attractiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(5), 1168 – 1193. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2181846>
- MacNamara, A., Collins, D., Bailey, R., Toms, M., Ford, P. & Pearce, G. (2011). Promoting lifelong physical activity and high level performance: Realising an achievable aim for physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 265 – 278. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535200>
- Meier, S. & Ruin, S. (2018). Zentrale Diskussionslinien im Dialog um empirische Schulsportforschung-Versuch eines Resümees. *Empirische Schulsportforschung im Dialog*, 173 – 202.
- Miethling, W.-D., Gieß-Stüber, P. (Hrsg.). (2007). *Beruf: Sportlehrer-in. Über Persönlichkeit, Kompetenzen und professionelles Selbst von Sport- und Bewegungslehrern*. Baltmannsweiler: Schneider-Verl. Hohengehren.
- Morales, J. S., Alberquilla del Río, E., Valenzuela, P. L. & Martínez-de-Quel, Ö. (2024). Physical activity and cognitive performance in early childhood: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, 54(7), 1835 – 1850. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02075-5>
- Neuber, N. (2020). *Sportlehrerinnen und Sportlehrer. Fachdidaktische Konzepte Sport: Zielgruppen und Voraussetzungen*, 115 – 135. Heidelberg, Berlin: Springer Verlag.
- Neuber, N., Kaufmann, N., Kehne, M., Noetzel, I., von Plettenberg, E., Satzinger, N., Schröder, S. & Süßenbach, J. (2024) Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag – empirische Befunde zur Perspektive von Kindern. In D. Dreiskämper et al. (Hrsg.), *Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen in Deutschland: Ergebnisse der Studie Move for Health*. Berlin: Springer.

- Niederkofler, B., Herrmann, C. & Amesberger, G. (2018). Diagnosekompetenz von Sportlehrkräften – semiformelle Diagnose von motorischen Basiskompetenzen. *ZSF Zeitschrift für Sportpädagogische Forschung*, 6(2), 72–96.
- Oswald, E. K., Schmidt, M., Valkanover, S. & Conzelmann, A. (2013). Die Förderung des sportbezogenen Fähigkeitsselbstkonzepts mittels einer Intervention mit individueller Bezugsnormorientierung im Sportunterricht. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 25(1), 5–20.
- Poweleit, A., Ohlert, J. (2023). Wissenschaftliches Denken und Arbeiten im Sport-Lehramtsstudium: Zufriedenheit und gewünschte Zusatzangebote. *Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft*, 6(1), 15–23.
- Raab, M., Bar-Eli, M., Plessner, H. & Araújo, D. (2019). The past, present and future of research on judgment and decision making in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 25–32.
- Raven, H., Hartmann, U., Schäfer-Pels, A. & Fischer, B. (2022). Zusammenhänge zwischen psychologischer Bedürfnisbefriedigung und emotionaler Erschöpfung sowie Vitalität bei Sportlehrkräften im Vorbereitungsdienst: Eine Nordrhein-Westfalenweite Befragung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 29(4), 115.
- Schott, N. & Voelcker-Rehage, C. (2023). Motorische Entwicklung über die Lebensspanne. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.). *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (pp. 397–428). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Schweizer, G. & Plessner, H. (2020). Urteilen und Entscheiden im Sport. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 89–114). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Schneider, M. & Ziemainz, H. (2015). Burnout im Sportlehrerberuf: Ursachen und Präventionsmaßnahmen. *Gute Vorsätze: Schul-sportbezug und Praxisnähe*, 15, 15–20.
- Schmid, J., Gut, V., Schorno, N., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2024). *Welcher Sport für wen?: motivationspsychologische Perspektiven zur Passung von Person und Sportaktivität*. Bern: Hogrefe.
- Schott, N. & Munzert, J. (2019). *Motorische Entwicklung*. Hogrefe.
- Schüler, J., Wegner, M. & Plessner, H. (2020). Einführung in die Sportpsychologie. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.) *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 1–14). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Seyda, M., Tietjens, M. (im Druck). Eigene Fähigkeiten richtig einschätzen lernen – Selbstkonzeptentwicklung von Schüler*innen im Sportunterricht. In B. Halberschmidt & H. Leineweber. *Schulsport – Transdisziplinäre Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Göttingen: Hogrefe.
- Utesch, T., Dreiskämper, D., Strauss, B. & Naul, R. (2018). The development of the physical fitness construct across childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(1), 212–219.
- von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F. & Kleinert, J. (2020). Stress in physical education teachers: A systematic review of sources, consequences, and moderators of stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(2), 279–297.
- Wegner, M., Leisterer, S. & Schüler, J. (2022). Motivation und Volition im Sport. In *Empirische Bildungsforschung: Eine elementare Einführung* (pp. 1315–1351). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Wehrmann, M. C., Strauß, B. & Tietjens, M. (2012). Sportliche Aktivität und Motorische Leistungsfähigkeit – Sportmotorische Förder- und Förderqualifikation für (Grundschul-) Lehrerinnen und -Lehrer. In N. Neuber, M. Pfitzner, U. Kaudinya. (Hrsg.) *Individuelle Förderung im Sport: Pädagogische Grundlagen und Didaktisch-Methodische Konzepte*, S. 324–336. Münster: Lit Verlag.
- Weigelt, M., Lohbreier, M., Wunsch, K., Kämpfe, A. & Klingsieck, K. (2014). „An die Schule, fertig, los!“ Als wie belastend erleben Referendarinnen und Referendare mit dem Unterrichtsfach Sport den Anfang ihrer Schullaufbahn? *Sportunterricht*, 63(8), 239–244.
- Weigelt, M., Krause, D., Güldenpenning, I. (2020). Lernen und Gedächtnis im Sport. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 43–68). Berlin, Heidelberg: Springer.

Webbasierte Quellen

<https://www.kmk.org/dokumentation-statistik/rechtsvorschriften-lehrplaene/uebersicht-lehrplaene.html>, Zugriff am 04.09.2024





<https://www.kmk.org/themen/sport.html>, Zugriff am 03.09.2024

Onlineveröffentlichung: 30.10.2025

Förderung

Open Access-Veröffentlichung ermöglicht durch die Universität Münster.

ORCID

Barbara Halberschmidt
 <https://orcid.org/0009-0002-2218-2493>
 Sascha Leisterer-Härtig
 <https://orcid.org/0000-0002-0493-8464>
 Dennis Dreiskämper
 <https://orcid.org/0000-0001-7156-9462>
 Franziska Lautenbach
 <https://orcid.org/0000-0002-0603-6552>

AOR Dr. Barbara Halberschmidt

Vize-Präsidentin der asp Schulsport & Lehre
 Institut für Sportwissenschaft
 Universität Münster
 Horstmarer Landweg 62b
 48149 Münster
 Deutschland
b.halberschmidt@uni-muenster.de