



University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

# Grundlagen der Sportpsychologie

**SPSYH01**



---

Das Studienheft und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist nicht erlaubt und bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für das öffentliche Zugänglichmachen via Internet, die Vervielfältigung und Weitergabe. Zulässig ist das Speichern (und Ausdrucken) des Studienhefts für persönliche Zwecke.

---



University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

**Tanja Schuck**

**Grundlagen der  
Sportpsychologie**

**SPSYH01**



### **Tanja Schuck**

(geb. 1985) ist eine ehemalige Leistungskanutin. Sie hat in Ihrer aktiven Zeit mehrere nationale und internationale Titel erkämpft. Darunter u. a. als siebenfache Deutsche Meisterin, zweifache Weltcup-Siegerin, Vizewelt- und Vizeeuropameisterin. Während Ihrer aktiven Zeit als Sportlerin hat Tanja Schuck Psychologie und Sportpsychologie an der Humboldt-Universität Berlin, der Universität Leipzig und der Martin-Luther-Universität Halle studiert. Eine geeignete Möglichkeit das Wissen aus dem Leistungssport und der Psychologie zu verbinden, hat sie in der Wirtschaft gesehen. Aus diesem Gedanken hat die ehemalige Leistungssportlerin ihr eigenes Unternehmen gegründet. Sie betreut dort Sportler, Vereine, Führungskräfte und Privatpersonen zu den Themen Leistungsoptimierung, Entspannung, Kommunikation, Stressmanagement und Motivation. Seit Ende 2014 ist Tanja Schuck Autorin an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft.

---

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

---

# Grundlagen der Sportpsychologie

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>1 Grundlagen der Sportpsychologie</b> .....	3
1.1 Gegenstand der Sportpsychologie .....	3
1.1.1 Schwerpunkte der sportpsychologischen Forschung .....	5
1.1.2 Systematik der sportpsychologischen Forschung .....	7
1.2 Entwicklung der Sportpsychologie .....	7
1.3 Schnittpunkte zu anderen Disziplinen .....	11
1.3.1 Die Schnittpunkte zur Psychologie .....	11
1.3.2 Die Schnittpunkte zur Sportwissenschaft .....	12
1.3.3 Die Schnittpunkte zur Sportpraxis .....	13
1.4 Grundlagengebiete der Sportpsychologie .....	14
1.5 Anwendungsbereiche der Sportpsychologie .....	16
1.5.1 Aufgaben der Sportpsychologie im Leistungssport .....	16
1.5.2 Aufgaben der Sportpsychologie im Gesundheitsbereich .....	17
1.5.3 Aufgaben der Sportpsychologie in Bezug auf Lebensqualität .....	18
1.5.4 Aufgaben der Sportpsychologie im Sportunterricht .....	18
1.5.5 Aufgaben der Sportpsychologie in der Trainerausbildung .....	18
1.5.6 Aufgaben der Sportpsychologie in der Forschung und Lehre .....	19
Zusammenfassung .....	20
Aufgaben zur Selbstüberprüfung .....	20
<b>2 Sportpsychologie aus Sicht der Bewegungslehre</b> .....	21
2.1 Psychologische Modelle des sportlichen Handelns .....	21
2.1.1 Motivationale Prozesse .....	21
2.1.2 Kognitive Prozesse .....	30
2.1.3 Emotionale Prozesse .....	43
2.2 Psychologische Modelle des Bewegungslernens .....	46
2.2.1 Lernen durch klassische Konditionierung .....	46
2.2.2 Lernen durch operante Konditionierung .....	48
2.2.3 Lernen am Modell .....	50
Zusammenfassung .....	53
Aufgaben zur Selbstüberprüfung .....	53

---

<b>3</b>	<b>Sportpsychologie aus unterschiedlichen Fachperspektiven .....</b>	<b>54</b>
3.1	Sportpsychologie aus Sicht der Sozialpsychologie .....	54
3.1.1	Entwicklung von Gruppen .....	54
3.1.2	Strukturen und Führung in Gruppen .....	56
3.1.3	Interaktionen in Gruppen .....	58
3.1.4	Leistung in Gruppen .....	60
3.1.5	Sozialisationsprozesse im Sport .....	61
3.2	Sportpsychologie aus Sicht der Gesundheitspsychologie .....	62
3.2.1	Sozialkognitive Bedingungen gesundheitsbezogenen Verhaltens .....	62
3.2.2	Bindung an gesundheitsbezogene Aktivitäten .....	64
3.2.3	Effekte des Gesundheitssports .....	65
3.3	Sportpsychologie aus Sicht der Diagnostik .....	66
3.3.1	Beobachtungsmethoden .....	66
3.3.2	Befragungsmethoden .....	68
3.3.3	Experiment .....	70
3.3.4	Sportmotorische Testverfahren .....	71
	Zusammenfassung .....	73
	Aufgaben zur Selbstüberprüfung .....	73
	<b>Schlussbetrachtung .....</b>	<b>74</b>
	<b>Anhang</b>	
A.	Bearbeitungshinweise zu den Übungen .....	75
B.	Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstüberprüfung .....	77
C.	Abkürzungsverzeichnis .....	79
D.	Glossar .....	80
E.	Literaturverzeichnis .....	82
F.	Abbildungsverzeichnis .....	84
G.	Tabellenverzeichnis .....	85
H.	Sachwortverzeichnis .....	86
I.	Einsendaufgabe .....	93

---

## Einleitung

In diesem Studienheft werden die allgemeinen theoretischen Grundlagen der Sportpsychologie dargestellt. Dabei wird zunächst ein Überblick über die Entwicklung, die Schnittpunkte zu anderen Disziplinen und die Anwendungsbereiche der Sportpsychologie vermittelt. Anschließend werden die für den Sport wesentlichen Erkenntnisse aus der allgemeinen psychologischen Forschung in Bezug mit sportpsychologischen Fragestellungen gebracht. Somit werden zum einen die Abgrenzungen zu den verschiedenen Themengebieten und zum anderen die Gemeinsamkeiten mit anderen Disziplinen deutlich.

Die Sportpsychologie stellt eine relativ junge wissenschaftliche Disziplin im Bereich der Psychologie dar, die ihren Anfang im Jahr 1969 sowohl als Fach als auch Institution nahm. Wichtig ist dabei zu erkennen, dass eine sportpsychologische Anwendung nur unter Berücksichtigung beider Disziplinen, also der Psychologie und der Sportwissenschaft, funktioniert. Dies setzt zum einen sport- bzw. bewegungswissenschaftliche Grundkenntnisse und zum anderen ein Grundverständnis über neuronale, psychosoziale, persönlichkeitspsychologische und diagnostische Prozesse voraus.

Der Sportpsychologie ist es also zu eigen, dass sie sowohl Aspekte der Psychologie als auch der Sportwissenschaft miteinander in Verbindung bringt. Dies kann nur über die verschiedenen Schnittpunkte zu den jeweiligen Fachbereichen funktionieren. Somit beschäftigt sich ein großer Teil dieses Studienhefts mit den verschiedenen fachspezifischen Sichtweisen auf sportpsychologische Fragestellungen. Dabei werden die allgemeinen Forschungsergebnisse der jeweiligen Disziplinen in Bezug zu relevanten Themen aus der sportpsychologischen Zielstellung gesetzt.

Die Ergebnisse lassen sich auf die verschiedenen Anwendungsbereiche der Sportpsychologie übertragen. So können Aussagen zu sportpsychologischen Themen aus den psychologischen Disziplinen, wie der Sozial- und Gesundheitspsychologie, sowie aus der Sportwissenschaft und der Diagnostik gemacht werden.





# 1 Grundlagen der Sportpsychologie

*Nach der Bearbeitung dieses Kapitels können Sie die wesentlichen Schwerpunkte der Sportpsychologie und deren Anwendungsbereiche beschreiben. Sie können die aktuelle Entwicklung der Disziplin Sportpsychologie wiedergeben und die verschiedenen Schnittpunkte der Sportpsychologie mit anderen Disziplinen darstellen.*

Im ersten Kapitel dieses Studienheftes lernen Sie die Schwerpunkte der sportpsychologischen Arbeit aus den verschiedenen Blickwinkeln der Forschung, Lehre und Praxis kennen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über die sportpsychologische Entwicklung in der Zeit von 1918 bis heute, die Anwendungsfelder und die Querverbindungen der Sportpsychologie zu anderen Disziplinen.

