

Einflussfaktoren von Freude im Sportunterricht

Thomas Bossmann, Alexander Woll & Ingo Wagner

Abstract

*Es ist Ziel und Aufgabe von Sportlehrkräften, Freude an ihrem Fach zu vermitteln. Untersucht wurde in dieser Studie daher der Einfluss unterschiedlicher Variablen auf die Freude im Sportunterricht aus Schüler*innenperspektive. Das Erleben von Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit sowie die allgemeine Freude am Sporttreiben zeigen den größten Zusammenhang mit der wahrgenommenen Freude im Sportunterricht. Jungen erleben mehr Freude als Mädchen und weisen insgesamt eine höhere Gesamtaktivität auf.*

Factors Influencing Enjoyment in Physical Education

Physical educators aim at enhancing students' levels of enjoyment during their lessons. Therefore the authors study the possible impact of various independent variables on enjoyment during physical education classes. Students' perceptions of competence, autonomy and social integration as well as their general level of enjoyment during physical activity show the strongest correlations with their levels of enjoyment in physical education classes. In comparison to the girls, boys enjoy their lessons more and exhibit a higher level of activity in general.

Einleitung

Das Erleben von Freude stellt einen wichtigen Faktor zur Steigerung intrinsischer Motivation für Bewegungsaktivitäten dar (Engels & Freund, 2018). Erleben Schüler*innen Freude im Sportunterricht, fördert dies eine positive Einstellungen bezüglich der Ausübung sportlicher Tätigkeiten und kann so zu einer Steigerung der Gesamtaktivität führen (Barr-Anderson et al., 2008; Dismore & Bailey, 2011). Zusätzlich kann das Erleben von Freude die Lernmotivation sowie eine Vielzahl für das Lernen wichtiger kognitiver Prozesse positiv beeinflussen (Pekrun, 2018).

Ziel der vorliegenden Studie war es, mögliche Einflussfaktoren der aus Schülerperspektive erlebten Freude im Sportunterricht näher zu untersuchen.

Theoretischer Hintergrund

Als positiver Affekt steht Freude für Empfindungen wie Spaß, Vergnügen, Wohlbefinden oder Gefallen (Rheinberg, 2006). Ihr wird ein positives, stark aktivierendes

Erleben zugeschrieben (Rodríguez Macías et al., 2021). Scanlan und Lewthwaite (1986) nennen vier ursächliche Faktoren für die Entstehung von Freude im Sport: Freude durch die eigene Wahrnehmung von Kompetenz und Kontrolle, Freude durch die Wahrnehmung von Kompetenz und Kontrolle durch das Feedback anderer, Freude durch die Wahrnehmung von Gefühlen, die mit körperlicher Aktivität verbunden sind, sowie Freude, die durch soziale Bezüge während des Sporttreibens entstehen.

Die Auslöser von Freude können also in der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse (Kompetenz, Kontrolle, soziale Bezüge) liegen, welche auch Modellen der intrinsischen Motivation zugrunde liegen (Prochaska et al., 2003). Einige Autor*innen setzen daher Freude mit intrinsischer Motivation gleich (Gråstén et al., 2012; Hashim et al., 2008; Rheinberg, 2006). Eine solche Gleichsetzung lässt jedoch außer Acht, dass Freude eine Empfindung während der Ausübung einer Aktivität darstellt, während es sich bei intrinsischer Motivation um eine Handlungsbereitschaft im Sinne einer Zielorientierung handelt (Rodríguez Macías et al., 2021). Freude als tätigkeitsbezogener Vollzugsanreiz kann also als eine Art Triebfeder für die Umsetzung intrinsisch motivierter und selbstbestimmt initiiert Handlungen angesehen werden.

Empirischer Forschungsstand

Es existieren bisher wenige Studien, die sich mit dem Affekt Freude im Sportunterricht in Deutschland auseinandersetzen. Im internationalen Kontext erfolgte die Erfassung von Freude mithilfe unterschiedlicher Fragebögen und unterschiedlichen Konzeptualisierungen, da der Begriff Freude (enjoyment) unzulässigerweise häufig mit intrinsischer Motivation gleichgesetzt wurde (Hashim et al., 2008).

