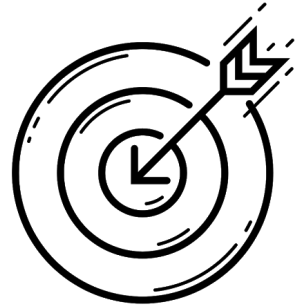


Psychologie im Sport

Ziele des Kurses



In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen der Psychologie im Sport vorgestellt.

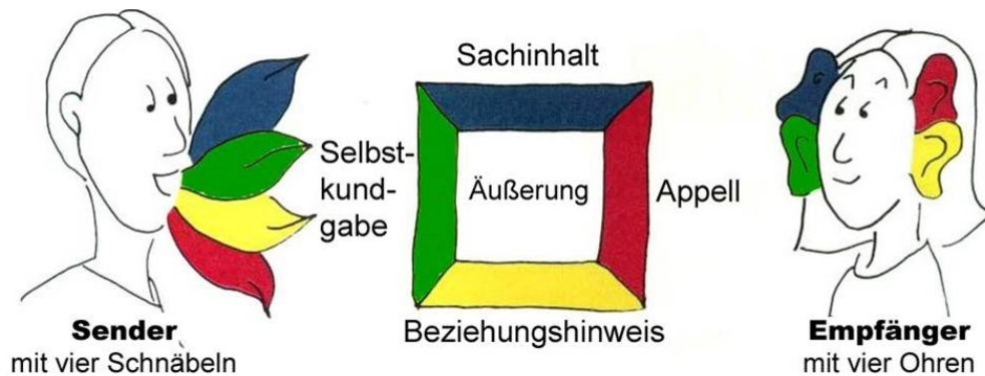
Die behandelten Themen beziehen sich auf die Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation, die Auseinandersetzung mit den Emotionen sowie die Einordnung der Begrifflichkeiten Leistung, Motivation, Angst und Respekt.

Kapitel 1:

Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation

Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun

auch „Vier-Ohren-Modell“ oder „Nachrichtenquadrat“



Wenn ich als Mensch etwas von mir gebe, bin ich auf vierfache Weise wirksam. Jede meiner Äußerungen enthält, ob ich will oder nicht, vier Botschaften gleichzeitig:

- eine **Sachinformation** (worüber ich informiere)
- eine **Selbstkundgabe** (was ich von mir zu erkennen gebe)
- einen **Beziehungshinweis** (was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe)
- einen **Appell** (was ich bei dir erreichen möchte) – rot.

Beispiel

Die Suppe

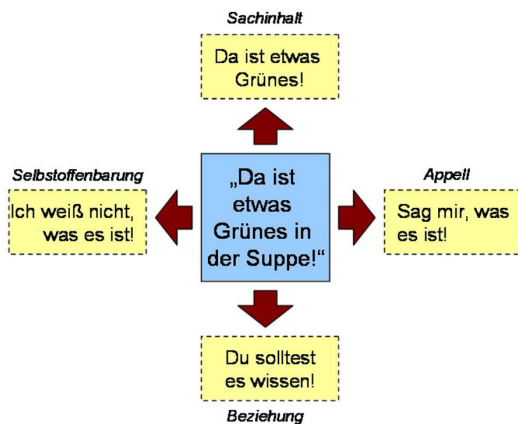
Ausgangssituation: Mann und Frau essen zu Abend. Die Frau hat eine Suppe gekocht, welche auf dem Tisch steht.

Er sagt „Da ist etwas Grünes in der Suppe“.

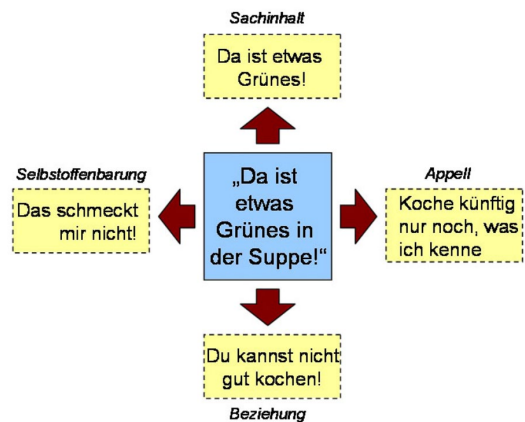
Sie antwortet „Wenn es Dir nicht schmeckt, kannst Du wo anders essen.“

Um diesen Wortwechsel zu verstehen lohnt ein genauer Blick auf die möglichen Inhalte einer Botschaft. Die Reaktion der Frau „Wenn es Dir nicht schmeckt“ passt dann zu der gezeigten Aufschlüsselung.

Sicht des Mannes...



Was die Frau versteht...



Grundlagen einer erfolgreichen Kommunikation

- Nimm Dir Zeit!
- Lasse Dich nicht ablenken!
- Verwende Ich-Botschaften (Ich empfinde...)! Sei dabei ehrlich.
- Höre bewusst zu!
- Wiederhole zuerst und setze dann erst den Gedanken des Gesprächspartners fort!
- Arbeite zusammen mit dem Gesprächspartner!
- Gehe es Stück für Stück an!
- Drücke Dich klar und nicht zu kompliziert aus!
- Stelle Dich auf die Stimmung des Partners ein!
- Mache Deinen Gesprächspartner nicht herunter! Sehe ihn als Gesprächspartner!

