
Enzyklopädie der Psychologie

Grundlagen
der Sportpsychologie

Sportpsychologie

1



Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle

Enzyklopädie der Psychologie

ENZYKLOPÄDIE DER PSYCHOLOGIE

In Verbindung mit der
Deutschen Gesellschaft für Psychologie

herausgegeben von

Prof. Dr. Niels Birbaumer, Tübingen
Prof. Dr. Dieter Frey, München
Prof. Dr. Julius Kuhl, Osnabrück
Prof. Dr. Wolfgang Schneider, Würzburg
Prof. Dr. Ralf Schwarzer, Berlin

Themenbereich D

Praxisgebiete

Serie V

Sportpsychologie

Band 1

Grundlagen
der Sportpsychologie



Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle

Grundlagen der Sportpsychologie

herausgegeben von

Prof. Dr. Wolfgang Schlicht, Stuttgart
und
Prof. Dr. Bernd Strauß, Münster



Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2009 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag
Toronto • Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar
Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten/Allgäu
Auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt
Printed in Germany

ISBN 978-3-8017-0575-6

Autorenverzeichnis

Prof. Dr. Dorothee Alfermann

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät
Jahnallee 59
04109 Leipzig
E-Mail: alferman@uni-leipzig.de

Prof. Dr. Jürgen Beckmann

Technische Universität München
Fakultät für Sportwissenschaft
Connollystr. 32
80809 München
E-Mail: beckmann@sp.tum.de

PD Dr. Klaus Blischke

Universität des Saarlandes
Sportwissenschaftliches Institut
Postfach 151150
66041 Saarbrücken
E-Mail: k.blischke@mx.uni-saarland.de

Prof. Dr. Achim Conzelmann

Universität Bern
Institut für Sportwissenschaft
Bremgartenstr. 145
CH-3012 Bern
Schweiz
E-Mail: achim.conzelmann@ispw.unibe.ch

PD Dr. Anne-Marie Elbe

University of Copenhagen
Department of Exercise and Sport
Sciences
Nørre Allé 51
DK-2200 København N
Dänemark
E-Mail: amelbe@ifi.ku.dk

Dr. Heike Eschenbeck

Pädagogische Hochschule
Schwäbisch Gmünd
Abt. Psychologie
Oberbettringer Str. 200
73525 Schwäbisch Gmünd
E-Mail: heike.eschenbeck@ph-gmuend.de

Dipl.-Psych. Stephanie M. Fröhlich

Institut für Rehabilitationsforschung
Norderney e.V.
Abteilung Bad Rothenfelde,
Klinik Münsterland
Auf der Stöwwe 11
49214 Bad Rothenfelde
E-Mail: froehlich.ifr@klinik-muensterland.de

Dr. Thomas Haar

Gesellschaft für Innovative Markt-
forschung
Berliner Str. 12
69120 Heidelberg
E-Mail: thomas_haar@yahoo.de

Dr. Andreas Hoffmann

Universität Tübingen
 Institut für Sportwissenschaft
 Wilhelmstr. 124
 72074 Tübingen
 E-Mail: andreas.hoffmann@uni-tuebingen.de

Prof. Dr. Hermann Müller

Institut für Sportwissenschaft
 Justus-Liebig-Universität
 Kugelberg 62
 35394 Gießen
 E-Mail: hermann.mueller@sport.uni-giessen.de

Dr. Andrea B. Horn

Universität Fribourg
 Departement für Psychologie
 Rue de Faucigny 2
 CH-1700 Fribourg
 Schweiz
 E-Mail: andrea.horn@unifr.ch

Prof. Dr. Jörn Munzert

Institut für Sportwissenschaft
 Justus-Liebig-Universität
 Kugelberg 62
 35394 Gießen
 E-Mail: Joern.Munzert@sport.uni-giessen.de

Prof. em. Dr. Jan Peters Janssen

Fritz-Reuter-Weg 11
 24229 Strande
 E-Mail: jpjanssen@t-online.de

Prof. Dr. Henning Plessner

Universität Leipzig
 Institut für Psychologie 1
 Seeburgerstr. 14–20
 04103 Leipzig
 E-Mail: plessner@uni-leipzig.de

Prof. Dr. Carl-Walter Kohlmann

Pädagogische Hochschule
 Schwäbisch Gmünd
 Abt. Psychologie
 Oberbettringer Str. 200
 73525 Schwäbisch Gmünd
 E-Mail: carl-walter.kohlmann@ph-gmuend.de

Prof. Dr. Dr. Markus Raab

Deutsche Sporthochschule Köln
 Institut für Psychologie
 50933 Köln
 E-Mail: raab@dshs-koeln.de

Prof. Dr. Jens Möller

Universität Kiel
 Institut für Psychologie
 Olshausenstr. 75
 24118 Kiel
 E-Mail: jmoeller@psychologie.uni-kiel.de

Prof. Dr. Michael Reicherts

Universität Fribourg
 Departement für Psychologie
 Rue de Faucigny 2
 CH-1700 Fribourg
 Schweiz
 E-Mail: michael.reicherts@unifr.ch

Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

Universität Stuttgart
Institut für Sport- und
Bewegungswissenschaft
Allmandring 28
70569 Stuttgart
E-Mail: wolfgang.schlicht@sport.uni-
stuttgart.de

Prof. Dr. Bernd Strauss

Universität Münster
Institut für Sportwissenschaft
Horstmarer Landweg 62b
48149 Münster
E-Mail: bstrauss@uni-muenster.de

Dr. Maike Tietjens

Universität Münster
Institut für Sportwissenschaft
Horstmarer Landweg 62b
48161 Münster
E-Mail: tietjens@uni-muenster.de

Dr. Christian Unkelbach

Universität Heidelberg
Psychologisches Institut
Hauptstr. 47–51
69117 Heidelberg
E-Mail: christian.unkelbach@
psychologie.uni-heidelberg.de

Prof. Dr. Dr. h. c. Klaus Willimczik

Niebergallweg 3
64367 Mühlthal
E-Mail: klaus.willimczik@
bluehash.de

Dr. Sabine Würth

Universität Wien
Institut für Sportwissenschaft
Auf der Schmelz 6a
A-1150 Wien
Österreich
E-Mail: sabine.wuerth@univie.ac.at

Dr. Anna Chr. M. Zaunbauer

Universität Kiel
Institut für Psychologie
Olshausenstr. 75
24118 Kiel
E-Mail: zaunbauer@psychologie.
uni-kiel.de

Vorwort

Mit dem Band 1 – *Grundlagen der Sportpsychologie*, der nunmehr hier vorliegt, schließen die Herausgeber und die Autorinnen und Autoren eine Arbeit ab, die vier Jahre währte und die nun, auf über 800 Seiten, das Grundlagenwissen zur Sportpsychologie bündeln soll.