## 1.1 Gegenstand der Sportpsychologie

Die Sportpsychologie beschäftigt sich im Wesentlichen mit dem menschlichen Verhalten und Erleben im Kontext von Bewegung und Sport (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 11). Sie gilt als eine Querschnittswissenschaft, bei der die methodischen Ansätze der Psychologie, die praktische Orientierung der Sportpraxis und die wissenschaftlichen Standards der Sportwissenschaft zu gleichen Teilen vereint sind (vgl. Gabler et al., 2000).

Das **Ziel** der wissenschaftlichen sportpsychologischer Arbeit ist die Beschreibung, Erklärung, Beeinflussung und Prognose von sportlichem Verhalten bzw. der individuellen Wahrnehmung, sowie die Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse in der Praxis.



Die Psychologie im Sport fokussiert sich gleichzeitig auf das **innere Erleben** (Wahrnehmung) und das **äußerlich sichtbare Verhalten** (Beobachtung) als Interaktion mit der Umwelt. Auf der einen Seite ist es also die Wahrnehmung der eigenen Bewegung in Form der Innensicht und auf der anderen Seite ist es die Wahrnehmung bzw. Beobachtung der sozialen Gegebenheiten und Umgebungsreize. Die Bewertung des individuell wahrgenommenen Geschehens ist dabei abhängig von persönlichen Erlebnissen, eigenen Werten und subjektiven Vorstellungen. So wird z.B. die individuelle Zufriedenheit in Bezug auf ein sportliches Ergebnis über das Ausgangsniveau bzw. den Anspruch, den der Athlet an sich selbst hat, bestimmt (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 12 f.).

### Beispiel 1.1:

Verschiedene Sportler nehmen ihre sportliche Leistungen unterschiedlich wahr:

Der **Turner Matthias** ist gerade dabei ein neues Element am Boden zu lernen. Sein Trainer beobachtet ihn und findet seine Ausführung unsauber. Er nimmt ihn zur Seite und erläutert ihm seinen Eindruck (Außenwelt). Er selbst fand seine Übung und Ausführung gar nicht so schlecht. Er ist sogar zufrieden, dass er diesmal ohne Pause durchgekommen ist (Innenwelt). Sein persönlicher Maßstab stimmt also nicht mit der objektiven Sicht seines Trainers überein. Es besteht eine Diskrepanz zwischen Außen- und Innenwelt des Turners.



Der **Marathonläufer Ole** liegt gut im Rennen. Er selbst nimmt sich und seinen Körper auf der gesamten Strecke als sehr träge und unrhythmisch wahr. In der Auswertung mit seinem Trainer kann er das Lob und seine positiven Eindrücke gar nicht begreifen. Hat sich sein Körper doch deutlich anders angefühlt als es scheinbar von außen ausgesehen hat. Auch seine Zeit war deutlich besser als er es im Gefühl hatte. Es besteht auch hier eine Unstimmigkeit zwischen Außen- und Innenwelt des Läufers.

Die **Stabhochspringerin Kerstin** macht sich bereit für ihren Anlauf. Sie ist dabei auf sich bzw. ihre Ausführung konzentriert. Sie spürt, wie die Hände die Stange umgreifen, die Füße sich rhythmisch auf dem Boden bewegen und sie mit sich eins ist. Ihre Umgebung nimmt sie nur noch rudimentär wahr. Sie holt Anlauf und bemerkt die klatschenden Zuschauer erst wieder als sie auf der Matte landet und realisiert, dass die Latte noch liegt. Sie hat also die Außenwelt völlig ignoriert und sich ausschließlich auf ihre Innenwelt konzentriert. Damit hat sie Störungen vermieden und ihre Leistung abgerufen. Außen- und Innenwelt waren somit eins.

Der **Boxer Ralf** sieht nach seinem Kampf die Video-Auswertung und soll seine Gedanken in den jeweiligen Situationen kommentieren. Ihm wird dabei deutlich, dass er versucht hat, bestimmte Schläge des Gegners zu antizipieren und in seinen Gedanken vorzustellen (Innenwelt). Dadurch hat er sein Verhalten angepasst und nur wenige Schläge abbekommen (Außenwelt).

Die sportpsychologische Arbeit beschäftigt sich zum einen mit der Innenwelt sowie dem daraus resultierenden Erleben der Situation und zum anderen mit der Art und Weise, wie Menschen mit der Außenwelt in Kontakt treten bzw. mit ihr interagieren. Denn für die Umsetzung von Bewegung und Verhalten sind bewusste und unbewusste psychologische Prozesse notwendig. Mit anderen Worten beschäftigen sich sportpsychologische Fragestellungen mit dem Einfluss der psychischen Faktoren auf das Sporttreiben und die Bewegungsausführung. Dabei stehen verschiedene Themen wie z. B. der Einfluss von Emotionen auf die Ausführung sportlicher Handlungen (vgl. Beispiel 1.2) oder die Wirkung von Gruppenprozessen auf das weitere Sporttreiben im Mittelpunkt (vgl. Beispiel 1.3).



#### Beispiel 1.2:

Bei der Ausübung sportlicher Aktivitäten spielen Emotionen eine wichtige Rolle. So können sowohl negative Gefühle wie Angst als auch positive Emotionen wie Freude die Sporttreibenden beeinflussen:

Die **Wasserspringerin Lydia** muss mit ansehen, wie ihr Freund mit dem Kopf auf dem Brett aufschlägt. Sie ist wie erstarrt und steht unter Schock. Selbst als sie erfährt, dass ihm nichts Schlimmes passiert ist, ist sie nicht mehr in der Lage, selbst zu springen. Sie bricht den Wettkampf ab und zieht sich zurück. Die Verstörtheit ist nun zu Angst bzw. Besorgnis übergegangen und schränkt sie massiv in ihrem sportlichen Handeln ein.

Die **400-Meter-Läuferin Natascha** hat kurz vor ihrem Start eine wundervolle Liebesnachricht von ihrem Freund erhalten. Sie ist nun völlig euphorisch und glücklich darüber, dass er an sie gedacht hat. Mit dem positiven Gefühl der Freude geht sie an

den Start und läuft Bestzeit. Das positive Gefühl der Freude hat sich auch auf das Laufen übertragen, sodass sie keine negativen Gedanken an ein mögliches Versagen oder die Schmerzen am Ende des Rennens verschwendet hat.

### Beispiel 1.3:

Neben den individuellen Emotionen ist auch der soziale Kontext im Rahmen von Sport relevant und kann sich sowohl positiv als auch negativ zu Buche schlagen:

Die 50-jährige Beate geht **mit ihren beiden Freundinnen Tina und Manuela joggen**. Tina musste anfangs beide dazu überreden, sich zu überwinden, mit dem Sport anzufangen. Sie haben regelmäßig zu dritt trainiert. Durch einen Unfall kann Tina für mehrere Monate nicht mehr Sport treiben und Manuela muss für ein halbes Jahr beruflich ins Ausland. Beate muss nun also alleine joggen gehen. Sie hält es zwei Wochen durch, dann gibt sie auf. Nach einem halben Jahr ist Tina wieder fit und Manuela zurück. Die drei schaffen es, nun wieder regelmäßig zweimal die Woche gemeinsam zu trainieren.

Die **Handballmannschaft „flinker Wurf“** trifft sich nach der Sommerpause zum Auftakttraining. Der Trainer will es locker angehen lassen und überlässt es den Spielerinnen, ob sie am Wochenende trainieren wollen oder nicht. Das Training findet am Samstag freiwillig und ohne Trainer statt. Claudia ist sehr ehrgeizig und erzählt den anderen, dass sie am Wochenende trainieren will und fragt, wer dabei sein möchte. Es findet sich niemand, der mit ihr das Sondertraining durchführen würde. Alleine möchte Claudia nicht in der Halle stehen und entscheidet sich auch dagegen. Die Meinung der Gruppe hat ihr Vorhaben beeinflusst.

Neben den Wechselwirkungen von Emotionen und Gruppenprozessen und Sport beschäftigt sich die Sportpsychologie mit dem Einfluss von Sport auf die psychologischen Prozesse, die individuelle Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sport wird dadurch zum geeigneten Mittel für psychologische Interventionen. Mögliche Themenschwerpunkte sind dabei u. a. der Einfluss des regelmäßigen Sporttreibens auf die Stressresistenz, das Selbstkonzept sowie das Selbstbewusstsein (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 16 f.).

### Übung 1.1:

Fallen Ihnen Situationen aus Ihrem (Berufs-)Leben ein, in denen der Sport Einfluss auf die Psyche genommen hat?