Kapitel 2:

Lernen und wissenschaftliche Lerntheorien



Warum verhalten sich Menschen unterschiedlich?

Wann und warum lachen Menschen andere an?

Wie lernen Menschen Verhalten?

Wann verhalten sich Menschen wie und warum?

Lerntheorien

Grundlegende Prozesse des Lernens:

➤ Von der Fremd- zur Selbststeuerung

1. **Klassische Konditionierung (PAWLOW)**
2. **Operante Konditionierung (SKINNER)**
3. **Modelllernen (BANDURA)**

1. Klassische Konditionierung (PAWLOW)

Erlernen von Assoziationen durch klassische Konditionierung

PAWLOWS klassisches Konditionierungsexperiment:

(Experiment: Anregung des Speichelflusses beim Hund)

1. Vor-Konditionierungsphase

Futtergabe (UCS) > Speichelsekretion (UCR)

Klingelzeichen (NS) > Aufmerksamkeitszuwendung

2. Konditionierungsphase

Klingelzeichen (NS) > Futtergabe (UCR) > Speichelsekretion (UCR)

3. Nach-Konditionierungsphase

Klingelzeichen (CS) > Speichelsekretion (CR)

Klassische Konditionierung in der Praxis

Schule, Klassenzimmer, Sport, Arbeitsumfeld etc. bieten viele Möglichkeiten, um Assoziationen zwischen bestimmten Ereignissen und emotionalen Reaktionen bei Menschen entstehen zu lassen.

Konditionierung durch bewertende Stellungnahmen des Trainers/Vorgesetzten:

Maßnahmen (Lob oder Tadel, Anerkennung oder Missbilligung etc.) lösen bei Menschen unterschiedliche Emotionen (Stolz, Freude, Unzufriedenheit, Beschämung etc.) aus.

Diese emotionalen Konsequenzen von Erfolg und Misserfolg können zum Bestandteil klassischer Konditionierung werden.

Findet in sämtlichen Kontexten des alltäglichen Lebens statt!!!

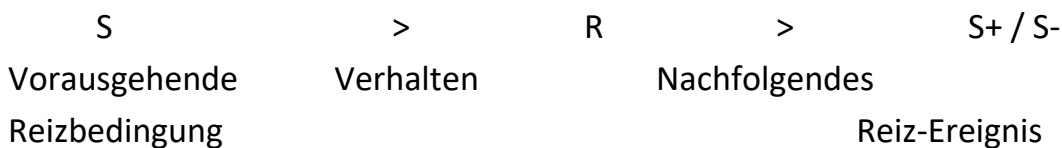
2. Operante Konditionierung (SKINNER)

Wirksame Beeinflussung des Verhaltens durch äußere, veränderbare Bedingungen

- Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit einer operanten Verhaltensweise durch Verstärkung

SKINNERS operantes Konditionierungsexperiment:

(Experiment: SKINNER-Box; Ratte reagiert auf Signale bei Futtergabe)



Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit einer operanten Verhaltensweise durch Verstärkung

Operante Konditionierung in der Praxis

Konsequenzen verändern die Wahrscheinlichkeit, dass eine bestimmte Verhaltensweise ausgelöst wird.

Verstärkung: Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit

- Positive Verstärkung/Belohnung: Hinzufügung eines angenehmen Reizes auf ein Verhalten **+ Eis**
- Negative Verstärkung: Entfernung eines unangenehmen/aversiven Reizes **- Spülmaschine ausräumen**

Bestrafung: Senken der Auftretenswahrscheinlichkeit eines Verhaltens

- Typ I: Zufügung eines aversiven Reizes **+ Spülmaschine ausräumen**
- Typ II: Entfernung eines angenehmen Reizes **- kein TV**

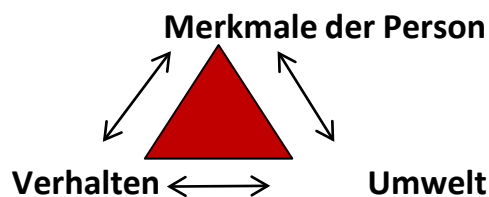
Findet in sämtlichen Kontexten des alltäglichen Lebens statt!!!

3. Modelllernen (BANDURA)

Lernen durch Beobachtung anderer

BANDURAS Experiment zum Modelllernen:

(Rocky-Experiment; Bobo doll)



1. Aneignungsphase (Aquisition):

- Aufmerksamkeitsprozesse
- Behaltensprozesse

2. Ausführungsphase (Performanz):

- Reproduktionsphase
- Verstärkungs- und Motivationsprozesse



Modelllernen in der Praxis

3 Arten von Modellen:

- Natürliche Modelle (Eltern, Freunde, Lehrer)
- Symbolische Modelle (Cartoons, Zeichentrick)
- Sprachlich formulierte Erläuterungen/Anweisungen

Wirkung des Beobachtungslernens

- Entwicklung allgemeiner Vorstellung durch Beobachtung
- Nachahmungseffekt auch unerwünschter Handlungen
- Gewinnung relevanter Informationen in der Umwelt

Findet in sämtlichen Kontexten des alltäglichen Lebens statt!!!