Für die deutschsprachige Sportpsychologie ist es keineswegs selbstverständlich, in der renommierten „Enzyklopädie der Psychologie“ des Hogrefe Verlags zu erscheinen.

Sportpsychologie schaut auf eine durchaus lange Tradition zurück, hat aber auch immer um ihren Platz in der deutschsprachigen Psychologie gerungen und sie tut es noch immer. Mit dem vorliegenden Band und dem Band 2 zu den Anwendungsfeldern der Sportpsychologie (Hrsg. Jürgen Beckmann und Michael Kellmann) öffnen wir die Tür zur Psychologiegemeinde ein weiteres Stück.

Wir danken den Reihenherausgebern, den Kollegen Birbaumer, Frey, Kuhl, Schwarzer und Schneider und natürlich dem Hogrefe Verlag, dass sie uns die Möglichkeit geboten haben, zusammentragen zu lassen, was die sportpsychologische Forschung an Wissen akkumuliert hat. Wir haben das gerne getan, wenn auch bei einem solchen Werk nicht immer alles so „glatt“ und schon gar nicht termingerecht abläuft, wie man das ursprünglich geplant hat.

Wir danken allen Autorinnen und Autoren für die kompetente Arbeit an den von ihnen verfassten Kapiteln und für die Zusammenarbeit in den zurückliegenden Jahren. Sämtliche Kapitel wurden von Peers begutachtet und von den Autoren revidiert. Dies war für die Autoren nicht immer nur angenehm, hat aber der Qualität der Beiträge gedient. Den Reviewern sei ausdrücklich für ihre kompetente Arbeit gedankt.

Bei einem solchen Werk gibt es immer eine ganze Anzahl von fleißigen Händen und wachsamen Augen, die redigieren, korrigieren und formatieren. Unser Dank geht hier besonders an Frau Susanne Weidinger, die das Werk im Hogrefe Verlag lektoriert hat. Danke sagen wir auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbei-

tern, die den Band mehrfach gelesen und redigiert haben: Rouwen Canal-Bru-land, Florian Loffing, Norbert Hagemann, Simone Lotz, Jörg Schorer, Ursel Schröder-Hüls, Sarah Senske, Linda Schücker und Maike Tietjens.

Stuttgart und Münster, Juli 2008

Wolfgang Schlicht
Bernd Strauß

Inhaltsverzeichnis

1. Kapitel: Sportpsychologie – Eine Standortsuche Von Wolfgang Schlicht

1	Einleitung	1
2	Zuordnung und Positionsbestimmung	2
2.1	Sportverhalten	4
2.2	<i>Sportpsychologie</i> oder <i>Sportpsychologie</i> ?	6
2.2.1	Angewandte Psychologie oder sportwissenschaftliche Disziplin?	7
2.2.2	Die institutionelle Verankerung des Fachgebiets	10
2.2.3	Die wissenschaftliche Systematik des Fachgebiets	12
2.2.4	Konsequenzen für das Fachverständnis	12
2.3	Funktionen der Sportpsychologie	13
2.4	Das Verhältnis zu anderen sportwissenschaftlichen Fachgebieten	14
3	Forschungsprogramme der wissenschaftlichen Sportpsychologie	15
3.1	Sportpsychologie als empirische Wissenschaft	17
4	Zur Systematik der Sportpsychologie	19
4.1	Handlungsfelder des Sports	21
4.2	Prozesse und Zustände	23
4.3	Akteure	25
5	Sportpsychologie in der Anwendung	25
	Literatur	27

2. Kapitel: Geschichte der Sportpsychologie unter besonderer Berücksichtigung der Entwicklung in Deutschland Von Jan Peters Janssen

1	Historiografische Propädeutik	33
1.1	Formen und Regeln der Darstellung	33
1.2	Quellen und zeitliche Gliederung der Fachgeschichte	34

2	Phase der Vorläufer und Impulse durch den 1. Weltkrieg	35
3	Epoche zwischen den Weltkriegen und der 2. Weltkrieg	40
3.1	Die europäische Entwicklung nach dem 1. Weltkrieg oder die Geburt der Sportpsychologie aus dem Geiste der Psychotechnik	40
3.1.1	Sportpsychologie in der Sowjetunion	40
3.1.2	Sportpsychologie im Deutschen Reich	41
3.2	Paradigmen der deutschen Sportpsychologie zwischen den Weltkriegen	43
3.3	Die Entwicklung der Sportpsychologie in Amerika und Großbritannien aus dem Geiste der Mental-Measurement und des motorischen Lernens	47
4	Die Epoche nach dem 2. Weltkrieg	50
4.1	Phase der Internationalisierung und Professionalisierung von 1945 bis 1990	50
4.2	Die Entwicklung der Sportpsychologie nach 1945 im Ostblock	50
4.2.1	Die Sportpsychologie in der Sowjetunion	50
4.2.2	Entwicklung in der Tschechoslowakei und in Ungarn	52
4.2.3	Themen und Trends der Sportpsychologie im Ostblock ab 1945 bis zum Jahre 1990	54
4.3	Nordamerikanische Geschichte der Sportpsychologie nach 1945	55
4.3.1	Die Sportpsychologie in den USA	56
4.3.2	Themen der nordamerikanischen Sportpsychologie	60
4.4	Die westeuropäische Entwicklung der Sportpsychologie ab 1945	62
5	Die Sportpsychologie in der BRD und DDR von 1945 bis zur Wiedervereinigung	63
5.1	Phase der Neuorientierung und Blockbildung in Deutschland	64
5.2	Phase der Systemkonkurrenz	67
5.3	Phase der kooperativen Konkurrenz	72
5.4	Themen der ostdeutschen Sportpsychologie	77
5.5	Themen der westdeutschen Sportpsychologie	77
6	Fazit: Tendenzen und Modelle der Fachentwicklung	79
6.1	Bilanz zur frühen Periode der wissenschaftlichen Institutionalisierung der Sportpsychologie	79
6.2	Bilanz zur Nachkriegsperiode der Sportpsychologie	81
6.3	Bilanz der Sportpsychologie im Ostblock – Krise und Erneuerung	81
6.4	Bilanz zur Sportpsychologie in Nordamerika – Theorie- und Methodenpluralismus	84
6.5	Bilanz zur Sportpsychologie im geteilten Deutschland	86
7	Fünf Modelle sportpsychologischen Arbeitens	89
	Literatur	90