## 1.1.1 Schwerpunkte der sportpsychologischen Forschung

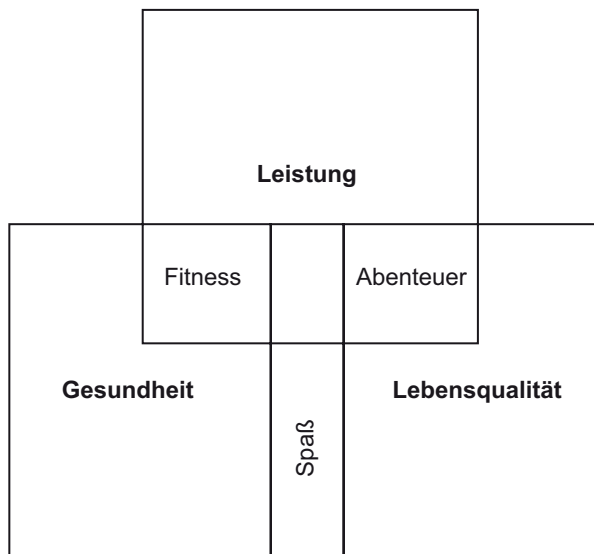
Der primäre wissenschaftliche Schwerpunkt der sportpsychologischen Forschung liegt in der Ableitung von nützlichen Ergebnissen für die Lehre und Praxis. Die dazu genutzte wissenschaftliche Arbeitsweise folgt dabei zwei Ausrichtungen: der Grundlagenorientierung und der Anwendungsorientierung.

Im Zuge der **Grundlagenorientierung** werden verschiedene Methoden und Techniken erforscht, die dem aktuellen Gegenstand der sportpsychologischen Entwicklung gerecht werden. Während sich die **Anwendungsorientierung** mit der psychologischen Diagnostik von sportlichen Tätigkeiten und der anschließenden Wirkung von wissenschaftlich fundierten Interventionsprogrammen beschäftigt (vgl. Gabler et al., 2000, S. 26 f.).

Im Bereich der **sportpsychologischen Lehre** ist die Aufmerksamkeit vor allem auf die Vermittlung von relevanten Inhalten an spezifische Zielgruppen gerichtet. Dazu gehören sowohl im Anwendungs- als auch im Theoriebereich Trainer, Sportlehrer und Studenten (vgl. Gabler et al., 2000, S. 26 f.).

Die **sportpsychologische Praxis** findet vorrangig im Leistungs- und Spitzensport Anwendung. In den letzten Jahren hat sich jedoch gezeigt, dass im Bereich des Präventions- und Gesundheitssports der Einsatz von sportpsychologischen Interventionen ebenfalls durchaus von Vorteil ist und bei adäquater Anwendung eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag bzw. Berufsleben zur Folge haben kann (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 20). Auf Grundlage dieser Tendenzen und Werte des Sporttreibens haben sich drei Schwerpunktthemen herauskristallisiert: der Leistungsgedanke, die Lebensqualität und die Gesundheit (vgl. Abb. 1.1).

Speziell im Bereich der **Lebensqualität** nimmt die Gestaltung von Erlebniswelten in Bezug auf Abenteuer und Spaß deutlich zu. Damit verbunden sind neue Aufgabenfelder für Sportpsychologen und Wissenschaftler. Es wird nach einer neuen Qualität des Sporttreibens und nach Mitteln einer sinnerfüllenden Lebensgestaltung gesucht (vgl. Gabler et al., 2001, S. 17 f.).



**Abb. 1.1:** Zusammenhang der drei Schwerpunktthemen des sportbezogenen Handelns (vgl. Gabler et al., 2001, S. 18)



### Übung 1.2:

Finden Sie Beispiele für die sportpsychologische Praxis in Bezug auf den Leistungsgedanken, die Lebensqualität und die Gesundheit.

### 1.1.2 Systematik der sportpsychologischen Forschung

Betrachtet man die Systematik hinter den sportpsychologischen Fragestellungen, so lassen sich verschiedene wissenschaftliche Aufgaben der Sportpsychologie ableiten. Dazu gehören die Theoriebildung, die Methodenentwicklung und die empirische Forschung.

Die **Theorienbildung** beschäftigt sich mit zwei elementaren Richtungen. Dies ist zum einen die Entwicklung von Rahmentheorien, bei der die allgemeinen Grundlagen von sportpsychologischen Phänomenen entwickelt werden und zum anderen die Konkretisierung von spezifischen Theorien in Bezug auf spezifische Sachverhalte bzw. Situationen wie z. B. Motivation, mentales Training, psychische Beanspruchung und Problemlöseverhalten (vgl. Gabler et al., 2000, S. 27).

Bei der **Methodenentwicklung** stehen drei Schwerpunkte im Vordergrund. Sie befasst sich mit der Entwicklung von Forschungsmethoden zur Ermittlung von psychischen Bedingungen im sozialen sowie physiologischen Kontext und zwar mit dem Ziel, die psychologischen Gesetzmäßigkeiten hinter dem sportbezogenen Handeln zu erkennen. Außerdem beschäftigt sie sich mit der Erstellung von diagnostischen Methoden, die dazu dienen sollen, individuelles sportbezogenes Verhalten in Bezug auf Persönlichkeit, Leistung, Eignung und Beanspruchung zu erklären. Ebenso im Fokus der Methodenentwicklung steht die Ableitung von sportpsychologischen Interventionsverfahren für das spezifische Training, die Therapie und den Unterricht (vgl. Gabler et al., 2000, S. 27).

In Bezug auf die **empirische Forschung** lassen sich ebenfalls drei Themenbereiche ableiten. Die Bedingungsanalyse bezieht sich auf die Ermittlung von sportpezifischen Motivstrukturen, Anforderungen und Anregungsreize. Während sich die Prozessanalyse den Handlungsregulationen bei sportlichen Tätigkeiten widmet. Werden die kurz- bzw. langfristigen Folgen von sportlichen Tätigkeiten in Bezug auf das Sozial- bzw. Leistungsverhalten, die Persönlichkeitsentwicklung oder die psychische Gesundheit untersucht, wird dazu in der Regel eine Folgenanalyse durchgeführt (vgl. Gabler et al., 2000, S. 27).

## 1.2 Entwicklung der Sportpsychologie

Zum ersten Mal wurde der Begriff Sportpsychologie bzw. der Begriff *psychologie du sport* von dem französischen Pädagogen, Historiker und Sportfunktionär Pierre de Coubertin (1863–1937) verwendet. Er war damals maßgeblich an der Wiederbelebung der Olympischen Spiele beteiligt und hat 1894 das Internationale Olympische Komitee (IOK) gegründet (vgl. Gabler et al., 2000, S. 15). Einer der ersten Wegbereiter der sportpsychologischen Forschung war der Psychologe, Physiologe und Philosoph **Wilhelm Wundt** (1832–1920). Er hat mit seinem experimentalpsychologischen Labor in Leipzig den Grundstein für die Untersuchung von psychophysiologischen Phänomenen gelegt. Ein ebenso wichtiger Vorreiter für die sportpsychologische Forschung war der Psychologe und Physiker **Gustav Theodor Fechner** (1801–1887). Er hat in seinem Buch *Elemente der Psychophysik* (1860) die Beziehung von physikalischen Reizen und der psychologischen Interpretation behandelt. Sowohl Fechner als auch Wundt haben in ihren damaligen Experimenten die Auswirkung von Reizen auf messbare Reaktionen untersucht und festgestellt, dass das menschliche Verhalten komplex ist und nicht nur auf einer Reiz-Reaktions-Abfolge basiert (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 23 f.).

In der Zeit der **Weimarer Republik** standen die förderliche Wirkung von Sport auf die individuelle Persönlichkeitsentwicklung und die gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit im Schulkontext im Fokus. Die wesentlichen Impulse für eine Manifestierung der sportpsychologischen Fokussierung gingen von der allgemeinen Leibeserziehung und vom organisierten Sport aus, woraus sich zwei anwendungsbezogene Grundströmungen herauskristallisiert haben. Dies sind zum einen die Psychologie der Leibesübungen (pädagogisch orientiert) und zum anderen die Psychologie des Sports (wettkampf- und leistungsorientiert) (vgl. Gabler et al., 2000, S. 15).