Bisher wurden folgende Einflussfaktoren des Affekts Freude untersucht:

Alter

Gerber (2016) geht mit Verweis auf neurologische Veränderungen am Hippocampus während der Pubertät davon aus, dass ab dem Alter von 12 Jahren die Freude am Sporttreiben absinkt und als ursächlich für den Mangel an Bewegung angesehen werden kann. Ähnliche Annahmen über eine Abnahme von Freude in dieser Lebensphase finden sich bei weiteren Autoren (Elbe et al., 2003; Gråstén et al., 2012).

Intrinsische Motivation (Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit)

Gefühle der Freude können aus der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse folgen (Leisterer, 2021; Moreno Murcia et al., 2009).

Ein Mangel an erlebter Autonomie und Selbstbestimmung führt häufig zu einem Abbruch von Tätigkeiten, geringer Freude während des Sportunterrichts sowie nachlassender Motivation in Bezug auf Sportunterricht (Kleinert & Wolf, 2018; Ntoumanis, 2001). Die Befriedigung dieses Grundbedürfnisses hingegen fördert die Bereitschaft, auch komplexe Lernaufgaben anzugehen (Ntoumanis, 2001).

Grundlegend wird ein positives affektiv-emotionales Erlebnis wie Freude als Konsequenz aus einer erfolgreich bewältigten oder als erfolgreich bewerteten Leistungssituation angesehen (Leisterer, 2021). Ein Mangel an individuell passenden Zielsetzungen, die ein Erleben sportlicher Kompetenz ermöglichen, reduziert dagegen die wahrgenommene Freude am Schulsport (Engels & Freund, 2018; Gråstén et al., 2012; Ntoumanis, 2001).

Das Erleben sozialer Zugehörigkeit führt sowohl zu einem gesteigerten Maß an intrinsischer Motivation als auch zu einer gesteigerten Freude im Sportunterricht (Engels & Freund, 2018; Kleinert & Wolf, 2018).

Zufriedenheit mit der Sportnote

Noten sollen Schüler*innen eine Rückmeldung über ihren Leistungsstand liefern. Für leistungsschwächere

Schüler*innen kann die Notengebung im Sportunterricht demotivierend wirken (Leisterer, 2021). Die Verwendung sozialer Bezugsnormen wird häufig mit einem reduzierten Erleben von Freude assoziiert (Gråstén et al., 2012).

Lehrkompetenz

Die Lehrperson wird als Schlüsselfigur angesehen, wenn es um das Schaffen eines günstigen motivationalen Klimas und um das Erleben von Freude geht. Aufgabenorientierte Zielstellungen, welche mit Verzicht auf soziale Vergleiche auf individuelle Lernfortschritte zielen, steigern sowohl intrinsische Motivation als auch die erlebte Freude während Lernprozessen (Moreno-Murcia & Huéscar Hernández, 2020).

Den dargelegten empirischen Befunden folgend wurden folgende Fragestellungen formuliert:

- (1) Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Alter der Schüler*innen und dem Erleben von Freude im Sportunterricht?
- (2) Beeinflussen Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit im Unterricht die erlebte Freude im Sportunterricht?
- (3) Beeinflusst die Zufriedenheit mit der Sportnote die erlebte Freude im Sportunterricht?
- (4) Beeinflusst die von Schüler*innen eingeschätzte Kompetenz der Lehrkraft die erlebte Freude im Sportunterricht?
- (5) Beeinflusst die außerhalb des Sportunterrichts wahrgenommene Freude am Sport (allgemeine Sportfreude) die erlebte Freude im Sportunterricht?

Methoden

Ziel der vorliegenden Studie war eine alters- und geschlechterdifferenzierte Querschnittsanalyse der aus Schülerperspektive erlebten Freude im Sportunterricht sowie möglicher Zusammenhänge mit den im FEFS-J ermittelten unabhängigen Variablen (allgemeine Sportfreude, Zufriedenheit mit der Sportnote, Alter, Lehrkompetenz, Autonomie, soziale Eingebundenheit, wahrgenommene Kompetenz im Sportunterricht).