3. Kapitel: Informationsverarbeitung Von Jörn Munzert und Markus Raab

1	Informationsverarbeitung im Sport	106
2	Zentrale versus periphere Ansätze	111
3	Struktur kognitiver Prozesse	115
3.1	Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	115
3.2	Denken, Urteilen und Entscheiden	123
3.2.1	Statisch-deterministische Modelle: Nutzen-Modelle	124
3.2.2	Dynamisch-deterministische Modelle: Einfache Heuristiken	124
3.2.3	Dynamisch-probabilistische Modelle: Entscheidungs-Feld-Theorie	125
3.2.4	Dynamisch-emergente Modelle: Dynamischer System-Ansatz	127
3.2.5	Sozialer-Kognitions-Ansatz	127
3.3	Wissensrepräsentationen	128
3.4	Implizite und explizite Kontrolle	132
3.4.1	Zwei-Prozess-Modelle zur Aufmerksamkeit	132
3.4.2	Zwei-Prozess-Modelle zum Gedächtnis	134
3.4.3	Zwei-Prozess-Modelle zu Entscheidungen	134
4	Eine interaktionistische Sicht von Informationsverarbeitungsprozessen und Umweltstruktur	135
4.1	Aufgaben- und Situationstaxonomien im Sport	135
4.2	Ein konzeptueller Rahmen für eine interaktionistische Perspektive ...	136
4.2.1	Bausteine von Heuristiken	136
4.2.2	Informationsstruktur in der Umwelt	139
4.3	Beispiele einer interaktionistischen Sichtweise	142
4.3.1	Der Less-Is-More-Effekt	142
4.3.2	Vergessen	144
5	Forschungsperspektiven	145
	Literatur	146

4. Kapitel: Motorisches Lernen Von Hermann Müller und Klaus Blischke

1	Einleitung	159
2	Motorisches Lernen – Grundannahmen und Definition	159
3	Lernen als Phänomen	161

3.1	Übungsbedingte Veränderungen der Leistung	161
3.1.1	Leistungsmaße	161
3.1.2	Leistungsverläufe	163
3.1.3	„Lernkurven“ und „Leistungskurven“	165
3.1.4	Sekundäre Optimierungskriterien	166
3.2	Lernphasen	167
3.3	Übungsbedingte Veränderungen zentralnervöser Kontrollprozesse ...	170
3.3.1	Strukturelle Verlagerung im ZNS	170
3.3.2	Wechsel im Kontrollmodus	172
3.3.3	Zentralnervöse Ökonomisierung	175
4	Lernprozesse	175
4.1	Physiologische Perspektive	177
4.1.1	Lokale Veränderung der neuronalen Konnektivität	177
4.1.2	Neuronale Plastizität	179
4.1.3	Konsolidierung und Optimierung neuronaler Netzwerke	180
4.1.3.1	Konsolidierung erfordert Ruhe	181
4.1.3.2	Optimierung erfordert Schlaf	184
4.2	Kybernetische Perspektive	189
4.2.1	Lernen durch Verstärkung	190
4.2.2	Lernen durch Verarbeitung von Fehlerinformation	191
4.2.3	Verarbeitung von Fehlerinformation bei „nicht supervisiertem“ Lernen	194
4.3	Psychologische Perspektive	197
4.3.1	Prozeduralisierung	198
4.3.2	Direkte Parameterspezifikation	199
4.3.3	Beseitigung des zentralen Informationsverarbeitungs- Engpasses	200
4.3.4	Automatisierung durch modulare Kontrolle	203
4.3.5	Chunk-Bildung	206
4.3.6	Individuelle Bearbeitungsstrategien	209
5	Lernsituationen	210
	Literatur	215

5. Kapitel: Lernen und Lehren

Von Anna Chr. M. Zaunbauer und Jens Möller

1	Einleitung	229
2	Grundlagen des Lernens	230
2.1	Respondentes Lernen	236
2.1.1	Theoretische Annahmen respondenten Lernens	239
2.1.2	Praktische Anwendung klassischer Konditionierungs- prinzipien	240
2.2	Instrumentelles und operantes Lernen	241

2.3	Erwerb deklarativen Wissens	250
2.4	Erwerb von Handlungswissen – Die ACT-R-Theorie	252
2.5	Modelllernen	254
2.6	Selbstmodifikation	256
3	Die Psychologie des Lerners	257
3.1	Lernstrategien	258
3.2	Motivation: Erwartungs- und Wertkomponenten der Lernmotivation	260
3.2.1	Die Wert-Komponente der Motivation	264
3.2.2	Die Erwartungs-Komponente der Motivation	266
3.2.3	Attribution von Lernerfahrungen	268
3.2.4	Interesse	269
3.2.5	Zielorientierung	270
3.2.6	Selbstkonzept	271
3.2.7	Selbstwirksamkeit	273
4	Die Psychologie des Lehrens	274
4.1	Direkte Instruktion	275
4.2	Indirekte Instruktion	278
4.3	Leistungsbewertung und Bezugsnormorientierungen	281
5	Zusammenfassung	283
	Literatur	284

6. Kapitel: Sportmotorische Entwicklung Von Klaus Willimczik

1	Einleitung	297
1.1	Thematische Hinführung	297
1.2	Grundbegriffe der sportmotorischen Entwicklung	298
1.3	Wissenschaftlicher Gegenstand der sportmotorischen Entwicklung ..	299
1.4	Aufbau des Kapitels	300
2	Theorien zur (sport-)motorischen Entwicklung	300
2.1	Eine hierarchische Systematik	300
2.2	Der Problemgegenstand: ein Beispiel „(Sport-)motorische Entwicklung der Lebensspanne“	303
2.3	Implizit zu Grunde liegende Paradigmen	304
2.4	Rahmentheorien zur (sport-)motorischen Entwicklung	305
2.4.1	Reifungstheoretische Ansätze	305
2.4.2	Sozialisationstheorien	307
2.4.3	Ökologische Theorien	308
2.4.3.1	Handlungstheoretische und dialektische Ansätze	309
2.4.3.2	Die ökologisch-systemische Perspektive	310
2.5	Entwicklungstheorien zur (Sport-)Motorik im Vergleich	311

3	Sachproblemtheorien zur (sport-)motorischen Entwicklung	316
4	Zum Erkenntnisstand sportmotorischer Entwicklung	318
4.1	Methodologische Vorbemerkungen	318
4.2	Körperliches Wachstum und Reifung des Nervensystems	321
4.3	Die motorische Entwicklung vom Säuglings- bis zum Vorschulalter ...	324
4.4	Die Gewinn- und Verlustdynamik der Sportmotorik über die Lebensspanne	326
4.4.1	Der Verlauf der komplexen Motorik	327
4.4.2	Multidirektionalität	328
4.4.3	Der Verlauf einzelner motorischer Fähigkeiten und sportmotorischer Fertigkeiten	331
4.4.3.1	Ausdauer	332
4.4.3.2	Kraft	334
4.4.3.3	Koordination	337
4.4.3.4	Schnelligkeit	339
4.4.3.5	Beweglichkeit	341
4.4.3.6	Sportmotorische Fertigkeiten	342
4.5	Plastizität	343
4.5.1	Plastizität sportmotorischer Fertigkeiten	344
4.5.2	Plastizität motorischer Fähigkeiten	345
4.5.2.1	Ausdauer	346
4.5.2.2	Kraft	347
4.5.2.3	Koordination	349
4.5.2.4	Schnelligkeit	350
4.5.2.5	Beweglichkeit	351
4.5.3	Sportliche Höchstleistungen	352
4.6	Kontextualismus	354
	Literatur	360