Lernbedingungen in Sport-/Kurstunden

Innere/personale Lernbedingungen:

- Fachkompetenz
- Methodenkompetenz
- Selbstkompetenz
- Sozialkompetenz
- Handlungskompetenz
- Pädagogische Fähigkeiten
- Führungsstil

Äußere, gruppenspezifische

Lernbedingungen:

- Physische/psychische Voraussetzungen
- Motorische Lernfähigkeit
- Sozialverhalten
- Ist-Zustand

Äußere, apersonale Lernbedingungen:

- Übungsstunde/-zeit
- Teilnehmeranzahl
- Material, Geräte
- Tageszeit

Kapitel 3:

Persönlichkeitspsychologie - Führungsstile

Führungsstile

Autoritärer Führungsstil:

Lässt wenig Raum für die eigene Entscheidung. Der Trainer/Übungsleiter erwartet von seinem Sportler, dass er die von ihm vorgegebenen Trainingsanweisungen exakt, ohne Kritik und Rückfragen durchführt.



Autokratischer Führungsstil:

Form der Sportlerführung, die von einer Interaktion zwischen Trainer/Übungsleiter und Sportler wenig hält. Am besten kann dieser Führungsstil mit dem Begriff „straffe Führung“ bezeichnet werden.



Führungsstile

Demokratischer Führungsstil:

Beziehungsorientierte Form der Menschenführung, der eine intensive Trainer/Übungsleiter-Sportler-Interaktion zulässt. Dieser Führungsstil wird vor allem von gegenseitiger Rücksichtnahme bestimmt.



Kooperativer Führungsstil:

Beidseitige Zusammenarbeit zur Erreichung eines gemeinsamen Zwecks, wobei das Verhalten der Beteiligten durch gemeinsame Willensbildung aufeinander abgestimmt wird.



Laissez-faire Führungsstil:

Die Sportler bestimmen völlig frei über den Trainingsablauf. Der Trainer/Übungsleiter nimmt nur spontan Einfluss auf die Sportler.



Kapitel 4:

Emotionen

Definition Emotionen

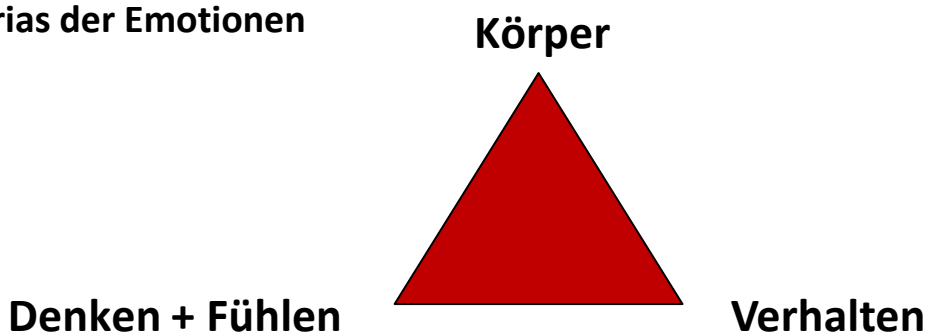
Emotionen sind...

... ein komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen – darunter physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten – als Antwort auf eine Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wurde.

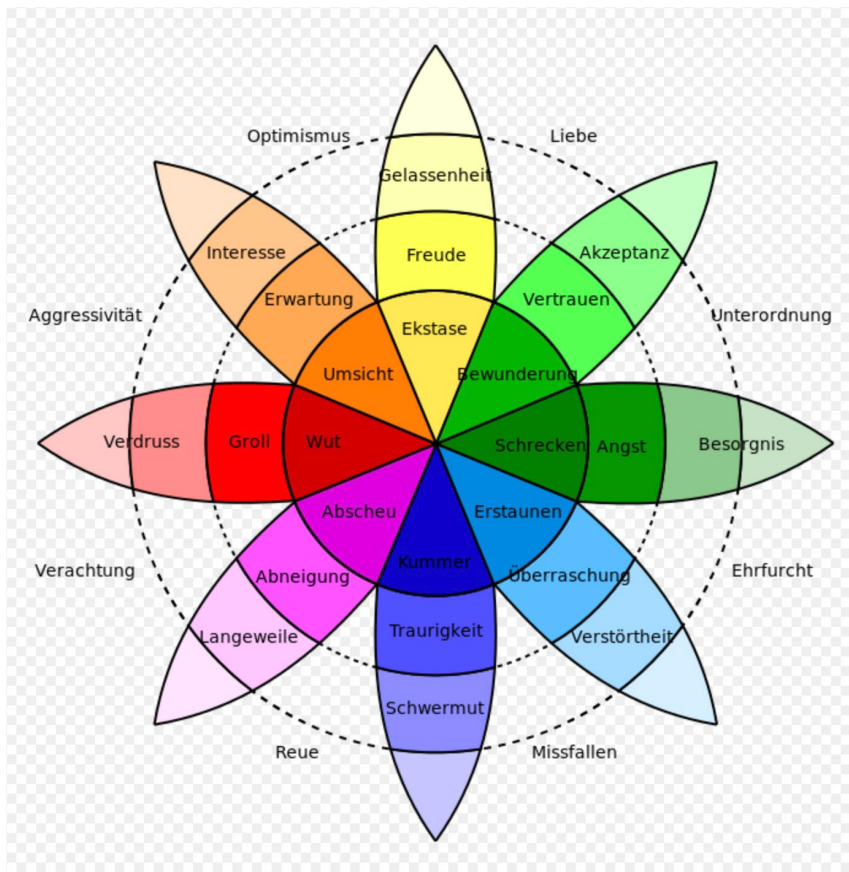
(vgl.

