

gesehen wurde (Gabler et al. 2000), bestehen aktuell – vor allem in der experimentellen Forschung – Bezüge zur Motorik (Schott et al. 2019). Eine differenzierte Übersicht zur Sportwissenschaft mit Bezug zur Sportpsychologie findet sich bei Brand und Schweizer (2019). Für das Verständnis der Interdisziplinarität der Sportwissenschaft lohnt auch der Blick in die Bewegungswissenschaft (Mechling und Munzert 2003).

Für die **Sportpraxis** sind mit Bezug zur Psychologie vor allem der Leistungssport, der Gesundheitssport und der Schulsport von Relevanz. Was das für die Verbindung von Psychologie und Sport bedeutet, lässt sich anhand von drei Perspektiven verdeutlichen: der **Psychologie im Sport**, der **Psychologie des Sports** und der **Psychologie für den Sport** (vgl. auch Nitsch et al. 2000).

Psychologie im Sport kennzeichnet einen Zugang bei dem Sport als Kulturbereich, als spezifisches Setting verstanden wird. Psychologische Theorien und Modelle haben den Anspruch, menschliches Verhalten generell abbilden zu können. Das kann beispielsweise deutlich gemacht werden an Entscheiden und Urteilen. Wenn man sich dafür interessiert, wie Menschen Entscheidungen treffen – und das evtl. noch unter Druckbedingungen, so sind beispielsweise Schiedsrichter ein prototypischer Fall: Sie müssen komplexe Situationen analysieren und unter Zeitdruck und Publikumsdruck Entscheidungen treffen und kommunizieren (MacMahon et al. 2015). Der Sport liefert so betrachtet besondere Rahmenbedingungen, um Gesetzmäßigkeiten menschlichen Verhaltens zu untersuchen. Für die empirische Forschung bietet die Sportpraxis in diesem Fall eine Testumgebung (engl. „testbed“), um psychologische Konstrukte und Modelle zu überprüfen.

Eine **Psychologie des Sports** hingegen geht der Frage nach spezifischem Erleben und Verhalten im Sport nach. Hier stehen beispielsweise psychologische Anforderungsprofile einzelner Sportarten und spezifische psychologische Aspekte im Vordergrund, die als sportpsychologische Konstrukte abgebildet werden, wie etwa die Wettkampfangst oder das Versagen unter Druckbedingungen (engl. „choking under pressure“). Ein Beispiel dafür ist etwa die „Psychologie des 11 m-Schützen im Fußball“ (Fröse 2012).

Psychologie für den Sport schließlich nimmt explizit Bezug zur Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse bzw. der Beantwortung von Fragestellungen aus der Sportpraxis und der Bereitstellung von Interventionsmaßnahmen für die Praxis. Diese Perspektive ist kennzeichnend für die Angewandte Sportpsychologie. Ausgangspunkt sind Anliegen der Sportpraxis. Die Angewandte Sportpsychologie nimmt dabei durchaus die Perspektive eines Dienstleisters (vgl. Staufenbiel et al. 2019 für den Leistungssport) ein. Eine häufige Anfrage aus dem Spitzensport ist beispielsweise, wie es gelingt, und was die Psychologie dazu beitragen kann, seine beste Leistung zu einem bestimmten Zeitpunkt abrufen zu können.

Neben diesen drei Perspektiven lassen sich traditionell drei zentrale Anwendungsfelder der Sportpsychologie in der **Sportpraxis** benennen: der Leistungssport, der Gesundheitssport und der Schulsport. Der **Leistungssport** scheint dabei am prominentesten zu sein und wird als Motor für die Entwicklung der Sportpsychologie insgesamt (Rieder 1979), vor allem aber der Etablierung der Angewandten Sportpsychologie verstanden (Lobinger et al. 2019). Ziel der **Ange wandten Sportpsychologie** im Leistungssport ist es, die psychischen Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit zu analysieren, zu trainieren und zu optimieren. Als Grundlage einer positiven und nachhaltigen Leistungsentwicklung werden die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportlerinnen und Sportler gesehen (Staufenbiel et al. 2019, S. 16).