7. Kapitel: Differentielle Sportpsychologie – Sport und Persönlichkeit

Von Achim Conzelmann

1	Der Gegenstand „Sport und Persönlichkeit“	376
1.1	Persönlichkeitsbegriff und Persönlichkeitspsychologie	376
1.2	Zum Begriff „Sport“	379
1.3	Zum Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit	380
2	Historischer Abriss	382
2.1	Vor-empirische Phase	383
2.2	Phase empirischer Einzeluntersuchungen	384
2.3	Phase methodologisch orientierter Sekundäranalysen	386

2.4 Phase des relativen Stillstands	388
2.5 Phase der allmählichen Neuorientierung	389
3 Aktueller Stand und Perspektiven	391
3.1 Strukturierung des Gegenstands	392
3.2 Theoretische Ansätze	394
3.3 Methodische Ansätze	400
4 Persönlichkeit und sportliche Höchstleistung	401
4.1 Traits als Prädiktoren für die sportliche Leistung	402
4.2 States als Prädiktoren für die sportliche Leistung	405
4.2.1 Mental Health-Modell	406
4.2.2 IZOF-Modell	410
4.3 Kognitive Ansätze	413
4.4 Perspektiven	415
5 Sport als Sozialisationsfaktor für die Persönlichkeitsentwicklung	416
5.1 Sport und Persönlichkeitsentwicklung – ein entwicklungs- theoretisches Problem	417
5.2 Der Gegenstand „Sport und Persönlichkeitsentwicklung“ aus der Sicht des dynamischen Interaktionismus	418
5.3 Methodische Konsequenzen	422
5.4 Aktuelle Studien	425
Literatur	427

8. Kapitel: Sozialisation, moralische Entwicklung und Selbstkonzept

Von Maïke Tietjens und Andreas Hoffmann

1 Einleitung	441
2 Sozialisation: Sozialisationsbegriff, -prozess, -agenten und -stufen	442
3 Sozialisation in den Sport	449
3.1 Zum Einfluss schicht- oder lebensweltspezifischer Determinanten	454
3.2 Zum Einfluss des Geschlechts	456
3.3 Zum Einfluss des Alters	459
3.3.1 Kindheit	460
3.3.2 Jugendphase und frühes Erwachsenenalter	461
3.3.3 Erwachsenenalter	463
3.4 Sozialisationsagenten	464
3.4.1 Familiäre Sozialisation	465
3.4.2 Peer Sozialisation	467

4	Sozialisation im Sport, Sozialisation durch Sport	468
4.1	Sportliche Aktivität und moralische Entwicklung	471
4.1.1	Stufenmodelle der moralischen Entwicklung	472
4.1.2	Werteforschung	476
4.1.3	Zukünftige Forschung zu Sport und Moralentwicklung	479
4.2	Sportliche Aktivität und Selbst- und Körperkonzepte	480
4.2.1	Körperkonzept und sportliche Aktivität	482
4.2.2	Differenzielle Aspekte des Körperkonzeptes	484
4.2.3	Selbstkonzept und sportliche Aktivität	486
4.2.4	Zukünftige Selbst- und Körperkonzeptforschung im Sport	487
4.3	Sozialisationsagenten	488
5	Resümee und Ausblick	493
	Literatur	495

9. Kapitel: Motivation und Volition

Von Jürgen Beckmann, Stephanie M. Fröhlich
und Anne-Marie Elbe

1	Motivation	511
1.1	Der motivationspsychologische Grundansatz	511
1.2	Aktivierung	513
1.3	Zusammenhang von Aktivierung und Leistung: Die umgekehrte U-Funktion oder das sog. Gesetz von Yerkes und Dodson	514
1.4	Motivation zum Sport – Anreize im Sport?	516
1.5	Intrinsische und extrinsische Motivation	519
1.6	Leistungsmotiv/Leistungsmotiviertes Handeln im Sport	521
1.7	Attribution	525
1.8	Aggression	527
1.9	Anschlussmotiv	532
1.10	Machtmotiv	533
1.11	Gesundheitsmotiv	534
2	Motivdiagnostik	536
3	Volition	539
3.1	Volition und Handlungskontrolle	539
3.2	Ein Selbstregulationsmodell: Die Theorie der Handlungskontrolle	539
3.3	Handlungskontrolle und Leistungsoptimierung	545
3.4	Das Rubikonmodell	547
4	Wie kann man motivieren?	549
5	Zusammenfassung	550
	Literatur	551

10. Kapitel: Emotionen im Sport

Von Michael Reicherts und Andrea B. Horn

1	Einführung	563
2	Emotionen und andere affektive Zustände: Definitionen, Komponenten und Prozesse	563
2.1	Konzepte und Definitionen	563
2.2	Komponenten und Prozesse	566
2.2.1	Kognitive Prozesse	566
2.2.2	Körperliche Prozesse	567
2.2.3	Motorik und Verhalten	568
2.3	Regulation von Emotionen und affektiven Zuständen	569
3	Basisemotionen und elementare Emotionsdimensionen	571
3.1	Kategoriale Ansätze	571
3.2	Dimensionale Ansätze	573
4	Ausgewählte Emotionstheorien	575
4.1	Lazarus	575
4.2	Scherer	577
4.3	Gray	579
4.4	Sportpsychologische Konzeptionen	580
4.4.1	Reversal-Theorie	580
4.4.2	Das IZOF-Modell	582
5	Antezedenzbedingungen für Emotionen im Sport	584
5.1	Appraisals und Attributionen	584
5.1.1	Die Attributionstheorie von Weiner	584
5.1.2	Das Leistungs-Bewertungs-Modell von Vallerand	586
5.2	Ziele und Motivationen	587
5.2.1	Die Selbstdeterminationstheorie von Deci	588
5.2.2	Die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura	589
6	Konsequenzen von Emotionen im Sport	590
6.1	Kognitive Prozesse und Inhalte	590
6.2	Motivationale und emotionale Konsequenzen	591
6.3	Konsequenzen für die sportliche Leistung: „Versagen unter Druck“	592
7	Implikationen und Funktionalität von ausgewählten Emotionen im Sport	593
7.1	Angst	593
7.1.1	Angst und Leistung	594
7.1.2	Interventionen im Angst-Leistungs-Zusammenhang	598
7.2	Ärger und Aggression	599
7.3	Freude und „Flow“	601
7.4	Emotionale Störungen im Sport	603
7.5	Die Funktionalität von Emotionen im IZOF-Modell	605