Mit dem Beginn des **Nationalsozialismus** fand vorrangig eine sportpraktische Orientierung statt, so dass der wissenschaftlichen Ausrichtung der Sportpsychologie keine nennenswerte Beachtung mehr geschenkt wurde. Während der Nachkriegszeit und im Zuge der innerdeutschen Spaltung haben sich sowohl in der BRD als auch in der DDR unter dem Einfluss der jeweiligen Besatzungsmächte verschiedene Schwerpunkte herausgebildet. In der **BRD** entwickelte sich der Sport zu einem vielfältigen, politischen und den Lifestyle, also die Gesundheit und Freizeit, betreffenden Ereignis. Dadurch stieg der Bedarf an qualifizierten Fachkräften (z. B. Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter) erheblich an. Eine weitere wichtige Entwicklung erfolgte in den 1960er-Jahren mit der Orientierung an der sich gerade aufbauenden klinischen Psychologie. Im Mittelpunkt standen dabei die klinisch-psychologischen Verfahren wie z. B. das psychologische Training. Sie dienten der sportpsychologischen Forschung als Grundlage zur Erstellung von geeigneten (sport-)psychologischen Interventionsprogrammen (vgl. Gabler et al., 2000, S. 18 ff.).

Die wesentlichen charakteristischen Merkmale der Sportpsychologie in der **DDR** sind vor allem in der Orientierung am Marxismus-Leninismus und der damit verbundenen sozialistischen Gesellschaft zu sehen. Ebenso gehört die sehr starke institutionelle Einbindung in das staatlich organisierte Sportsystem zu einem der wesentlichen Einflüsse auf die sportpsychologischen Arbeiten der Wissenschaftler in der DDR. Das Problem zu dieser Zeit war jedoch die strenge Geheimhaltung und der daraus resultierende fehlende wissenschaftliche Austausch. Die wissenschaftliche Orientierung stand unter sowjetischem Einfluss. Mit der Wiedervereinigung konnte der Wunsch nach einem wissenschaftlichen Austausch zwischen den ost- und westdeutschen Wissenschaftlern nicht erfüllt werden. Stattdessen erfolgten die Schließungen der DHfK sowie des FKS und zahlreiche Entlassungen der sportpsychologisch arbeitenden Angestellten. Damit wurde das Ende ostdeutschen Sportpsychologie-Ära eingeleitet (vgl. Gabler et al., 2000, S. 22 f.).

Die aktuelle Entwicklung der Sportpsychologie ist durch die Vielzahl an Universitäten und Lehrstühlen sehr komplex und vielseitig. In Bezug auf die **sportpsychologische Forschung im Leistungssport** gilt das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) als die einzige Bundesbehörde, die sich auf die anwendungsbezogene Forschungsförderung spezialisiert hat. Sie orientiert sich dabei sehr stark an den Bedürfnissen des Spitzensports. Die Ziele der Forschungsarbeiten sind dabei die verstärkte inhaltlich praxisrelevante Grundausrichtung, die problemorientierte Schwerpunktforschung (z. B. die Erstellung sportartspezifischer Diagnostikinstrumente, die Entwicklung regenerativer Maßnahmen oder die Ermittlung von psychischen Anforderungsprofilen) und die Bündelung der Forschungsressourcen durch die Anwendung verschiedener Kooperationsformen z. B. in Form von multidisziplinären Forschungsgruppen (vgl. BISp, 2014a).



Im Bereich der **sportpsychologischen Betreuung** im Spitzensport gibt es drei verschiedene Institutionen, die die sportpsychologische Arbeit sowohl finanziell als auch qualitativ absichern. Das BISp übernimmt die Förderung der Betreuungs- bzw. Forschungsprojekte, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) stellt zusätzliche Mittel auf Bundesebene für die Betreuung der Spitzensportler bereit und die Olympiastützpunkte (OSP) sichern die Betreuung auf Landesebene ab. Für die Qualitätssicherung werden verschiedene Anforderungen an die sportpsychologischen Betreuer gestellt. Die Sicherung der dabei geforderten Qualitätsstandards im postgradualen Bereich erfolgt weitestgehend über die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie. Im Vordergrund steht dabei eine fundierte Fachkompetenz (angemessene akademische Aus- bzw. Weiterbildung und sportpsychologische Expertenkompetenz) und eine mehrjährige Praxiserfahrung (vgl. BISp, 2014b). Die sportpsychologische Betreuungsarbeit orientiert sich in Bezug auf die Qualitätssicherung an den ethischen Richtlinien und erfolgt in der Regel unter der Nutzung wissenschaftlich fundierter Verfahren bzw. Methoden (vgl. asp, 2015).

Zur **sportpsychologischen Ausbildung** gibt es mittlerweile verschiedene Studiengänge mit sportpsychologischen Schwerpunkten. Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass es wenige Studiengänge in Deutschland gibt, die eine Direktausbildung anbieten. Dazu zählen z.B. der Masterstudiengang „Angewandte Sportpsychologie“ an der Martin-Luther-Universität in Halle und der Masterstudiengang „Sportpsychologie/Sportpsychologische Beratung“ an der Business School Berlin, wobei sowohl Studenten mit einem Bachelorabschluss in Psychologie als auch in Sportwissenschaften die Zulassungskriterien erfüllen. Weit häufiger kommt jedoch die Verankerung sportpsychologischer Inhalte in anderen Studiengängen vor. Dazu zählen u. a. die Sport-, Gesundheits-, Rehabilitationswissenschaft und artverwandte Fachbereiche. Wobei sowohl die Ausbildung zu sportpsychologischen Inhalten als auch die daraus resultierenden Einsatzmöglichkeiten neben dem Spitzensport sehr weitläufig sind. Mögliche Bereiche sind u. a. der Freizeit-, Rehabilitations-, Behinderten- und Schulsport und die betriebliche Gesundheitsförderung. Eine Differenzierung von bestimmten sportpsychologischen Voraussetzungen ist jedoch in diesen Bereichen schwierig, da diese Themen weitestgehend sowohl von Sportwissenschaftlern, Sportpsychologen und Pädagogen als auch von Psychologen oder Gesundheitswissenschaftlern bedient werden können.

Wie Sie anhand der Voraussetzungen für eine sportpsychologische Ausbildung sehen konnten, ist es nicht immer möglich, die Sportpsychologie trennscharf von anderen Disziplinen zu differenzieren. Daher ist es wichtig, sich ihrer Berührungs- und Schnittpunkte zu anderen Disziplinen bewusst zu werden. Doch bevor wir uns diesen widmen, möchten wir Ihnen noch einen tabellarischen Überblick über die Entwicklung der Sportpsychologie von 1918 geben (vgl. Tab. 1.1).

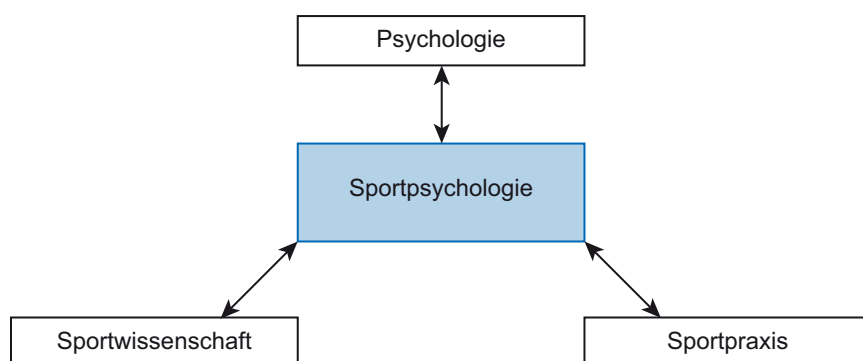
Tab. 1.1: Überblick über die Entwicklung der Sportpsychologie von 1918

Epoche	Jahr	Ereignis
Weimarer Republik 1918–1933	1920	Gründung der Hochschule für Leibesübungen (DHfL) und des sportpsychologischen Laboratoriums in Berlin
	1925	Veröffentlichung <i>Eignungs- und Leistungsprüfungen im Sport</i> (R. W. Schulte)
	1928	<i>Die Psychologie der Leibesübungen</i> (R. W. Schulte)
Nationalsozialismus 1933–1945	1933	Einschränkung der sportpsychologischen Entwicklung durch die ideologische Indoktrination des NS-Regimes
	1936	Auflösung der Deutsche Hochschule für Leibesübung in Berlin und Überführung in die Reichsakademie für Leibesübungen
	1945	Schließung aller noch bestehenden Sportorganisationen und Hochschulen
Bundesrepublik 1945–1989	1947	Gründung der Sporthochschule Köln unter der Leitung des Sportwissenschaftlers und Funktionärs Carl Diem (1882–1962)
	1950	Gründung des Deutschen Sportbundes (DSB)
	ab 1960	Durchführung von internationalen Kongressen in Italien (Rom), Amerika (Washington), Frankreich (Vittel) und Deutschland (Köln)
	1965	Gründung der <i>International Society of Sport Psychology</i> (ISSP) und des Psychologischen Instituts der Sporthochschule Köln
	1969	Gründung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)
	1972	Gründung des Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)
DDR 1945–1989	1950	Gründung der Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) in Leipzig nach dem Vorbild der Moskauer Sporthochschule
	1966	Gründung des Forschungsinstituts für Körperkultur (FKS)
	ab 1960	Veröffentlichung der ersten sportwissenschaftlichen Zeitschrift <i>Theorie und Praxis der Körperkulturen</i>
nach 1989	ab 1989	Ausbleiben der Bündelung der wissenschaftlichen und institutionellen Potenziale aus Ost- und Westdeutschland und Schließung der DHfK sowie des FKS