Die Stichprobe bestand aus insgesamt 545 Schüler*innen (Mädchen = 262, Jungen = 283, Alter: 11 – 18 Jahre) aus den Jahrgängen 5 – 12 eines Gymnasiums.

Der Fragebogen FESF-J (Engels & Freund, 2019) ermittelt die Freude im Sportunterricht anhand von drei Faktoren: Vergnügen, Flow-Erleben und Erholung. Vergnügen bezieht sich dabei auf das affektive Erleben der

Dr. Thomas Bossmann

*Oberstudienrat für Sport und Englisch, abgeordnet an das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FOSS) am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).
Forschungsschwerpunkte: Erleben von Freude und Flow im Sportunterricht; Effekte unterschiedlicher Ausdauertrainingsformen im Sportunterricht*

*Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Engler-Bunte-Ring 15 76131 Karlsruhe
ORCID: 0000-0001-6491-9436*

thomas.bossmann@kit.edu

Faktoren		Geschlecht	Mittelwert	SD
1	Freude im Sportunterricht	♀	2.0	.70
		♂	2.3	.61
2	allgemeine Sportfreude	♀	2.3	.73
		♂	2.5	.62
3	Wöchentliche Gesamtaktivität in Minuten	♀	271	219
		♂	365	254
4	Lehrkompetenz	♀	2.3	.63
		♂	2.3	.67
5	Autonomie	♀	1.6	.80
		♂	1.6	.75
6	Soz. Eingebundenheit	♀	1.6	.76
		♂	1.8	.75
7	Kompetenz Unterricht	♀	1.6	.66
		♂	2.1	.68
8	Zufriedenheit Note	♀	2.2	.67
		♂	2.4	.71

Tab. 1: Deskriptive Statistik, Mittelwerte, Standardabweichungen (Mädchen = 262, Jungen = 283)

Schüler*innen und ist definiert über Spaß, Fröhlichkeit und Wohlergehen. Flow-Erleben meint den optimalen Erlebensprozess während des Sportunterrichts und setzt sich aus den Faktoren Begeisterung, Zeitvergessenheit und optimaler Beanspruchung zusammen. Erholung beschreibt, inwiefern sich Schüler*innen durch den Sportunterricht ausgeglichen, entspannt und vitalisiert fühlen.

Die Antwortskalen des Fragebogens bestanden aus einer 4-stufigen Likert-Skala und boten als Ankreuzoptionen 0 = nie, 1 = manchmal, 2 = oft, 3 = immer an.

Die Voraussetzungen für die Verwendung einer multiplen linearen Regressionsanalyse waren gegeben, das Signifikanzniveau wurde nach der Korrektur der p -Werte nach Bonferroni auf $p < .05$ festgelegt.

Ergebnisse

Folgende Tabelle zeigt deskriptiv die Mittelwerte und Standardabweichungen der untersuchten Variablen sowie die Ergebnisse der Regressionsanalyse.

Die Regressionsanalyse für die Gesamtstichprobe ergab einen F-Wert von $F(10;519) = 121.50$, $p < 0.001$, die multiple Regressionsanalyse für das Gesamtmodell eine Varianzaufklärung von $R^2 = .69^{***}$ ($* = p < .05$, $** = p < .01$, $*** = p < .001$). 69% der Unterschiede der wahrgenommenen Freude im Sportunterricht konnte durch die unabhängigen Variablen allgemeine Sportfreude, Kompetenz, soziale Eingebundenheit, Autonomie, Alter sowie Zufriedenheit mit der Sportnote erklärt werden (siehe Tab. 1).

(1) Alter

Mit zunehmendem Alter erleben Schüler*innen weniger Freude im Sportunterricht, der Zusammenhang ist signifikant. Es zeigt sich ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen Alter und wahrgenommener sportli-