GERRIG/ZIMBARDO, 2008)

Trias der Emotionen



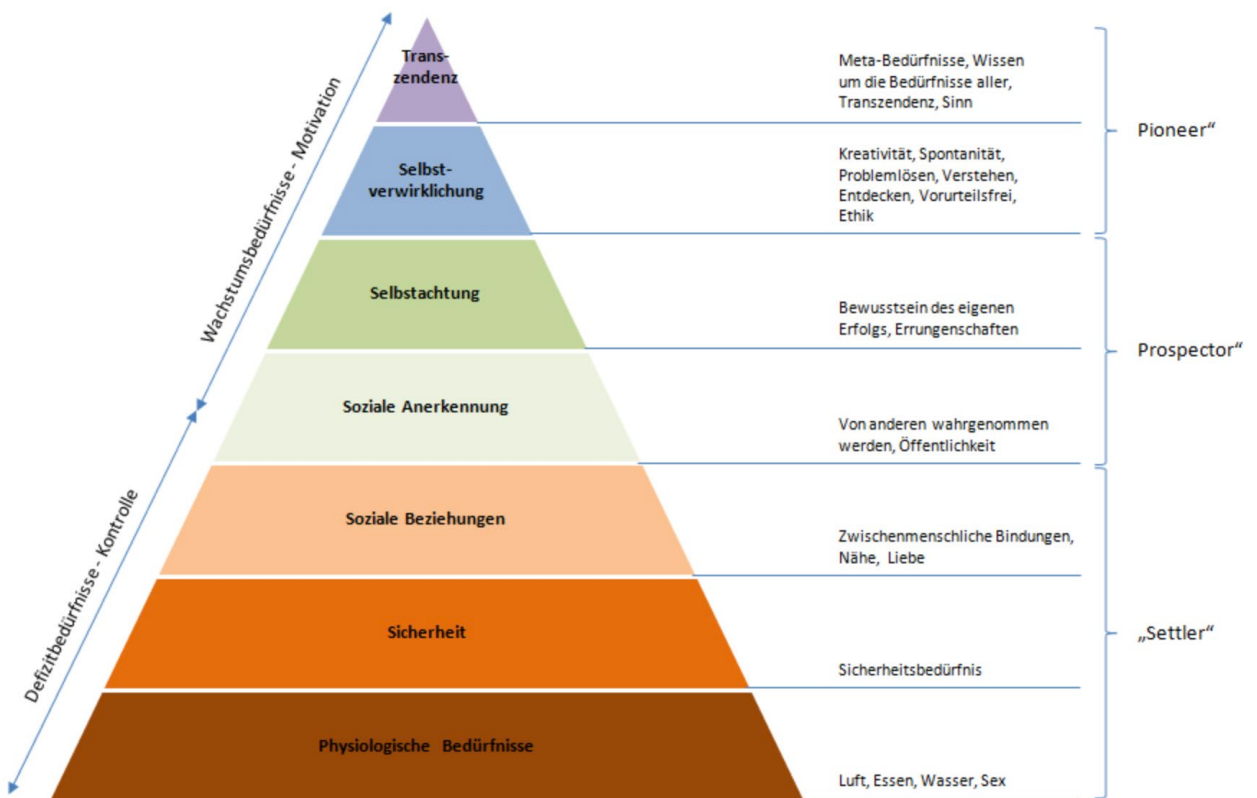
Basisemotionen (PLUTCHIK, 1980)



Bedürfnispyramide (MASLOW, 1943/1954)



Bedürfnispyramide erweitert (MASLOW, 1970)



Fragestellungen zur Reflexion

Welchen der 8 Grundemotionen (Freude-Traurigkeit, Vertrauen-Abneigung, Angst-Groll, Überraschung-Erwartung,) begegnet ein Trainer/Kursleiter?

In welcher Form und in welchen Situationen treten diese Emotionen auf?

Wie kannst Du die Emotionen mit „Leistung“ und „Motivation“ in Verbindung bringen?

Welche Rolle spielt die „Angst“, wenn Du an Sport denkst?

Wie ordnest Du „Respekt“ und „Störungen“ in diesem Kontext ein?