8	Zum Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und emotionalem Wohlbefinden	607
8.1	Körperliche Aktivität, Angst und ängstliches Befinden	609
8.2	Körperliche Aktivität, Depression und depressives Befinden	610
9	Soziale Emotionsphänomene im Sport	611
10	Perspektiven	613
	Literatur	616

11. Kapitel: Stress und Stressbewältigung

Von Carl-Walter Kohlmann und Heike Eschenbeck

1	Einleitung	635
1.1	Zugangsweisen	635
1.2	Aktivierung, Emotion und sportliche Leistung	636
1.3	Konzeptionen von Stress und Stressbewältigung	637
2	Stressoren	639
2.1	Überblick	639
2.2	Stressoren für unterschiedliche Personengruppen	640
2.2.1	Sportlerinnen und Sportler	640
2.2.2	Schiedsrichter, Trainer und Fans	642
2.3	Ordnungsvorschlag	644
3	Stressreaktionen	646
3.1	Überblick	646
3.2	Ausgewählte Stressreaktionen	647
3.2.1	Wahrgenommener Stress	647
3.2.2	Emotionale Beeinträchtigung	647
3.2.3	Beanspruchung und Erholung	649
3.2.4	Störende Gedanken	650
3.3	Stressauswirkungen	650
3.3.1	Sportverletzungen	650
3.3.2	Burnout	651
4	Stressbewältigung	651
4.1	Definition und Fragestellungen	651
4.2	Diagnostik von Stressbewältigung	652
4.2.1	Allgemeine Klassifikationsgesichtspunkte der Diagnostik von Stressbewältigung	652
4.2.2	Etablierte Verfahren der Stressforschung und sportbezogene Adaptationen	656
4.2.3	Entwicklung sportartübergreifender diagnostischer Verfahren	662

4.2.4 Spezifische Verfahren für bestimmte Sportarten oder einzelne Stressoren	665
4.2.5 Perspektiven und Anwendungsgebiete	667
5 Ausblick	669
Danksagung	670
Literatur	670

12. Kapitel: Soziale Kognitionen im Sport

Von Christian Unkelbach, Henning Plessner und Thomas Haar

1 Einleitung	681
2 Wahrnehmung	685
2.1 Aufmerksamkeit	685
2.2 Visuelle Perspektive	685
2.3 Repräsentativität der wahrgenommenen Information	687
2.4 Zusammenfassung	688
3 Kategorisierung	689
3.1 Aktivierung von irrelevantem Wissen durch Kategorisierung	689
3.2 Aktivierung von sportspezifischem Wissen durch Kategorisierung ...	690
3.3 Aktivierung von geschlechterstereotypem Wissen durch Kategorisierung	691
3.4 Vorteile der Kategorisierung	691
3.5 Zusammenfassung	693
4 Gedächtnis und organisiertes Wissen	693
4.1 Gedächtniseffekt bei Kampfrichterurteilen	693
4.2 Gedächtnisintrusionen und Präsuppositionen	694
4.3 Stichprobeneffekte aus dem Gedächtnis	695
4.4 Verfügbarkeit von Information aus dem Gedächtnis	696
4.5 Zusammenfassung	696
5 Informationsintegration	697
5.1 Adaptive Nutzung der gegebenen Information	697
5.2 Entscheidungscues bei der Informationsintegration	698
5.3 Reihenfolgeeffekte bei der Informationsintegration	699
5.4 Sozialer Vergleich bei der Informationsintegration	700
5.5 Motivationale Einflüsse	700
5.6 Informationsintegration bei Laien und Experten	701
5.7 Zusammenfassung	702
6 Attribution – Die Erklärung von Ursachen	702
6.1 Die Attributionstheorie von Weiner	703

6.2 Attributionsfehler	704
6.2.1 Der fundamentale Attributionsfehler	704
6.2.2 Selbstwertdienliche Attributionen	705
6.3 Attributionsstile	706
6.4 Zusammenfassung	707
7 Abschließende Zusammenfassung und Diskussion	708
Literatur	709

13. Kapitel: Gruppenprozesse und Intergruppenbeziehungen Von Dorothee Alfermann und Sabine Würth

1 Definitionsmerkmale von Sportgruppen und Sportmannschaften	719
2 Einflussvariablen auf Gruppenprozesse und Gruppenproduktivität	723
2.1 Gruppenaufgabe bzw. Sportart	723
2.2 Gruppengröße	726
2.3 Gruppenzusammensetzung und Gruppenleistung	730
3 Gruppenprozesse und ihre Effekte auf Leistung und Zufriedenheit der Mitglieder	732
3.1 Gruppenkohäsion	733
3.2 Trainerverhalten und Führung	738
3.3 Trainerverhalten und motivationales Trainingsklima	748
4 Gruppenzugehörigkeit und Intergruppen-Verhalten	753
4.1 Intergruppen-Verhalten als Resultat eines Kategorisierungsprozesses: Die Theorie der sozialen Identität (SIT)	753
4.2 Intergruppen-Verhalten als Resultat eines Kategorisierungsprozesses: Die Theorie der Selbst-Kategorisierung (SCT)	758
4.3 Beeinflussung von Intergruppen-Verhalten	759
4.4 Weitere Ansätze zur Erklärung von aggressivem Verhalten	761
5 Soziale Interaktion	762
5.1 Interaktionsprozesse und -formen	762
5.2 Der Einfluss von Zuschauern und Zuschauerinnen	765
Literatur	770
Autorenregister	779
Sachregister	810

1. Kapitel

Sportpsychologie – Eine Standortsuche

Wolfgang Schlicht

1 Einleitung

Zwei Bände der *Enzyklopädie der Psychologie* widmen sich dem Fachgebiet der Sportpsychologie. Die Beiträge im (vorliegenden) ersten Band befassen sich mit den wissenschaftlichen Grundlagen. Sie referieren die gesicherten, aber auch die noch ungesicherten und in Teilen sogar spekulativen „Erkenntnisse“ des Fachgebietes. Im zweiten Band (Beckmann & Kellmann, 2008) befassen sich die Autoren und Autorinnen mit typischen sportpsychologischen Anwendungsfeldern: Leistungssport, Gesundheitssport, Schulsport, Rehabilitationssport, um nur einige zu nennen. Mit beiden Bänden wird der Sportpsychologie, einer im Vergleich zu anderen Psychologien noch jungen Disziplin, beträchtlicher Raum gegeben. Damit wird implizit nahe gelegt, es sei eindeutig und unzweifelhaft, um welche Art der Psychologie es sich handelt, bei dem, was in den folgenden Kapiteln und denen des Bandes 2 referiert und reflektiert wird.