### 1.3 Schnittpunkte zu anderen Disziplinen

Die Sportpsychologie beschäftigt sich als Tochterdisziplin der Psychologie primär mit psychologischen Fragestellungen. Da sie dabei jedoch ihren Blick auf die theoretische Ausführung der sportlichen Handlungen und Bewegungen richtet, beschäftigt sie sich gleichzeitig mit den Gegenständen der Sportwissenschaft. Zudem steht die Umsetzung und Optimierung von Intervention bzw. Bewegungsprogrammen im Mittelpunkt. Dadurch wird es unerlässlich, den Bezug zur Sportpraxis herzustellen. Dieser triadische Bezug spiegelt die Sportpsychologie als Schnittmenge aus der Psychologie, der Sportwissenschaft und der Sportpraxis wider. Zur Veranschaulichung lassen sich diese Beziehungen auch grafisch als Dreieckskonstellation darstellen (vgl. Abb. 1.2).



**Abb. 1.2:** Schnittpunkte der Sportpsychologie (vgl. Gabler et al., 2000, S. 25)

Dieser **triadische Bezug** wird von der nationalen und internationalen Wissenschaftsgemeinschaft anerkannt und in der Lehre, Forschung und Praxis umgesetzt (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 22). In den folgenden Abschnitten werden die einzelnen Schnittpunkte der Sportpsychologie mit der Psychologie, der Sportwissenschaft und der Sportpraxis genauer betrachtet.

#### 1.3.1 Die Schnittpunkte zur Psychologie

Der psychologische Anteil in der Sportpsychologie bezieht sich auf verschiedene Bereiche. Dabei stehen auf der einen Seite die **Grundlagengebiete** wie z.B. die allgemeine sowie differenzielle Psychologie, die Entwicklungs- und Sozialpsychologie im Mittelpunkt der Lehre, Forschung bzw. Praxis (Abb. 1.3). Auf der anderen Seite sind es die **Anwendungsgebiete** im Bereich der pädagogischen sowie klinischen Psychologie, der Arbeits- und Organisationspsychologie, die zur Wissensgenerierung für die sportpsychologische Arbeit herangezogen werden (Abb. 1.4). In Bezug auf die **Methodik** bedient sich die Sportpsychologie der klassischen psychologischen Forschung, Diagnostik und Intervention (vgl. Gabler et al., 2000, S. 25).

Wichtig für die adäquate Anwendung sportpsychologischer Erkenntnisse in Bezug auf andere Disziplinen ist die Unterscheidung zwischen der Psychologie **im** Sport und der Psychologie **des** Sports.



### Übung 1.3:

Bevor Sie weiterlesen: Überlegen Sie kurz, wie Sie den Unterschied zwischen der Psychologie im Sport und der Psychologie des Sports in eigenen Worten beschreiben würden.

Während mit der Psychologie im Sport die Konzentration auf ein bestimmtes Praxisfeld (z.B. die sozialisierende Wirkung des Schulsports auf die Persönlichkeitsentwicklung durch den angewendeten Lehrstil) gemeint ist, bezieht sich die Psychologie des Sports auf die spezifische Ausführung einer sportlichen Aktivität (z.B. die lernpsychologische Abfolge eines kognitiven Bewegungsprogramms, beim Üben eines neuen Elements am Boden) (vgl. Gabler et al., 2000, S. 31 f.).



In Bezug auf ein umfassendes Verständnis und eine effektive Anwendung sportpsychologischer Erkenntnisse ist immer abzuwägen, aus welchen Bereichen der Psychologie eine Übernahme von methodologischen oder theoretischen Aspekten sinnvoll ist (vgl. Gabler et al., 2000, S. 32).

### 1.3.2 Die Schnittpunkte zur Sportwissenschaft

Die Basis für die Schnittmenge zwischen der Sportwissenschaft und der Sportpsychologie liegt in der Tatsache begründet, dass die beiden Disziplinen für sich genommen nur einen bestimmten Teil des zu untersuchenden Gegenstands erfassen können. Aus diesem Grund wird die Notwendigkeit der Einbeziehung anderer Perspektiven, Methoden oder Erkenntnisse unerlässlich. Andernfalls ist es nicht möglich, den gesamten Gegenstandsbereich zu beschreiben. Die Sportpsychologie hält dadurch ihre engen Verbindungen zu anderen Teildisziplinen aufrecht, wobei die stärksten Bezüge zu den Disziplinen der Bewegungswissenschaft, Sportmedizin, Sportpädagogik, Sportphilosophie und Sportsoziologie bestehen. Sportpsychologische Ansätze kommen somit bei der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit sportbezogenen Themen ins Spiel. Dazu zählen u. a. die Bereiche der Wettkampfvorbereitung, der Bewegungstherapie, der Bewegungsorganisation, der Erholung bzw. Beanspruchung und des motorischen Lernens (vgl. Gabler et al., 2000, S. 33).

Bei der Durchführung **biomechanischer Bewegungsanalysen** z.B. werden neben den biologischen bzw. mechanischen Daten ebenso die psychologischen Werte erfasst, um die Bewegungsparameter auf der kognitiven Ebene darzustellen. Dies dient u. a. einer optimalen Gestaltung der Fehlerrückmeldung in Bezug auf eine effektive Umsetzung der Bewegungsausführung. Alles auf Grundlage einer erleichterten mentalen bzw. psychologischen Zugänglichkeit (vgl. Gabler et al., 2000, S. 33).

Im Bereich der **Gesundheitsförderung** werden neben den medizinischen Parametern gleichzeitig auch die psychosozialen und psychosomatischen Daten erhoben. Die Ziele sind dabei eine wirksamere Umsetzung und Interpretation von Interventionen bzw. Maßnahmen in Bezug auf den individuellen Gesundheitszustand. Werden jedoch sportspezifische Analysen aus psychologischen Gesichtspunkten durchgeführt, ist es ebenso notwendig, die sportwissenschaftlichen Parameter in Bezug auf den medizinischen, bewegungsphysiologischen und soziologischen Kontext zu erfassen, um ein ganzheitliches Ergebnis zu erhalten. Dieses Verfahren verdeutlicht eine unumstrittene Not-

wendigkeit einer interdisziplinären Zusammenarbeit. Dafür werden ein gemeinsames Ausgangsverständnis, eine von allen beteiligten Disziplinen geteilte Forschungsmentalität (fächerübergreifendes Denken), eine weitläufige bzw. breitgefächerte Forschungsqualifikation und eine die Metaebene betreffende Forschungsorganisation vorausgesetzt (vgl. Gabler et al., 2000, S. 33 f.).

### 1.3.3 Die Schnittpunkte zur Sportpraxis

Die Schnittpunkte zwischen der sportpsychologischen Arbeit und der sportpraktischen Tätigkeit müssen aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Dies ist auf der einen Seite die Sichtweise der Wissenschaft und der daraus resultierende **Wissenschaft-Praxis-Bezug**. Auf der anderen Seite ist es die sportpsychologische Anwendung in der Praxis und der dadurch bedingte **Praxis-Praxis-Bezug** (vgl. Gabler et al., 2000, S. 34).

Die Sportpsychologie bestimmt aus dem Blickwinkel des **Wissenschaft-Praxis-Bezugs** zum einen den zu untersuchenden sportlichen Kontext bzw. Gegenstand. Zum anderen zielt sie auf die Sicherstellung der sportpsychologischen Erkenntnisse und Methoden ab. Der **Praxis-Praxis-Bezug** setzt dagegen eine mögliche sportwissenschaftliche und psychologische Zusammenarbeit auf Grundlage der fachlichen und institutionellen Gegebenheiten voraus. Beide Ansätze sind nur umsetzbar, wenn sich sowohl die Wissenschaft als auch die Praxis gegenseitig akzeptieren und für die Sichtweise der anderen Seite öffnen. Dazu wird eine gemeinsame Definition des Sportbegriffs benötigt. Derzeit existieren drei Ansätze zur Beschreibung des Begriffs „Sport“.