Kapitel 5:

Leistung und Motivation

Der Leistungsbegriff – trainingswissenschaftlich

Einheit von Vollzug und Ergebnis einer sportlichen Handlung bzw. einer komplexen Handlungsfolge, gemessen bzw. bewertet an bestimmten sozialdeterminierten Normen.

(SCHNABEL/HARRE/KRUG, 2008)

Leistungen im Sportunterricht, d.h. motorische, zumeist sportliche Handlungen, die als Ausdruck des erreichten motorischen bzw. körperlichen Entwicklungsstandes und der Realisierung der Zielsetzungen von Erziehung und Bildung gelten.

(SCHNABEL/HARRE/KRUG, 2008)

Die sportliche Leistungsfähigkeit wird aus ganzheitlicher Sicht im Wesentlichen von der Person bzw. der Persönlichkeit des Sportlers und dem Ausprägungsgrad seiner individuellen Eigenschaften geprägt.

(WEINECK, 2010)

Sportliche Leistung wird von folgenden Komponenten bestimmt: Kondition, Technik, Taktik, Psyche, Rahmenbedingungen, äußere Rahmenbedingungen.

(vgl. GROSSER/STARISCHKA/ZIMMERMANN, 2001;

WEINECK, 2010)

Der Leistungsbegriff – sportpädagogisch

[...] das bewertete Ergebnis einer absichtsvollen Handlung, zu dessen Erbringung individuelle Fähigkeiten und Anstrengungen erforderlich waren. (ERDMANN, 2004)

Wir sprechen von Leistung dann, wenn wir das Ergebnis eines Handlungsgeschehens meinen und dieses bewerten, einordnen und vergleichen. Dabei geht es um die Leistung als Produkt. Demgegenüber sprechen wir dann von Leisten, wenn wir die selbstverursachte Handlung einer Person mit ihren Leistungsvoraussetzungen und ihren Leistungsfortschritten über einen Zeitraum betrachten. Dabei geht es um das Leisten als Prozess. Dieses Leisten als ein individueller Vorgang hat im pädagogischen Kontext die größere Bedeutung als der formale Akt einer quantifizierbaren Leistungsfeststellung. (BALZ/KUHLMANN, 2003)

Leistung im Bereich Bewegung, Spiel und Sport bedeutet die Einheit von Prozess und Ergebnis einer absichtsvollen Handlung oder Handlungsfolge. (SAß, 2002)

Leistung als Erreichen von Lernzielen

Leistung als Prozess

Leistung als Ergebnis

Leistung als Verdienst (vgl. DÖBERT, 2001)

Leistungsmotivation

Leistungsmotivation = *Selbstbekräftigungssystem*

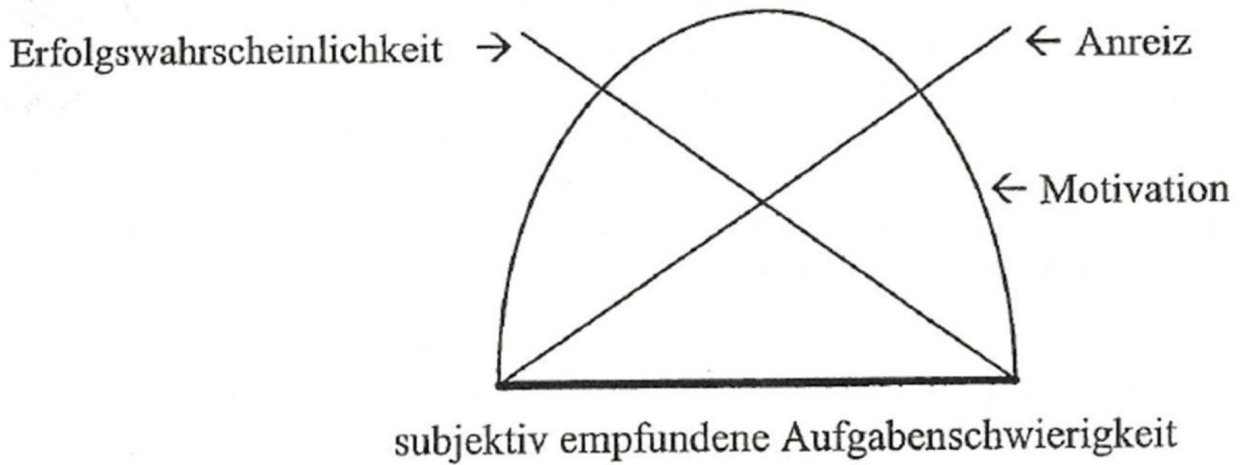
Leistungsmotiv = *das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit in allen jenen Tätigkeiten zu steigern oder möglichst hoch zu halten, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann.*
(HECKHAUSEN zit. nach KÖCK/OTT 2002)

Mit Leistungsmotivation bezeichnet man eine besondere Form der Zielverfolgung, nämlich eine solche, bei denen Handlungen oder Handlungsergebnisse auf einen Tüchtigkeitsmaßstab bezogen werden, den man für verbindlich hält, so dass am Ende letztlich Erfolg oder Misserfolg steht. (HECKHAUSEN zit. nach OERTER, 2002)