Dass es sich bei der Sportpsychologie um Psychologie handelt, ist dabei zunächst einmal eine fundamentale Bedingung. Wäre diese nicht erfüllt, so bestünde auch keinerlei Rechtfertigung zur Aufnahme in die *Enzyklopädie der Psychologie*. Wie aber ist Sportpsychologie genau zu fassen und welche Systematik – gegebenenfalls abweichend von jener der Psychologie oder doch mit der ihren identisch – ordnet und strukturiert dieses Forschungs-, Lehr- und Praxisgebiet?

Die Systematik zu diskutieren heißt, den eigenen Standpunkt offen zulegen. Da Sportpsychologie – wie das für die meisten Wissenschaftsdisziplinen gilt – sich dynamisch entwickelt, gilt der Standpunkt nicht für alle Zeiten, nicht generell, und er wird auch nicht von allen geteilt werden. Die wechselhafte Geschichte im Ver-

ständnis dessen, was das Fach geleistet und mit welchen Methoden es operiert hat, wird im 2. Kapitel des vorliegenden ersten Bandes von Jan Peters Janssen referiert.

Die folgende Erörterung stellt – anders als die thematischen Beiträge dieses Bandes – die Situation der Sportpsychologie in den deutschsprachigen Ländern in den Vordergrund. Die Situation in Deutschland unterscheidet sich zum Beispiel von jener der angelsächsischen Länder. Dort hat die Sportpsychologie ihren selbstverständlichen Platz im Fächerverbund der Psychologischen Fachgesellschaften bereits gefunden. In der *American Psychological Association* (APA) sind Sportpsychologen in der Division 47 *Exercise and Sport Psychology* organisiert. In Deutschland hat die Sportpsychologie eine entsprechende Position in der psychologischen Fachgesellschaft bislang (noch) nicht einnehmen können, obgleich sich Fachvertreter der Sportpsychologie und auch der Psychologie verschiedentlich darum bemüht haben. Sportpsychologie besitzt keinen Fachgruppenstatus der *Deutschen Gesellschaft für Psychologie* und auch nur eine Minderheit der Mitglieder der *Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland e. V.* (asp) ist zugleich Mitglied der *Deutschen Gesellschaft für Psychologie*. Die fehlende Verankerung in der psychologischen Fachgesellschaft dürfte Konsequenzen für das Selbstverständnis der sportpsychologischen Akteure haben und rechtfertigt eine Konzentration des vorliegenden Beitrags auf die deutschsprachige Sportpsychologie.

2 Zuordnung und Positionsbestimmung

Der Alltag, die Arbeit, Organisationen, der Sport oder die Gesundheit und vieles andere sind Realitätsbereiche, die zur wissenschaftlichen Bearbeitung durch Sozial- und Verhaltenswissenschaftler anregen. Mit ihren Methoden und auf der Grundlage von Theorien wollen diese entdecken, verstehen und erklären, was Menschen zu ihrem Verhalten veranlasst, was sie daran festhalten lässt, was sie dabei erleben, welche Gefühle und Gedanken sie dabei haben, wie sie dabei von anderen beeinflusst werden, wie sie andere beeinflussen und welche Konsequenzen das für die Individuen und die Gesellschaft hat oder haben könnte. Erklärungen, die von den Sozial- und Verhaltenswissenschaften generiert werden, werden entweder mit empirischen Methoden auf ihre Bewährung geprüft oder mit hermeneutischen Methoden dem Verstehen näher gebracht (vgl. Schönplflug, 2000). Die beiden Erkenntniswege des Verstehens und des Erklärens tolerierten sich im Übrigen nicht zu allen Zeiten. Mal galt die eine, dann wieder die andere Variante als der Königsweg der Erkenntnis und so war auch die Psychologie nicht von Beginn an empirisch orientiert (siehe dazu vor allem Schönplflug, 2000). Sie ist es heute.

Um sich darüber klar zu werden, was Sportpsychologie heute ausmacht, ist mit Schönplflug (2000) zunächst ein Blick auf die Tätigkeit von Psychologen und

Psychologinnen hilfreich. Was interessiert die psychologischen Akteure am Sport? Nicht jeder Prozess, der im Sport beobachtbar ist, ist auch von psychologischem Interesse. Das Gleitverhalten von Kufen eines Bobschlittens, die Segeleigenschaften eines Surf-Kite oder die Vertikalkräfte, die ein Weitspringer im Absprung entwickelt, sind ebenso wenig psychologisch interessant wie Kosten- und Leistungsrechnungen in Sportorganisationen oder die bloße Prävalenz von Sport treibenden Personen eines bestimmten Alters oder Geschlechts in einer definierten Population.

Psychologen interessieren sich stattdessen für solche Vorgänge, die *Verhalten* initiieren, die dieses begleiten und die diesem nachfolgen. Was empfindet der Skispringer vor dem Absprung von der Schanze, wie lassen sich Personen motivieren, sportlich aktiv zu werden, welche Vorgänge erleichtern, welche behindern das Erlernen von Bewegungen oder was veranlasst Menschen dazu, sich freiwillig riskanten Situationen auszusetzen? Das sind nur einige beispielhaft genannte Fragen, die im Kontext des Sports gestellt und bearbeitet werden und die sportpsychologisch interessant sind.

In dem Bemühen, sportpsychologisch relevante Fragen zu beantworten, thematisieren Sportpsychologen neben molaren (z. B. Gefühle, Gedanken) auch (aber seltener) molekulare (z. B. endokrine Reaktionen) Prozesse und Zustände des Organismus (zu Letzteren siehe etwa die Lehrbücher zur Biologischen Psychologie; vgl. Elbert & Birbaumer, 2002) oder der Physiologischen Psychologie (vgl. Rösler, 2001).

Von Belang, aus psychologischer Perspektive, sind also im Sport die Gründe für ein sportliches Verhalten, die Erwartungen, die eine Person an das Sporttreiben formuliert, die Erfahrungen und die Erlebnisse, die ihre körperlich-sportliche Aktivität begleiten, die Entwicklung der zur sportlichen Bewegung notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten oder die Einflussnahme von Akteuren auf das sportliche Verhalten anderer Personen (zum Beispiel: Trainer, Therapeuten, Zuschauer) und immer auch die Interaktionen zwischen den verschiedenen Zuständen, Prozessen und Instanzen. Zur Beschreibung und Erklärung des sportlichen Verhaltens und der damit verknüpften Antezedenzen und Konsequenzen stützt sich sportpsychologische Forschung auf ein systematisches Vorgehen. Sie setzt vielfältige Methoden ein und schafft damit Bedingungs- und Änderungswissen. Sie nutzt das Experiment, die Beobachtung, die Befragung, den Test, verschiedene Beeinflussungstechniken (mentales Training, emotionale Belastungsregulation, Hypnose-Techniken) und vieles mehr, was das Methodenrepertoire der Psychologie bereithält.