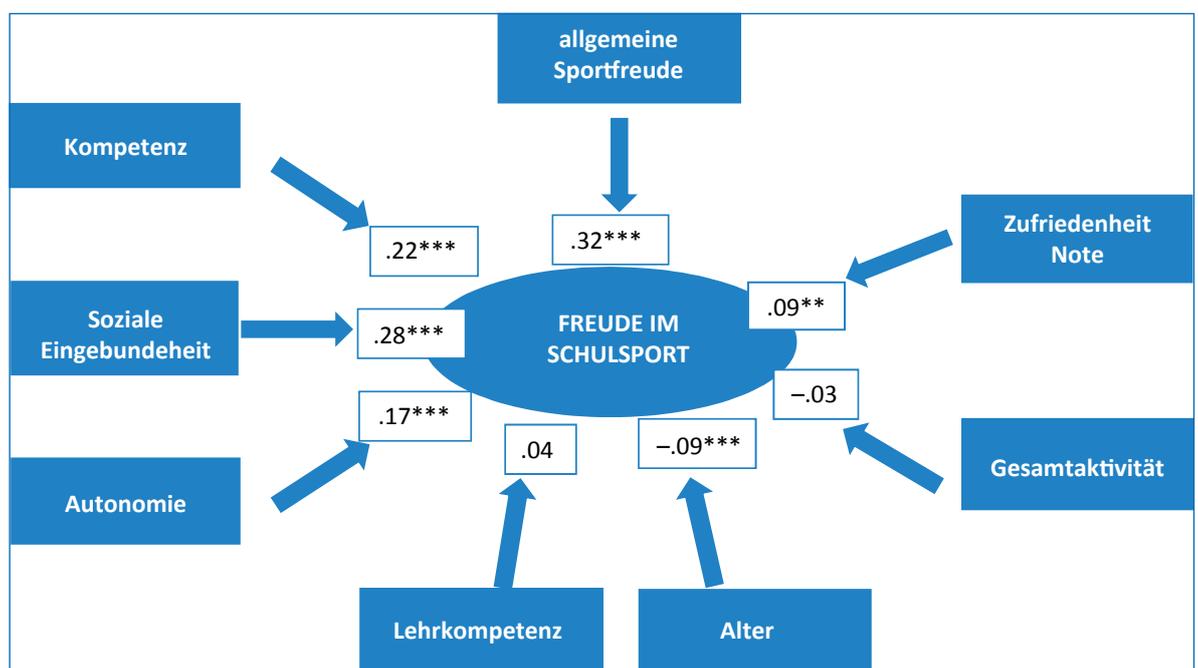


Abb. 1: Ergebnisse Jungen und Mädchen gesamt (β -Werte)

cher Kompetenz. Mit zunehmendem Alter sinkt diese bei Mädchen ($\beta = -0.24$) und Jungen ($\beta = -0.22$) ab.

(2) Psychologische Grundbedürfnisse

Es zeigt sich ein höchst signifikanter Zusammenhang zwischen der Befriedigung der drei Grundbedürfnisse (soziale Eingebundenheit, $\beta = 0.28$; Kompetenz, $\beta = 0.22$; Autonomie, $\beta = 0.17$) und dem Erleben von Freude im Sportunterricht.

(3) Zufriedenheit mit der Sportnote

Die Zufriedenheit der Schüler*innen mit ihrer Sportnote hat einen signifikanten und schwachen Effekt auf die erlebte Freude im Sportunterricht. Der Effekt wird allein durch die Jungen verursacht ($\beta = .18$).

(4) Wahrgenommene Kompetenz der Lehrkräfte

Weder bei den Mädchen noch bei den Jungen zeigt sich ein Effekt der durch die Schüler*innen wahrgenommenen Lehrkompetenz auf die Freude im Sportunterricht.

(5) Freude im Sportunterricht und allgemeine Sportfreude

Die allgemeine Sportfreude zeigt in der Untersuchung einen mittleren Effekt auf die erlebte Freude der Schüler*innen ($\beta = .32$).

Diskussion

Das ermittelte Niveau der Freude im Sportunterricht zeigte ein hohes Niveau. Dabei war die im Unterricht wahrgenommene Freude der Mädchen signifikant niedriger ausgeprägt als die der Jungen ($t(543) = .31, p = .001$). Dies entspricht bisherigen empirischen Befunden, nach denen Jungen sich im Sportunterricht wohler fühlen und mehr Freude erleben (Kleinert & Wolf, 2018). Als möglichen Erklärungsfaktor nennen Prochaska et al. (2003) den hohen Umfang an Unterrichtszeit, der auf Spielsportarten ausgerichtet ist, in denen Jungen ihre sportliche Kompetenz höher einschätzen als Mädchen.