Mit Leistungsmotivation wird die Bereitschaft eines Menschen bezeichnet, Leistungen auf bestimmten Gebieten zu erbringen. Diese Bereitschaft wird als relativ überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal aufgefasst. Als Determinanten der Leistungsmotivation werden Faktoren angesprochen, die die Entwicklung und die Ausprägung dieses Persönlichkeitsmerkmals und die Wahl der Handlungsbereiche bestimmen. (BRUNNER/ZELTNER, 1980)

Leistungsmotivation

$$\text{Leistungsmotivation} = \text{Erfolgswahrscheinlichkeit (Erwartung)} \times \text{Anreiz (Wert)}$$



Stärke der Leistungsmotivation in Abhängigkeit von Erfolgswahrscheinlichkeit und Aufgabenschwierigkeit
(nach ATKINSON, 1957; aus EDELMANN, 2000)

Leistungsmotivation

Leistungsmotivation	=	Hoffnung auf Erfolg – Furcht vor Misserfolg	+	Belohnung oder Zwang
		intrinsische Motivation		extrinsische Motivation

Einflüsse auf die aktuelle Leistungsmotivation (vgl. EDELMANN, 2000)

- **Erfolgszuversichtliche Person:**

Hoffnung auf Erfolg > Furcht vor Misserfolg

- ➔ Erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Eintreten des Erfolgs
- ➔ Aufgaben werden automatisch passend herausfordernd ausgewählt.
- ➔ Erfolg wird auf eigene Stärke zurückgeführt; Scheitern auf Zufall

- **Misserfolgsängstliche Person:**

Furcht vor Misserfolg > Hoffnung auf Erfolg

- ➔ Erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Eintreten des Misserfolgs
- ➔ Aufgaben werden automatisch oft falsch (zu schwer/zuletzt) ausgewählt.
- ➔ Scheitern wird auf eigene Schwäche zurückgeführt; Erfolg auf Glück

Attributionstheorie (WEINER, 1985)

Einflüsse, die bei der Durchführung von Handlungen/Aufgaben wirken

	internal	external
stabil	Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
variabel	Anstrengung	Glück/Pech

Das Gelingen/Misslingen einer Aufgabe kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und auf unterschiedliche Gründe zurückgeführt werden.

	internal	external
stabil	„Ich bin (nicht) so gut.“	„Es ist schwer/leicht, was verlangt wird.“
variabel	„Ich habe mich (nicht) genug angestrengt.“	„Ich habe Glück/Pech gehabt.“

Feedback und Leistungsbewertung

Betrachtungskriterien der Leistung:

- Qualitativ: Bewertung der Qualität/Ausführung einer Bewegungsaufgabe (subjektiver Charakter) (z.B. Tanz/Ausführung von Techniken etc.)
- Quantitativ: Bewertung des von außen objektiv messbaren Resultats einer Bewegungsaufgabe (z.B. Weite/Höhe/Treffgenauigkeit etc.)

Zeitliche Kriterien der Leistungserhebung:

- Verlaufs-/Prozessorientiert: Beurteilung der Leistung (des Leistungszuwachs) über einen festgelegten Zeitraum (mehrere Einheiten/Wochen)
- Punktuell: Leistungserfassung zu einem gewissen Zeitpunkt

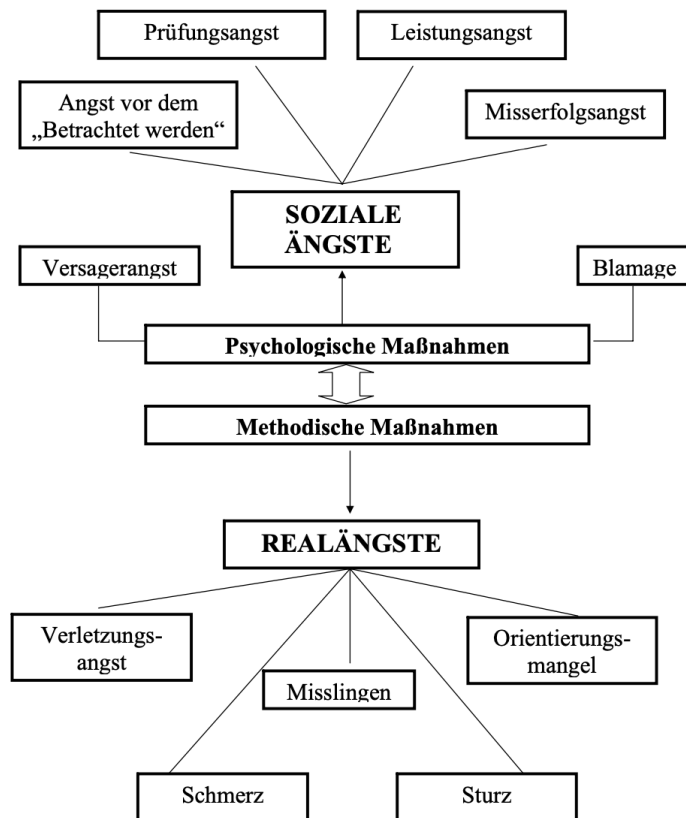
Soziale Bewertungskriterien bei der Leistungserhebung:

- Soziales Verhalten
- Engagement, Anstrengungsbereitschaft
- Mithelfen bei Auf- und Abbau

Kapitel 6:

Angst im Sport

Angst



Die Angst kann teils anlagebedingt sein (Angstbereitschaft), überwiegend ist sie jedoch auf Umwelteinflüsse zurückzuführen.