Genauso wie die psychologische Forschung, so beruft sich auch die sportpsychologische Forschung bei ihrer Tätigkeit auf Ansätze, die Kuhn (1967) als

Paradigmen und Herrmann (1994) als *Quasiparadigmen* bezeichnet hat: zum Beispiel Rational-Choice Modelle, den Behaviorismus, die Handlungstheorie, die Synergetik und andere. Für einzelne, als problematisch definierte Realitätsbereiche werden Theorien formuliert, die mit den Paradigmen kompatibel sein müssen (zum Beispiel: Lerntheorien, Erwartungs-mal-Wert-Theorien, etc.). Sportpsychologie strebt zweierlei an. Sie will das Wissen um die Bedingungen von sportlichem Verhalten systematisieren und erweitern (nomologisches oder Bedingungswissen), und sie will Wissen um die effektive und effiziente Veränderung von Verhalten bereitstellen (technologisches oder (nomo-)pragmatisches Wissen; vgl. Perrez, 2005).

2.1 Sportverhalten

Wiederholt war in den vorangegangenen Abschnitten die Rede vom Sportverhalten. An dieser Stelle soll gar nicht erst der Versuch unternommen werden, Sportverhalten oder gar den Sport näher – etwa real, nominal, explikativ oder normativ – zu definieren (vgl. zu den Definitionsarten etwa Groeben & Westmeyer, 1975). Für Drexel (2002, S. 159), der sich auf die „analytische Philosophie“ des späten Wittgenstein stützt, ist die „... Vereinheitlichung aller subjektiven, länder- und zeitabhängigen sowie sportorganisations- und wissenschaftsspezifischen Vorstellungen von ‚Sport‘ reine Idee.“ Sport ist eine kulturelle Praxis, die vielfältig und entwicklungs-dynamisch ist und die keine Einheitlichkeit zeigt. Was als Sport zu gelten hat und damit als *Sportverhalten*, das hängt von der jeweiligen Position des Betrachters, seiner Kenntnis des Geschehens und seines Welt- und Wirklichkeitsbildes ab. Ist beispielsweise *Bungee-Jumping* für die einen Sport, weil hier eine körperliche Bewegung stattfindet, die unproduktiv ist, so sehen andere darin lediglich einen Jahrmarkt-Klamauk, dem das agonale, das gymnastische oder das ludistische Moment fehlt, und der deshalb auch keiner gezielten und systematischen Vorbereitung durch Übung oder Training bedarf. Die Art des Springens ist auch nicht durch Regeln kodifiziert. Schach wiederum ist für andere kein Sport, weil die körperliche Bewegung auf die aufrechte Haltung und den Einsatz weniger Gliedmaßen beschränkt ist. Der *Deutsche Olympische Sport Bund* (DOSB) – die zentrale Organisation des deutschen Sports – hat dagegen Schach in den Katalog seiner Sportarten aufgenommen und damit quasi zum Sport naturalisiert. Gerechtfertigt erscheint dies dem DOSB wegen des dem Schachspiel innewohnenden Wettkampfcharakters, seiner international festgeschriebenen Regeln und des vorhandenen Turnierkalenders. Die Spiele *Bridge* oder *Backgammon* allerdings zählt (heute noch) niemand zum Sport, obgleich auch hier internationale Regeln gelten und Wettkämpfe ausgetragen werden. Aus diesen Beispielen mag man die Weite und Uneindeutigkeit ablesen, die das Sportverständnis ausmacht.

Mit dem Verzicht auf eine Definition soll aber keineswegs der Beliebigkeit das Wort geredet werden. Eher soll auf den Konsens vertraut werden, dass man auch ohne Definition eigentlich weiß, welches Verhalten zum Sport gehört, welches überhaupt nicht und welches gerade nicht mehr oder doch noch im Zweifel dazu gehören sollte (siehe dazu und zum Gebrauch und Verstehen von Begriffen wie Sport oder Sportwissenschaft, Kaminski, 2006). Dass hier neben modischen Trends auch kulturelle Unterschiede greifen, konnte man vor einigen Jahren in einem Internetforum der Sportpsychologie verfolgen. Dort entbrannte eine kontroverse Debatte, ob denn nun – wie von US-amerikanischen Kollegen und Kolleginnen vorgeschlagen – *Cheer-Leading* als Sport zu bezeichnen sei und damit eine sportpsychologische Befassung rechtfertige. Europäische Kollegen bestritten dieses, weil sie *Cheer-Leading* eher als eine ästhetisch-tänzerische Darbietung begriffen, denn als eine sportliche Aktivität. Ähnlich ist auch das Ballett, obgleich zweifelsohne eine körperliche Höchstleistung, doch mehr ein tänzerischer, künstlerischer Akt, denn Sport.

Sportpsychologie befasst sich hauptsächlich mit dem Sportverhalten. Aber sie befasst sich auch mit ähnlichen Verhaltensweisen. Diese Feststellung ist erklärungsbedürftig. Sie soll an einem Beispiel illustriert werden und sie hat auch mit Entwicklungen innerhalb der Psychologie zu tun. Mit dem Aufkeimen der Gesundheitspsychologie (vgl. Schwarzer, 2004; Schwenkmezger & Schmidt, 1994) hat sich auch in der Sportpsychologie ein Bereich etabliert, der den bevorzugten Fokus des Sportverhaltens auf die *körperliche Aktivität* erweitert, aber nur insoweit als diese Aktivität einem gesundheitlichen Zweck dient. Körperliche Aktivität in der Arbeitswelt oder beim Lenken eines Kraftfahrzeugs oder andere Formen sind dagegen nicht Gegenstand der Sportpsychologie.

Damit sind wir bei einer Problemlage angekommen, die das Grundverständnis des Faches berührt und die Kernfrage der Fachsystematik illustriert: Ist die wissenschaftlich-psychologische Beschäftigung mit körperlicher statt mit sportlicher Aktivität noch *sportpsychologischer* oder ist sie nicht eigentlich *gesundheitspsychologischer* Art?

Dieses Exempel erweiternd kann man auch fragen: Wann wird die motivationspsychologische Befassung mit einem sportlichen Wettkampf zu einem Thema der Sportpsychologie und wann ist sie als genuine motivationspsychologische Fragestellung zu benennen? Ähnlich dem bekannten Satz, dass Intelligenz das sei, was der Intelligenztest misst, ist die Aussage, dass Sportpsychologie das sei, was Sportpsychologen betreiben, wenig zufriedenstellend. Die agierenden Wissenschaftler als Entscheidungskriterium anzuführen, erschien mir also als ein allzu schwaches Argument. Was sich hier an Problemlage andeutet, soll im Folgenden allgemeiner diskutiert werden.