Aus einem der Blickwinkel wird Sport als **aktive körperliche Betätigung** (Sportaktivität) gesehen. Er ist dabei abhängig von dem aktuell vorherrschenden Wertesystem (Leistung vs. Lebensqualität). Des Weiteren nimmt der Sport die Rolle der **gesellschaftlichen Institution** (Sportsystem) ein. Damit verbunden ist eine Erweiterung des sportpsychologischen Tätigkeitsfelds. Die Schwerpunkte liegen nun nicht mehr ausschließlich bei der Betrachtung der sportlichen Tätigkeit, sondern die Aufmerksamkeit richtet sich ebenso auf das sportliche Umfeld bzw. die an der sportlichen Leistung beteiligten Akteure (Trainer, Sportfunktionäre, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Schiedsrichter usw.) und die Organisationsformen (Verein, Fitness-Club, Sportgruppen, Abenteuersport, Rehabilitationsgruppen usw.). Ein dritter Ansatz beschreibt den Sport als **Wirtschaftsfaktor** (Sportmarkt). Er wird dabei gleichzeitig als *Produzent* (Initiator von sportlichen Highlights) und *Konsument* (Grundlage für sportlichen Bedarf) am Sportmarkt gesehen. Die Sportpsychologie sieht dabei ihre Tätigkeitsfelder in der Vermarktung von sportlichen Ereignissen in den Medien auf der Grundlage von werbepsychologischen Strategien und in der marktpsychologischen Analyse von Sportkonsumenten zur Vorhersage von Verhaltensweisen in Bezug auf die aktuelle Nachfrage oder den möglichen Bedarf (vgl. Gabler et al., 2000, S. 35 f.).

## 1.4 Grundlagengebiete der Sportpsychologie

Die **allgemeine Psychologie** gilt in Anbetracht allgemeiner Strukturen bzw. Gesetzmäßigkeiten des Erlebens und Verhaltens als Grundlagengebiet für die Sportpsychologie. Dabei werden zwei Schwerpunkte fokussiert (vgl. Gabler et al., 2000, S. 30):

- die psychischen Erkenntnisse über den **Organismus**
- die Wirkung der **Umwelt**

Die in Bezug auf die sportpsychologische Arbeit relevanten Teilfunktionen betreffen die Prozesse der Wahrnehmung, des Gedächtnisses, der Emotionen, der Volition und der Motivation. Darüber hinaus beschäftigt sie sich mit den weitläufigeren Prozessen des Lernens, der Beanspruchung und des Handelns.

Im Bereich der **Entwicklungspsychologie** steht der den Lebenslauf betreffende, gesetzmäßige Wandel von Erleben und Verhalten im Mittelpunkt. Dabei gelten die Erkenntnisse bezüglich der psychologischen bzw. biologischen Reifung, des Lernens und der individuellen Selbstentfaltung als die wichtigsten Einflussfaktoren. Betrachtet werden diese Bereiche unter den verschiedenen Gesichtspunkten des Wachstums, der Differenzierung und der Integration in das bestehende (Sport-)System (vgl. Gabler et al., 2000, S. 30).

Aus dem Blickwinkel der **Sozialpsychologie** beschäftigt sich die Sportpsychologie mit den soziostrukturellen bzw. interpersonellen Folgen und Bedingungen des Erlebens und Verhaltens. Aus sozialpsychologischer Sicht geht es also auf der einen Seite um die individuelle bzw. allgemeine Sozialisation oder – allgemein gesagt – um das soziale Lernen. Auf der anderen Seite werden die Interaktion und die Kommunikationsprozesse in Bezug auf das Sporttreiben untersucht, was zusammengefasst auch als soziales Handeln bezeichnet werden kann. Untersucht werden dabei vorrangig die Prozesse des kollektiven Verhaltens in Bezug auf die Intra- und Intergruppenprozesse. Ebenso betrachtet werden Massenphänomene (Beispiel 1.4) und deren Auswirkung auf die sportlichen Handlungen (vgl. Gabler et al., 2000, S. 30).

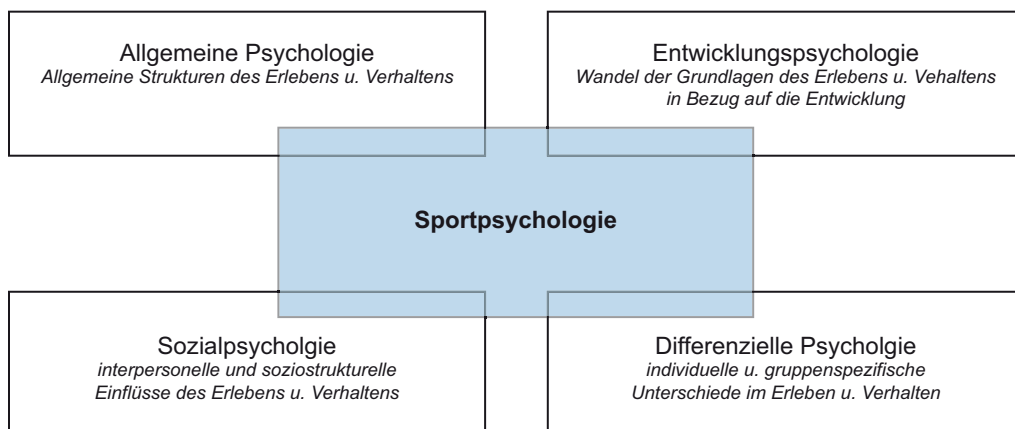


### Beispiel 1.4:

Zu den **Turnfestspielen** müssen **Beate** und **Laura** auf Wunsch ihrer Trainerin mitfahren. Sie haben eigentlich keine Lust. Sie nehmen sich vor, nicht richtig mitzumachen und die Aktion zu boykottieren. Als sie jedoch mit all den anderen Turnerinnen eine Formation bilden sollen und im Gleichtakt Arm- und Beinbewegungen ausführen sollen, machen beide mit voller Kraft mit. Sie wollen nicht die Einzigen sein, die aus der Rolle fallen und alles kaputt machen.

Auf der Grundlage der **differenziellen Psychologie** werden die Unterschiede im Erleben und Verhalten aus Sicht des Individuums bzw. verschiedener Gruppen untersucht. Das sportliche Verhalten bzw. Handeln wird dabei aus drei verschiedenen Betrachtungsweisen analysiert. Eine davon ist die Persönlichkeitsspezifität. Sie beschäftigt sich mit den individuellen Merkmalsdimensionen und -kombinationen. Während sich die Gruppenspezifität mit Intergruppenvergleichen wie z. B. die Gegenüberstellung von Männern und Frauen oder von Schwimmern und Fußballern auseinandersetzt. Ein weiterer Blickwinkel in Bezug auf die sportpsychologische Arbeitsweise ist die Situationsspezifität: Sie beleuchtet die Wirkung bzw. Bedeutung von unterschiedlichen Settings oder Gegebenheiten der Umwelt (vgl. Gabler et al., 2000, S. 30).

Die Überschneidungen der sportpsychologischen Grundlagengebiete mit anderen Disziplinen der Psychologie kann zur Veranschaulichung auch grafisch dargestellt werden. Dabei wird deutlich, dass es zwar Schnittmengen gibt, aber diese stets nur kleineren Ausmaßes sind und die einzelnen Disziplinen dennoch als eigenständig betrachtet werden sollten (vgl. Abb. 1.3).