Angstreaktionen

- **Körperlich-organische Symptome (äußerlich erkennbar)**
- **Motorische Signale**
- **Verhaltenssignale**
- **Neurotische Verhaltensweisen**

Symptome der Angst

Körperlich-organische Symptome (äußerlich erkennbar)

- Weit geöffnete Augen, Pupillenerweiterung
- Gesichtsblässe/-röte
- Flache oder stoßweise Atmung, angehaltener Atem
- Pulsbeschleunigung
- Appetitmangel, Magenbeschwerden
- Trockener Mund

Appetitmangel, Magenbeschwerden, trockener Mund können Anzeichen länger andauernder Ängste sein!

Symptome der Angst

Motorische Merkmale (Qualität der Bewegungsk Ausführung)

- Kürzere Bewegungen
- Verkrampfte Bewegungen
- Leiden von Bewegungsfluss, -rhythmus und -harmonie
- Kaum Anpassung an äußere Bedingungen möglich
- Verminderung der Wahrnehmungsfähigkeit bis hin zur motorischen Lähmung nach einer Bewegungseinleitung

Symptome der Angst

Verhaltensmerkmale

- Aggressivität
- Selbstanklage (Schuldzuweisung anderer zuvor kommen)
- Übersteigerte Hilfsbereitschaft
- Rechthaberei
- Herabsetzung anderer (eigene Ängste verdecken)
- Angeberei, Arroganz (vermeintliche soziale Bedrohung fernhalten)

Bewältigung der Angst

- Beobachten Nichtängstlicher (Emotionen sind ansteckend.)
- Ausstrahlen von Vertrauen und emotionaler Wärme
- Klarheit der Aufgaben
- Versagen dürfen (bei Misserfolg die Zuwendung und Akzeptanz wichtiger Personen sicherstellen)
- Ängste eingestehen (Ängste ansprechen können und dürfen; angstreduzierende Maßnahmen ergreifen)

Angstreduzierende Maßnahmen:

- Analyse der Situation
- Reduzierung der Aufgabenschwierigkeit
- Einen Schritt (oder mehrere) im Lernprozess zurück gehen
- Teillernmethode anwenden
- Hilfestellungen (taktile, akustisch, optisch, Mimik/Gestik)

Kapitel 7:

Respekt und Störungen

Respekt

Bedeutungsreichweiten von respektvollem Verhalten:

Achtung, Höflichkeit, Fairness, Anerkennung, Autorität, Toleranz, Vorsicht, Prestige

- ein an gemeinsamen Werten und Normen orientierter Umgang, der von allen Beteiligten als gut und erwünscht empfunden wird

Bedeutungsreichweiten von respektlosem Verhalten:

Geringschätzung, Herablassung, Demütigung, Missachtung, Kränkung, Misshandlung

- ein Umgang, der die Werte und Normen von Beteiligten derart missachtet, dass er nicht mehr als gut und erwünscht bezeichnet werden kann

Respekt

Konflikte und Störungen im Sportkontext

- unangemessene sprachliche Äußerungen gegenüber dem Trainer, anderen Teilnehmern oder bestimmten Unterrichtsgegenständen („Konflikte“ im engeren Sinn)
- unangepasste, den Unterricht beeinträchtigende Verhaltensweisen („Störungen“ im engeren Sinn)

Was kann man als Trainer gegen Konflikte und Störungen im Unterricht tun?

Strategien, Vorgehensweisen, Maßnahmen zur Bewältigung von Konflikten und Störungen

- **Abblocken** – nonverbal (Blick, Fingerzeig etc.); verbal (Ihr fangt jetzt an.)
- **Herunterspielen** – kurze, sachliche, ggf. leicht ironische Reaktion
- **Links-liegen-Lassen** – nach Zurechtweisung nicht weitere Beachtung
- **Abmahnern** – Variationen: vorführen, beiseite nehmen, Zeitstrafe, an den Rand setzen
- **Kollektives Abblocken** – Unterbrechen des Unterrichts bis Ruhe herrscht
- **Sich-Verweigern** – Kommunikation für bestimmte Zeit auf einem dienstlich notwendigen Mindestmaß
- **Aufarbeiten** – gemeinsame Auseinandersetzung mit Konflikt/Störung
- **Beweislastumkehr** – Teilnehmer sollen Problemsituation analysieren
(1. Rekonstruktion, 2. Stellungnahme und Vorschläge,
3. Ableitung allgemeiner Verhaltensregeln)

Mögliche Definitionen von Respekt

„Behandle alle Menschen, wie Du auch von ihnen behandelt werden möchtest.“ (Goldene Regel)