Alter

Das Alter zeigte in der vorliegenden Studie einen signifikant negativen Zusammenhang mit der wahrgenommenen sportlichen Kompetenz der Jungen und Mädchen. Bei den Mädchen zeigte sich zusätzlich ein signifikant negativer Zusammenhang mit der Freude im

Sportunterricht und der allgemeinen Sportfreude. Die Ergebnisse stehen im Einklang mit Befunden mehrerer Autoren und Annahmen der Entwicklungspsychologie, die das Absinken der Freude teils mit neurologischen Faktoren erklären (Gerber, 2016; Gråstén et al., 2012; Prochaska et al., 2003).

Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit

Die Erfüllung der Grundbedürfnisse nach *Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit* war in dieser Studie die Voraussetzung für das Erleben einer hohen Freude im Sportunterricht bei Jungen und Mädchen.

Eine hohe Einschätzung der eigenen sportlichen Kompetenz zeigte einen hoch signifikanten Zusammenhang mit der Freude im Sportunterricht. Die Jungen erlebten sich im Sportunterricht kompetenter und selbstbewusster als die Mädchen, was ihre stärker ausgeprägte Freude mit erklären könnte.

Gleichzeitig zeigte sich bei den Mädchen ein etwas stärkerer Zusammenhang der Kompetenz und der Freude im Sportunterricht ($\beta = .24$) als bei den Jungen ($\beta = .18$). Die vorliegenden Daten lassen vermuten, dass Mädchen weniger Freude wahrnehmen, weil sie sich als weniger sportlich kompetent einschätzen. Für die Unterrichtspraxis unterstreicht dies den Bedarf an differenzierten Aufgabenstellungen, die es leistungsstarken wie leistungsschwachen Schüler*innen ermöglichen, Erfolgserlebnisse zu erleben, Kompetenzen zu steigern und damit Freude im Sportunterricht zu erleben. Die erhöht nach Sanchez-Oliva et al. (2014) die Wahrscheinlichkeit dafür, dass Jugendliche auch in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind.

Der Faktor *soziale Eingebundenheit* zeigte für beide Geschlechter einen höchst signifikanten Einfluss auf die Freude im Sportunterricht. Bei den Jungen erzielte er den höchsten Effekt aller untersuchten Variablen.

Es erscheint für die Unterrichtspraxis relevant, das Gemeinschaftsgefühl aller Schüler*innen gezielt zu stärken, um die Wahrscheinlichkeit für das Erleben von Freude im Sportunterricht zu erhöhen.

Die wahrgenommene Autonomie und Möglichkeiten der Selbstbestimmung zeigten ebenfalls einen höchst signifikanten Zusammenhang mit der erlebten Freude.

Note

Die Zufriedenheit mit der Sportnote korrelierte bei den Jungen positiv mit der wahrgenommenen Freude, bei den Mädchen zeigte sich dieser Zusammenhang nicht. Es stellt sich für den Sportunterricht die Frage, inwieweit es allen Schüler*innen möglich ist, über ein hohes

Dr. Alexander Woll

Professor und Institutsleiter
des Instituts für Sport und
Sportwissenschaft
Karlsruher Institut für
Technologie (KIT)
Forschungsschwerpunkte:
*Wirkungen des Sports (u. a.
motorische, gesundheitliche,
kognitive, soziale) im
Lebenslauf, Diagnostik und
Forschungsmethodologie,
theoriegeleitete Entwicklung
von Sportprogrammen
und Konzepten in unterschiedlichen
Handlungsfeldern des Sports,
Evaluationsforschung und
Qualitätsmanagement im
Sport.*
ORCID: 0000-0002-5736-298
alexander.woll@kit.edu

Maß an Anstrengung gute oder sehr gute Noten zu erzielen. Die Vergabe von Noten unter Verwendung sozialer Bezugsnormen kann das Erleben von Freude erschweren.