**Abb. 1.3:** Grundlagengebiete der Sportpsychologie (vgl. Gabler et al., 2000, S. 30)

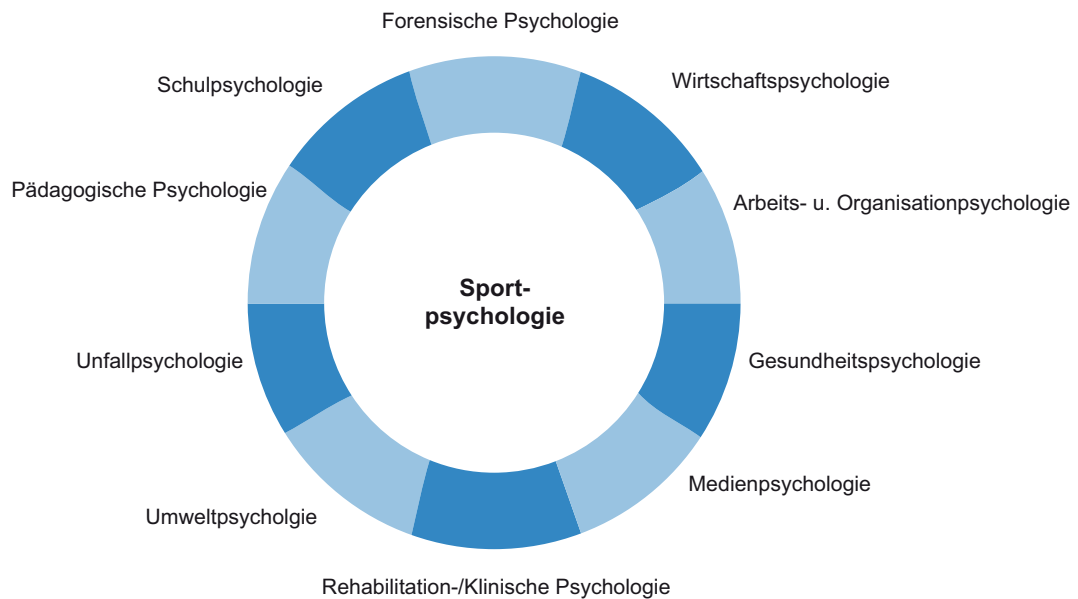
## Anwendungsgebiete der Sportpsychologie

Die in den Grundlagengebieten identifizierten Methoden, Konzepte und Ansätze werden in den Anwendungsgebieten der Sportpsychologie noch einmal konkretisiert. Die Anwendungsgebiete der Sportpsychologie unterscheiden sich dabei in Problem- und Praxisbereiche.

Zu den **Problembereichen** zählen u. a. die Themen der pädagogischen Psychologie, wobei speziell die Erziehungsaspekte oder die Ausbildung bestimmter Inhalte gemeint sind. Ebenso relevant in diesem Bereich sind die Förderung von gesunden Verhaltensweisen (Gesundheitsförderung) als Teilbereich der Gesundheitspsychologie sowie die Aspekte der Unfallpsychologie in Bezug auf Unfallprävention und das allgemeine Sicherheitsverhalten. Außerdem beschäftigt sich die angewandte (Sport-)Psychologie mit den Problemfeldern der klinischen Psychologie bzw. Rehabilitationspsychologie. Dabei stehen vor allem die Analyse und Behandlung von psychosomatischen Störungen und psychischen Dysfunktionen im Fokus. Im Bereich der Umweltpsychologie spielt die menschen- bzw. sportgerechte Gestaltung von Gebäuden (Sport- und Turnhallen) eine wichtige Rolle. Des Weiteren werden für die Erklärung und den Umgang mit straffälligen Verhaltensweisen Erkenntnisse aus der forensischen Psychologie herangezogen (vgl. Gabler et al., 2000, S. 31).

Betrachtet man die psychologischen Grundlagen des menschlichen Handelns in den **Praxisbereichen**, so lassen sich in Bezug auf die sportpsychologischen Anwendungsfelder die Disziplinen Arbeits- und Organisationspsychologie, Wirtschaftspsychologie und Schulpsychologie (Gestaltung von Lehrinhalten) identifizieren. Die Arbeits- und Organisationspsychologie beschäftigt sich vornehmlich mit den Abläufen und der Gestaltung der Arbeitsleistungen bzw. Organisationen, während sich die Wirtschaftspsychologie mit den ökonomischen Aspekten des Sports auseinandersetzt (vgl. Gabler et al., 2000, S. 31).

Um Ihnen einen besseren Überblick über die Anwendungsgebiete der Sportpsychologie zu verschaffen, schauen Sie sich bitte die Abb. 1.4 an. Hier erkennen Sie alle Bereiche auf einen Blick.



**Abb. 1.4:** Anwendungsgebiete der Sportpsychologie (vgl. Gabler et al., 2000, S. 31)

## 1.5 Anwendungsbereiche der Sportpsychologie

Die Anwendungsbereiche für die sportpsychologische Arbeit sind sehr vielfältig und durch aktuelle Entwicklungen erschließen sich immer neue Aufgabenfelder für die Sportpsychologie. Einer der bekanntesten Einsatzgebiete für sportpsychologische Anwendungen ist der Leistungssport. Weitere Einsatzfelder für die sportpsychologische Beratung bzw. Betreuung bestehen im Gesundheitsbereich, im Schulsport (Lehre und Anwendung), in der allgemeinen Lebensberatung (Steigerung der Lebensqualität), in der Ausbildung von Trainern bzw. Übungsleitern und in der sportwissenschaftlichen Forschung (z.B. an Universitäten und Hochschulen) (vgl. Gabler et al., 2001, S. 16 f.).

### 1.5.1 Aufgaben der Sportpsychologie im Leistungssport



Das **Haupttätigkeitsfeld** von Sportpsychologen ist die Beratung bzw. psychologische Betreuung von Athleten im Vor- und Nachhinein von Wettkämpfen oder sportlichen Handlungen.

Zu dieser psychologischen Betreuung bzw. Beratung gehört z.B. die Optimierung von psychologischen Fertigkeiten in Bezug auf die Emotionsregulation, das Verhalten in Gruppen, die Bewegungsvorstellung und die mental-kognitive Leistungsfähigkeit. Ebenso gehört die fachliche Beratung der Trainer zu ihren Aufgaben. Diese befasst sich vor allem mit Themen, die ein psychologisches Feingefühl erfordern wie z.B. die richtigen Lerninhalte für spezifische Altersklassen, der adäquate Umgang mit Niederlagen,



die Bildung eines funktionierenden Teams, die Anpassung von Trainingsinhalten an bestimmte sensible Phasen und das Erkennen von Motiven bei den Athleten zur Verbesserung der Leistungsbereitschaft (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 20).

Die **Ziele der sportpsychologischen Beratung** im Leistungssport sind vor allem die Optimierung der Leistungsreserven, die Anpassung von Trainingsinhalten und das Erkennen von psychischen Dysfunktionen oder Störungen (vgl. Alfermann; Stoll, 2007, S. 20 f.).



### 1.5.2 Aufgaben der Sportpsychologie im Gesundheitsbereich

Die primären Aufgaben der psychologischen Arbeit im Gesundheitsbereich sind vor allem im Rahmen der (betrieblichen) **Gesundheitsförderung** und **-erhaltung** zu sehen. Dabei ist es wichtig, zwischen verschiedenen Zielgruppen zu unterscheiden. Daraus ergibt sich eine Einteilung nach den Kriterien der Vorbeugung, der Anfälligkeit (Risiko-Gruppen) und des Stadiums der Erkrankung. Hat die Zielgruppe die Absicht, die eigenen Lebensweisen gesünder zu gestalten, dann handelt es sich um eine **primordiale Prävention**. Werden sport- oder bewegungsbezogene Maßnahmen ergriffen, um ein bestimmtes Risiko zu senken oder um krankheitsvorbeugend zu agieren, dann wird von **Primärprävention** gesprochen. Liegt jedoch bereits eine Erkrankung vor, so werden sportliche bzw. gesundheitsförderliche Programme im Sinne der Wiederherstellung eingesetzt. In diesem Fall handelt es sich um **Sekundärprävention**. Sollen allerdings Spätfolgen oder chronische Leiden vermieden werden, kommt die **Tertiärprävention** zum Einsatz. Sie wird vornehmlich in der Rehabilitationsphase angewendet (Gabler et al., 2001, S. 241 f.).

Die wichtigsten **Ziele der sportpsychologischen Arbeit im Gesundheitsbereich** sind die Erhaltung der Gesundheit (Aufrechterhaltung gesundheitlichem Verhaltens) bzw. die Vermeidung (Prävention) von krankheitsauslösendem Verhalten und körperlichen Einschränkungen (durch Fehlbelastungen) im Freizeitbereich und im Berufsleben.



Der Fokus der Sportpsychologen liegt dabei vorrangig auf der Betrachtung von **Hintergrundprozessen** im Kontext von Sport. Diese lassen sich differenzieren in:

- **motivationale Prozesse:** Welches Motiv wird verfolgt?
- **emotionale Prozesse:** Welche Emotionen ruft das Ziel hervor?
- **funktionale Prozesse:** Welche Folgen hat das Sporttreiben für mich?
- **gruppendynamische Prozesse:** Wer hilft mir dabei, weiterzumachen?