Auch der **Gesundheitssport** ist ein zentrales Anwendungsfeld der Sportpsychologie. In der „Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit“ lassen sich zwei Forschungs- und Anwendungsfelder unterscheiden: die individuelle Bewegungsförderung und die „Wirkungen von körperlichen Aktivitäten auf Merkmale der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens“ (Sudeck und Seelig, S. 73). Konkrete Themen sind beispielsweise die Motivation für den Gesundheitssport oder die Effekte von Sporttreiben auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden, aber auch „Nebenwirkungen von Sport“, wie Sportverletzungen, Essstörungen im Sport oder Sportsucht (Stoll et al. 2010).

Im Mittelpunkt der psychologischen Betrachtung des **Schulsports** stehen „die psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Bedingungen, Abläufe und Folgen sportlicher Betätigung in der Schule“ (Nitsch und Singer 2001, S. 110). Konkrete Themen sind beispielsweise motorisches Lernen im Sportunterricht (Hirtz und Hummel 2003), die Lehrer-Schüler-Interaktion im Sportunterricht (Pühse 2004) oder auch Stress bei Sportlehrern (v. Haaren-Mack et al. 2019; Schäfer et al. 2019).

Zu den erwähnten Bezügen, Perspektiven und Anwendungsfeldern kommen noch die **Aufgabenbereiche** der Sportpsychologie als viertes Charakteristikum. Und auch für die Aufgabenbereiche lassen sich drei Aspekte unterscheiden: sportpsychologische Forschung, Lehre und Anwendung. Wir sprechen daher insgesamt von einem „4 × 3 der Sportpsychologie“ (vgl. Abb. 1.1).

Sportpsychologische Forschung findet vor allem an Universitäten statt. Zur Forschung zählen dabei Theoriebildung, Methodenentwicklung und empirische Forschung (vgl. Nitsch 2000). Empirische Forschung im Sport wird beispielsweise gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp). Sportpsychologische Inhalte werden nicht nur an Studierende oder postgraduell an Psychologen und Sportwissenschaftler vermittelt, sondern auch im Rahmen der Trainerlizenzen der Sportfachverbände des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des



Abb. 1.1 Das 4 × 3 der Sportpsychologie: Bezüge, Perspektiven, Anwendungsfelder und Aufgabenbereiche

Deutschen Fußballbundes (DFB) gelehrt. Die Anwendung sportpsychologischer Erkenntnisse erfolgt in den bereits erwähnten Berufsfeldern.

Die **Hauptberufsfelder** stellen derzeit Forschung und Lehre an Universitäten sowie der Leistungssport dar. An den Universitäten finden sich die Sportpsychologischen Fachbereiche überwiegend an den Sportwissenschaftlichen Lehrstühlen (vgl. Strauß 2019) und sind nur selten den Lehrstühlen der Psychologie zugeordnet. Im Leistungssport gibt es neben nur wenigen Stellen an

den Olympiastützpunkten vor allem die Möglichkeit, auf Honorarbasis im Olympischen und Paralympischen Sport innerhalb der Sportfachverbände als Team- oder Verbandspsychologe tätig zu werden. In diesem Bereich gibt es eine enge Zusammenarbeit zwischen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp), DOSB und BISp (vgl. Wegweiser Angewandte Sportpsychologie). Besonders die Zusammenarbeit zwischen diesen Institutionen hat seit der Jahrtausendwende zu einer Etablierung der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport geführt (vgl. Lobinger et al. 2019). In den letzten Jahren werden verstärkt auch Sportpsychologinnen und Sportpsychologen in den Leistungszentren der Fußball Bundesligisten beschäftigt. Seit 2018 ist eine entsprechende Stelle Auflage der Lizenzierung (vgl. Lobinger und Stoll 2019). Beim Deutschen Fußballverband (DFB) sind zudem Sportpsychologen in der Betreuung der Nationalmannschaften, sowie im Verband beschäftigt. Tätigkeiten im internationalen Esports z. B. als „mental performance coach“ werden zunehmend häufiger. Im Gesundheitsport oder Freizeitsport lassen sich derzeit vergleichsweise weniger angestellte oder freiberufliche Sportpsychologen finden.