Lehrkompetenz

Überraschend zeigte sich kein Zusammenhang zwischen der von den Schüler*innen wahrgenommenen Kompetenz der Lehrkraft und der erlebten Freude im Sportunterricht. Die im FEFS-J verwendete Definition von Lehrkompetenz (Lehrkraft kann gut erklären / Lehrkraft ist gerecht / Ich mag die Sportlehrkraft) dürfte allerdings zu kurz greifen, um diese adäquat abzubilden. Sie sollte in künftigen Untersuchungen zur Lehrkompetenz angepasst werden.

Allgemeine Sportfreude

Die allgemeine Sportfreude hatte den stärksten Effekt auf die Freude im Sportunterricht und ist auch größer als die im Sportunterricht erlebte Freude. Jene Schüler*innen, die grundsätzlich Freude an Bewegung haben und sich für sportlich kompetent halten, empfinden mehr Freude im Sportunterricht. Möglicherweise erleben sich Schüler*innen beim Freizeitsport selbstbestimmter und kompetenter als im Sportunterricht. Schulspezifische Faktoren wie große Klassen, zu wenig Bewegungsraum und ein Mangel an Bewegungszeit in den Sportstunden durch häufige Unterbrechungen könnten möglicherweise eine Rolle spielen.

Folgerungen und Ausblick

Lehrkräfte können aus den gewonnenen Erkenntnissen ableiten, dass eine Steigerung der Freude bei Schüler*innen über die Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit erfolgt. Der Zugriff auf dieses Wissen ermöglicht es, Sportunterricht anzupassen und die Wahrscheinlichkeit dafür zu erhöhen, dass Schüler*innen Freude am Sport erleben und so möglicherweise sportlich aktiver werden.

Die erlebte allgemeine Sportfreude sowie die Freude im Sportunterricht nehmen mit zunehmendem Alter bei Mädchen ab. Dies kann zu einer reduzierten Gesamtkompetenz und sportlichen Kompetenz von Schülerinnen führen. Es bedarf daher der Entwicklung neuer Ansätze, um die Wahrscheinlichkeit für das Erleben von Freude im Sportunterricht und Freude an sportlicher Aktivität vor allem bei Mädchen zu erhöhen. Es scheint naheliegend, dass in der Praxis des Sportunterrichts die Vielfalt an Sportarten und Bewegungsfeldern noch besser und idealerweise weniger kompetitiv eingelöst werden

müsste, um die Freude möglichst vieler Schülerinnen zu steigern (vgl. Prochaska et al., 2003).

Notengebungsverfahren, die verstärkt auf individuelle Lernfortschritte ausgerichtet sind, ermöglichen es Schüler*innen, Erfolgserlebnisse zu erzielen und ihr Kompetenzerleben zu stärken. Zu stark an sozialen Bezugsnormen ausgerichtete Notengebungsverfahren jedoch könnten Erfolgserlebnisse reduzieren und damit das Erleben von Freude erschweren (Baños et al., 2020). Da Kompetenzerleben auch durch extrinsisch-erfolgsbezogenes Feedback gefördert werden, schließen sich Überlegungen zum Umgang mit Lob und Feedback an (vgl. Streso, 2015). Abwertende Formen der Mannschaftseinteilung sowie die Verwendung ergebnisorientierter Zielstellungen und Wettkampfformen sollten vor dem Hintergrund des Zusammenhangs zwischen Kompetenzerleben und Freude kritisch hinterfragt werden (vgl. Lowak, 2022; Moreno Murcia et al., 2009).

Dort, wo es im schulischen Kontext pädagogisch sinnvoll ist, sollten Autonomie- und Kompetenzerlebnisse sowie das soziale Miteinander gefördert werden, um optimale Voraussetzungen für das Erleben von Freude im Sportunterricht zu schaffen.