Aus diesen Betrachtungen leiten sich Interventionsmaßnahmen und deren Umsetzbarkeit in der Praxis ab, sodass diese ebenfalls zu einem Einsatzfeld werden. Wie bereits erwähnt, widmet sich die Sportpsychologie vor allem dem Leistungssport. Aber auch in anderen Kontexten kann und wird sie zur Anwendung gebracht, z.B. zur Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität.

### 1.5.3 Aufgaben der Sportpsychologie in Bezug auf Lebensqualität

Außerhalb des Leistungssports und der Gesundheitsförderung sind die Aufgaben für Sportpsychologen sehr vielfältig. Dazu zählen z.B. die individuelle Lebensberatung, die Durchführung von Outdoor- oder Abenteuer-Coachings, die Gestaltung von Sportgeräten aus psychologischer Sicht, die Motivation von Teams (Unternehmen) bzw. Einzelpersonen und die zusätzliche psychologische Betreuung von Klienten im Rahmen eines *Personal Trainings* (vgl. Gabler et al., 2001, S. 17 f.).



Die primären **Ziele in Bezug auf die Lebensqualität** sind zum einen, eine geeignete Balance zwischen Abenteuer bzw. Herausforderung herzustellen und zum anderen, den Spaß an der Bewegung zu erreichen (vgl. Gabler et al., 2001, S. 17 f.).

Gerade bei der Arbeit mit Kindern ist der Spaßfaktor relevant, sodass das Anwendungsgebiet des Sportunterrichts eine besondere Herausforderung für Sportpsychologen darstellt. Aus diesem Grund fokussiert sich der folgende Abschnitt auf dieses Gebiet.

### 1.5.4 Aufgaben der Sportpsychologie im Sportunterricht

Die Aufgaben der sportpsychologischen Arbeit im **Schulsport** unterscheiden sich teilweise sehr stark von den leistungsbezogenen Anforderungen im Spitzensport. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht zwangsläufig die Leistungsfaktoren, sondern eher die entwicklungs- und sozialpsychologischen Abläufe. Dafür sind u.a. die Ausbildung eines realistischen Selbstbildes, die Sicherung des Selbstvertrauens, die Fähigkeit eigene Stärken bzw. Schwächen zu erkennen, die Konflikte durch Wertschätzung bzw. Toleranz zu lösen, der Umgang mit Niederlagen oder Erfolg und das gruppenspezifische Handeln bzw. Entscheiden (vgl. Gabler et al., 2001, S. 109 ff.).



Die wichtigsten **Ziele der Sportpsychologie im Sportunterricht** sind darin zu sehen, dass die Schüler mithilfe von gruppenspezifischen Prozessen, sportlicher Selbstreflexion und altersspezifischen Lehrinhalten lernen, sich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich zu festigen (vgl. Thomas, 1995, S. 24).

### 1.5.5 Aufgaben der Sportpsychologie in der Trainerausbildung

Es ist nicht immer möglich, sportpsychologische Betreuung in allen Sportarten abzusichern. Umso wichtiger wird dabei die Integration von psychologischen Grundlagen in die **Aus-, Fort- und Weiterbildung von Trainern**. Diese können somit durch eine adäquate Vorbildung als Multiplikatoren für die Athleten fungieren. Dabei kann ein Trainer niemals komplett die Aufgaben eines Sportpsychologen übernehmen, sondern nur sportpsychologische Aspekte in seiner Arbeit miteinbeziehen. Zu den möglichen Inhalten für die sportpsychologische Ausbildung von Trainern gehören u. a. das Wissen über die alters- bzw. geschlechtsspezifische Gestaltung von Trainingsinhalten, die Grundkenntnisse über mentales Training bzw. Bewältigungsstrategien, die Grundlagen über die unterschiedlichen Lern- bzw. Motivationstypen, das Grundwissen über die psychomotorischen Abläufe von Bewegungen, der Überblick über psychischen Störungen zum



Erkennen von Problemverhalten (z.B. Essstörung, Sportsucht usw.) und das Grundverständnis über den Umgang mit dem Umfeld der Sportler (Eltern, Ausbildung, Peer-groups) (vgl. Thomas, 1995, S. 26 f.).

Die bedeutendsten **Ziele der sportpsychologischen Arbeit bei der Ausbildung von Trainern** sind die Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung von vorhandenen psychischen Voraussetzungen beim Individuum bzw. in der Gruppe und das Erkennen von Fehlregulationen zur Einleitung von professionellen Hilfeleistungen.



Die Ausbildung von Trainern kann bereits als erster Teilbereich des Bildungssektors (im weiteren Sinne) angesehen werden, in dem die Sportpsychologie angewendet wird. Wesentlich expliziter wird der Bildungsaspekt dagegen, wenn man sich die Einsatzgebiete in der Forschung und Lehre anschaut.

### 1.5.6 Aufgaben der Sportpsychologie in der Forschung und Lehre

Die sportpsychologische Forschung ist sehr komplex und somit auch sehr vielfältig in ihrer Anwendungsform. So hat sie zum einen die Aufgaben der **Ausdifferenzierung** und **Spezialisierung** in Bezug auf verschiedene Forschungsthemen wie z.B. die Auswirkungen von Ausdauertraining auf das psychische Wohlbefinden, die Ursachen für die Fluktuation im Spitzen- und Leistungssport und die Wirkung von verschiedenen Bewältigungsstrategien. Ebenso spielt sie aber eine Rolle in Bezug auf die geeignete Auswahl der vielen unterschiedlichen methodischen Ansätzen, dazu zählen u. a. Laborexperimente, Feldstudien, systematische Beobachtungen, standardisierte Fragebögen, freie Interviews und psychometrische Testverfahren. Zur Sicherung eines umfänglichen Forschungsstands ist eine zunehmend internationale Informationssuche angesichts der immer stärker globalisierten und vernetzten Gesellschaft besonders wichtig. Diese **Internationalisierung** hat eine inhaltliche Orientierung und sprachliche Anpassung der Sportpsychologie selbst zur Folge, denn viele wissenschaftliche Publikationen werden zur besseren internationalen Nutzbarkeit in einer Fremdsprache – vornehmlich in Englisch – verfasst. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die in der sportpsychologischen Lehre vermittelten Inhalte, denn eine internationale Orientierung wird zu einem wachsenden Qualifikationsnachweis und gilt als wichtiges Kriterium bei der Anerkennung von wissenschaftlichen Publikationen. Viele Wissenschaftler zieht es aus diesem Grund zudem ins Ausland, um Gastvorträge zu halten oder internationale Kongresse zu besuchen (vgl. Gabler et al., 2000, S. 38).

Die **Ziele der sportpsychologischen Arbeit im Bereich der Forschung und Lehre** sind auf die Ausdifferenzierung, Spezialisierung und Internationalisierung von Forschungsthemen bzw. Methoden fokussiert.



## Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Entwicklung bzw. die thematischen Schwerpunkte der Sportpsychologie durch die verschiedenen gesellschaftlichen sowie politischen Einflüsse der Weimarer Republik, des Nationalsozialismus und der innerdeutschen Teilung geprägt wurden. Heute bezieht sie sich im Wesentlichen auf das menschliche Verhalten und Erleben im Kontext des Sports. Ihr Wirkungsfeld in der Wissenschaft und Anwendung ist dabei abhängig von der gewählten *Perspektive* (Sportwissenschaft, Psychologie und Sportpraxis) und der *Zielstellung* (Gesundheitserhaltung, Leistungssteigerung oder Erhaltung der Lebensqualität). Zur Bestimmung der Ansatzpunkte sportpsychologischer Fragestellungen kann zwischen den beiden Ansätze der Psychologie im Sport (Konzentration auf bestimmte Praxisfelder) und der Psychologie des Sports (Konzentration auf die spezifische Ausführung von sportlichen Aktivitäten) unterschieden werden. Sie bestimmen den jeweiligen Verlauf, die Anwendungsform und die möglichen Interventionen. Darauf aufbauend ergeben sich verschiedene Anwendungsbereiche im Leistungssport, im Gesundheitsbereich, in der Freizeit, im Sportunterricht, in der Trainerausbildung und in der Lehre (Forschung).

## Aufgaben zur Selbstüberprüfung

- 1.1 Benennen Sie die wesentlichen Schwerpunkte der sportpsychologischen Forschung.
- 1.2 Nennen Sie die wesentlichen Bereiche der Schnittpunkte zwischen der Psychologie, der Sportwissenschaft, der Sportpraxis und der Sportpsychologie.
- 1.3 Welche wesentlichen Anwendungsbereiche weist die Sportpsychologie auf?