1.2 Der Wegweiser für Sportpsychologie

Wie wird man Sportpsychologe?

Auf der Suche nach einer grundlegenden Strukturierung für dieses Buch haben wir uns dafür entschieden, die **Psychologie als Startpunkt** zu nehmen. Ausgangspunkt der Reise durch die Sportpsychologie sind damit ausgesuchte **Grundlagenfächer** der Psychologie, so als würde ein frisch gebackener Bachelor der Psychologie, ausgestattet mit dem angeeigneten Wissen und den erworbenen Handlungskompetenzen, den Weg in die Sportpsychologie einschlagen (vgl. Abb. 1.2). Die gewählten Orientierungspunkte innerhalb der sportpsychologischen Forschungslandschaft sind die Allgemeine Psychologie, die Sozialpsychologie, Entwicklungspsychologie, Differentielle Psychologie und die Biologische Psychologie.

Die Spezialisierung für die Sportpsychologie kann bereits im Studium erfolgen oder im Anschluss an das Studium der Psychologie, oder der Sportwissenschaft, über eine **postgraduelle Fort- bzw. Weiterbildung**, wie sie von der asp angeboten wird. Traditionell führt der Weg in die Sportpsychologie über das Studium der Psychologie oder der Sportwissenschaften oder beider Studiengänge. Seit Einführung der Masterstudiengänge in Sportpsychologie ist der Zugang auch über ein einschlägiges Bachelorstudium in Psychologie oder Sportwissenschaften und den Master in Sportpsychologie möglich.

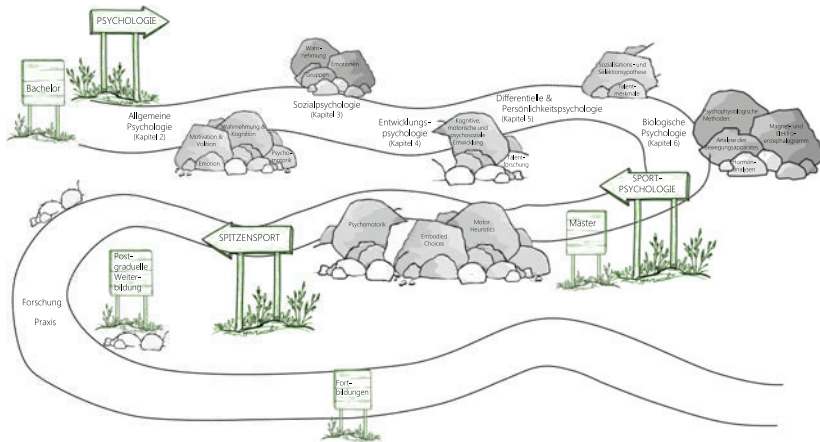


Abb. 1.2 Der universitäre Weg in und durch die Sportpsychologie

Für die Tätigkeit im Spitzensport ist eine zusätzliche Weiterbildung hilfreich und in Teilen auch erforderlich. Über die Zentrale Koordination Sportpsychologie (ZKS) des DOSB können gemeinsam mit einem Verband Gelder für die sportpsychologische Betreuung der Sportlerinnen und Sportler und oder Trainerinnen und Trainer beantragt werden. Die betreuenden Sportpsychologen, d. h. Psychologen oder Sportpsychologische Experten (i. d. R. Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie) müssen auf der Expertendatenbank des BISp gelistet sein. Das erfordert i. d. R. ein einschlägiges Studium der Psychologie, Sportwissenschaften oder der Sportpsychologie und eine Spezialisierung in Sportpsychologie und Coaching im Leistungssport. Für den Verbleib auf der Datenbank müssen alle zwei Jahre Fortbildungen nachgewiesen werden. Fortbildungsangebote werden zumeist im Rahmen der Jahrestagung der asp angeboten, können aber beispielsweise auch bei Partnerorganisationen wie der Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP), dem Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS) oder über Angebote der Fachgruppe Sportpsychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) erworben werden. Einen Überblick über weitere Initiativen findet sich bei Lobinger et al. (2019).