2.2 *Sportpsychologie* oder *Sportpsychologie*?

Wenn der Gegenstand der Sportpsychologie – nämlich der Sport – nicht eindeutig zu definieren ist, wie steht es dann erst um die Sportpsychologie? Mit dem Verweis auf die Psychologie und die Domäne des sportlichen Verhaltens ist diese Disziplin – wie angedeutet – noch nicht hinlänglich charakterisiert.

Es bleiben einige Fragen offen. Handelt es sich bei der Sportpsychologie vorrangig um eine psychologische Disziplin, die sich mit psychologisch interessanten Bedingungen und Konsequenzen des Verhaltens im Sport befasst? Nutzt sie so das Sporttreiben vornehmlich als Untersuchungsfeld, weil sie erwartet, dass sich psychologisch relevante Phänomene dort besonders prägnant einstellen (z. B.: Gewalttätige Zuschauerausschreitungen) oder gar – im Sinn eines Feldlabors – einfacher und vor allem extern und ökologisch valide arrangiert werden können (zum Beispiel: leistungsthematische Situationen)?

In diesem Sinne wäre Sportpsychologie dann eine *Sportpsychologie*, ähnlich wie die Arbeits-, die Werbe- oder die Gesundheitspsychologie. Sportpsychologie wäre damit eine angewandte Disziplin der Psychologie oder gar ein Spezialfall der Motivations-, Volitions-, Emotions- oder einer anderen Bindestrich-Variante der Psychologie. Der Forschungsgegenstand *Sportverhalten* ist dann prinzipiell austauschbar gegen einen ähnlichen oder mindestens vergleichbaren Realitätsbereich: Tänzerische Bewegungen auf der Bühne, körperliche Aktivität im Alltag oder – betonte man das agonale Moment – einen Sängerwettstreit oder einen kuriosen Wettbewerb mit dem jemand sich bemüht, ins *Guinness-Buch der Rekorde* aufgenommen zu werden.

Der Austausch des Gegenstandes ist etwa typisch, wenn die Gesundheitspsychologie Sport und körperliche Aktivität lediglich als eine unter anderen gesunden Verhaltensweisen thematisiert, ähnlich der Ernährung, des Nichtrauchens oder des Sonnenschutzverhaltens, und wenn sie hier wie dort nach den Determinanten des jeweiligen Verhaltens fragt. Diese Bedingungen, das zeigen die einschlägigen Studien, stellen sich für alle genannten Verhaltensweisen ähnlich dar (siehe zum Überblick zum Beispiel Schwarzer, 2004 und für die körperliche Aktivität Fuchs, 2003).

Wäre Sportpsychologie ähnlich der *Sportpädagogik* oder der *Sportsoziologie* aber nicht in erster Linie eine angewandte Disziplin der Psychologie, sondern eine Grundlagendisziplin der Sportwissenschaft, dann läge die Betonung auf dem Sport und nicht auf der Psychologie. Sie wäre dann *Sportpsychologie*. So gefasst vollzöge sich gleichsam das Umgekehrte: Psychologische Theorien und Ansätze würden dann für den Bereich des Sports und der Sportwissenschaft aus der Psychologie entliehen, um das sportliche Verhalten psychologisch zu erklären und zu verstehen.

Eine solche Auffassung von Sportpsychologie vertritt beispielsweise Gill (2000). Was bei dieser Differenzierung zwischen Angewandter Psychologie und Disziplin der Sportwissenschaft letztlich interessiert, das ist die Frage, wer das Primat der sportpsychologischen Bezugswissenschaft beansprucht. Ist es die Psychologie oder ist es die Sportwissenschaft oder sind sie es gar beide? Dieses zu entscheiden, heißt die Sportpsychologie unilateral verorten. Sie ist dann entweder Disziplin der Psychologie oder der Sportwissenschaft. Geeigneter – und mit der Wirklichkeit, statt mit idealisierenden Perspektiven eher vereinbar – erscheint sie mir aber eher als ein wissenschaftliches „Maultier“. In der freien Enzyklopädie *wikipedia* findet sich unter dem Eintrag *Maultier* eine schmeichelhafte Charakteristik dieses tierischen Hybriden. Maultiere gelten als sensible Kreaturen mit hoher Lebenserwartung. Sie sind ausgestattet mit der Fähigkeit, vernetzt zu denken. Kurzum, Maultiere sind erstaunliche Tiere mit hervorragenden Eigenschaften, weder Pferd, noch Esel. Charles Darwin sollen sie zu der Aussage veranlasst haben, es mache den Anschein, dass hier die Kunst die Natur übertroffen habe. Auch die Sportpsychologie, ist ein (künstlich geschaffenes) Kreuzungsprodukt. Weder nur Psychologie, noch nur Sportwissenschaft, und ausgestattet – so gilt es zu zeigen – mit eben solchen positiven Eigenschaften wie das Maultier.

Nebenbei bemerkt: Wenn man die Psychologie und die Sportwissenschaft, gleichsam die Erzeuger des wissenschaftlichen Hybriden Sportpsychologie, gegenüberstellt, bedeutet das nicht, sie beide gleich zu gewichten. Die Psychologie ist älter und länger institutionalisiert. Sie ist ausdifferenzierter und zugleich auch elaborierter in ihren Theorien und besonders in den Methoden. Sportwissenschaft dagegen ist eine junge Disziplin, gilt den einen als interdisziplinär, den anderen als multiparadigmatisch und wieder anderen als integrativ. Sie befindet sich offenbar noch immer in der Phase der Selbstfindung und ringt – zumindest in Deutschland – noch immer auch um Anerkennung in der Scientific Community (vgl. Drexel, 2002; Hägele, 1996; Grupe, 2006). Diese Differenz im Status der Bezugswissenschaft – hier nur nebenbei bemerkt – beantwortet letztlich aber nicht die Frage nach der disziplinären Verortung und damit nach dem Selbstverständnis der Sportpsychologie.

2.2.1 *Angewandte Psychologie oder sportwissenschaftliche Disziplin?*

Nimmt man die gängigen Lehr- und Textbücher zur Sportpsychologie (im amerikanischen Sprachraum gar noch einmal unterschieden in *Sport-* und *Exercise Psychology*) zur Hand, schaut man sich die historische Genese des Faches an (Janssen, in vorliegendem Band) oder analysiert man die fachliche Herkunft und die Arbeitsweise der Sportpsychologen und -psychologinnen in Deutschland, dann wird das Fachgebiet bis heute keineswegs einvernehmlich einer Disziplin zugeordnet und es spricht vieles für die „Maultier-Variante“.