„Deinem Gegenüber ein Verhalten entgegenbringen, wie Du selbst gerne behandelt werden möchtest. Falls nicht zu 100% möglich, die störenden Faktoren auf ein Minimum beschränken.“

„Respekt bedeutet einen toleranten, höflichen, fairen Umgang voll Akzeptanz und Wertschätzung des anderen unter zwei oder mehreren Individuen.“

„Das Achten der körperlichen, emotionalen und geistigen Rechte und Bedürfnisse einer einzelnen Person oder Gemeinschaft.“

„Respekt bedeutet im Unterricht pünktlich anwesend zu sein ohne zu stören und alle Übungen und Aufgaben pflichtbewusst zu bearbeiten.“

Derartige Definitionen können z.B. bei entsprechendem Anlass mit der Gruppe gemeinsam in Kleingruppenarbeit unter Zuhilfenahme von Plakaten erarbeitet werden.

Respektvolles Miteinander – Respektloser Umgang

Beispiele respektvollen Miteinanders in Sporteinheiten

- jeder nimmt Rücksicht
- angemessener Ton
- Pünktlichkeit
- einander ausreden lassen
- Einhalten des Wortes, Ehrlichkeit
- höfliche Umgangsformen, Blickkontakt
- mitarbeiten, Aufmerksamkeit, Interesse, Motivation
- Toleranz für die Welt und Sicht des anderen
- Kompromisse finden, Interaktion
- Dankbarkeit
- gegenseitige Akzeptanz
- Kritikfähigkeit (sachlich)
- jemanden so aufnehmen, wie er/sie ist
- Hilfsbereitschaft, zuvorkommend sein
- Zuverlässigkeit
- Achtung der Erfahrungen und des Wissens anderer
- Offenheit gegenüber anderen Menschen
- Regeln, Vereinbarungen, Grenzen einhalten

Beispiele respektlosem Umgangs in Sporteinheiten

- rücksichtsloses, egoistisches Verhalten
- unangemessener Ton
- Unpünktlichkeit oder gar nicht kommen
- ins Wort fallen
- Lügen, Intrigen, Lästereien
- rumhampeln, stören, schubsen
- verweigern, boykottieren, beleidigen
- Intoleranz
- Desinteresse, Unaufmerksamkeit
- Ignorieren der Anweisungen
- Undankbarkeit
- jemanden nicht ernst nehmen
- physische oder psychische Gewalt
- Diskriminierung
- negative Vorurteile, Schubladendenken
- negatives Kommentieren
- Meinungen anderer nicht akzeptieren
- Unfreundlichkeit

Vielen Dank!!

LITERATURVERZEICHNIS

BRÄUTIGAM, M. (2003): Sportdidaktik. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. 4. Auflage 2011, Aachen.

BRUNNER, R./ZELTNER, W. (1980). Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. Ernst Reinhardt Verlag.

EDELMANN, W. (2000): Lernpsychologie. 6. Auflage. Beltz Verlagsgruppe.

ERDMANN R. (2009): Leistungen fördern, beurteilen, beraten. In: LANGE, H./SINNIG, S. (Hrsg.): Handbuch Sportdidaktik. Spitta Verlag, 2009.

DÖBERT, H.; ERNST, C. (Hrsg.) (2001): Schule und Qualität - Pädagogik. Schneider Verlag.

DÖHRING, V. (2013): Offener Sportunterricht: Konzepte, Defizite, Perspektiven. Baltmannsweiler.

GRÖßING, S. (2001): Einführung in die Sportdidaktik. Limpert Verlag.

- GROSSER, M./STARISCHKA, S./ZIMMERMANN, E. (2001): Das neue Konditionstraining. BLV Verlag.
- GUDJONS, H. (2012): Pädagogisches Grundwissen. Regensburg.
- HORN, A. (2009): Bewegung und Sport. Eine Didaktik. Bad Heilbrunn.
- KÖCK, P./OTT, H. (2002). Wörterbuch für Erziehung und Unterricht. Auer-Verlag.
- LANGE, H./SINNING, S. (Hrsg.) (2009): Handbuch Sportdidaktik. Balingen.
- LASPO (2012): Handbuch Sportunterricht. Seminarpraxis – Tipps – Begleitmedien. Auer Verlag.
- MIETZEL, G. (2007): Pädagogische Psychologie des Lernens und Lehrens. 8. Auflage. Hogrefe Verlag GmbH.
- OERTER, R./MONTADA, L. (2002): Entwicklungspsychologie. BeltzPVU Verlag.

SCHNABEL, G./HARRE, H.-D./KRUG, J. (Hrsg.) (2008): Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf. Meyer&Meyer Verlag.

SÖLL, W./KERN, U. (1999): Alltagsprobleme des Sportunterrichts. Verlag Karl Hofmann.

WEINECK, J. (2010): Optimales Training. Spitta Verlag.

Lehrplan für Mittelschulen in Bayern:

<https://www.isb.bayern.de/schulartspezifisches/lehrplan/mittelschule/>

Lehrplan für Gymnasien in Bayern:

<http://www.isb-gym8-lehrplan.de/contentserv/3.1.neu/g8.de/index.php?StoryID=26406>