Literatur

- Baños, R., Fuentesal, J., Conte, L., Del Ortiz-Camacho, M. M. & Zamarripa, J. (2020). Satisfaction, Enjoyment and Boredom with Physical Education as Mediator between Autonomy Support and Academic Performance in Physical Education. *International journal of environmental research and public health*, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238898>
- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., Pratt, C., Baggett, C. D., Lytle, L. & Pate, R. R. (2008). But I Like PE: Factors Associated With Enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(1), 18-27. <https://doi.org/10.5641/193250308X13086753542735>
- Dismore, H. & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education: young people's attitudes. *Research Papers in Education*, 26(4), 499-516. <https://doi.org/10.1080/02671522.2010.484866>
- Elbe, A.-M., Beckmann, J. & Szymanski, B. (2003). Die Entwicklung der allgemeinen und sportspezifischen Leistungsmotivation von Sportschüler/innen. *Psychologie und Sport*, 10, 134-143.
- Engels, E. S. & Freund, P. A. (2018). Welche Faktoren beeinflussen das Erleben von Freude am Schulsport im Jugendalter? *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 25(2), 68-78. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000230>
- Engels, E. S. & Freund, P. A. (2019). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Erfassung von Freude am Schulsport im Jugendalter (FEFS-J). *Diagnostica*, 65(3), 166-178. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000222>
- Gerber, M. (2016). *Pädagogische Psychologie im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. Meyer & Meyer.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of sports science & medicine*, 11(2), 260-269.
- Hashim, H., Grove, J. R. & Whipp, P. (2008). Validating the youth sport enjoyment construct in high school physical education.

Dr. Ingo Wagner

Jun.-Professor und Leiter des Arbeitsbereiches für interdisziplinäre Schul- und Unterrichtsforschung der MINT-Fächer und des Sports am Karlsruher Institut für Technologie (KIT).
Forschungsschwerpunkte: didaktische Inszenierungen von Lehr-Lern-Prozessen; interdisziplinäre Schul- und Unterrichtsforschung zu den MINT-Fächern und zum Sport; Digitalisierung, Heterogenität, Gender und Diversität, Prävention von Unterrichtsstörungen und Gewalt
ORCID: 0000-0003-3915-6793

ingo.wagner@kit.edu

- Research quarterly for exercise and sport*, 79(2), 183-194. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599482>
- Kleinert, J. & Wolf, J. (2018). Motivation von Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht: Unterschiede in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Schulform und sportbezogener Freizeitaktivität. In J. Kleinert & J. Wolf (Hrsg.), *Schulsport 2020* (S. 153-170). Academia. <https://doi.org/10.5771/9783896657473-153>
- Leisterer, S. (2021). *Affekte und Emotionen im Sportunterricht – Pädagogisch-psychologische Unterrichtsforschung aus der Schülerinnen-Schüler-Perspektive*. <https://doi.org/10.18452/22878>
- Lowak, M. (2022). *Guter Sportunterricht aus der Adressatenperspektive: Hermeneutische und empirische Studien zur Perspektive von SchülerInnen auf den Sportunterricht unter Einbezug marketingwissenschaftlicher Überlegungen* [University of Bayreuth]. DataCite.
- Moreno Murcia, J., Coll, D. & Ruiz Pérez, L. (2009). Self-Determined Motivation and Physical Education Importance. *Human Movement*, 10(1). <https://doi.org/10.2478/v10038-008-0022-7>
- Moreno-Murcia, J. A. & Huéscar Hernández, E. (2020). *O efeito de uma intervenção de ensino no gozo da educação física*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.6063/motricidade.16676> (Motricidade, vol. 15 n.º 2-3 (2019): Motricidade).
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *The British journal of educational psychology*, 71(Pt 2), 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Pekrun, R. (2018). Emotion, Lernen und Leistung. In M. Huber & S. Krause (Hrsg.), *Bildung und Emotion* (S. 215-231). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18589-3_12
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. & McKenzie, T. L. (2003). A Longitudinal Study of Children's Enjoyment of Physical Education. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170-178. <https://doi.org/10.1123/pes.15.2.170>
- Rheinberg, T. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen † (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 2-50). Springer. <https://doi.org/10.1007/3-540-29975-0>
- Rodríguez Macías, M., Abad Robles, M. T. & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2021). Effects of Sport Teaching on Students' Enjoyment and Fun: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 708155. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708155>
- Sanchez-Oliva, D., Sanchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Kinnafick, F.-E. & García-Calvo, T. (2014). Physical Education Lessons and Physical Activity Intentions Within Spanish Secondary Schools: A Self-Determination Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2), 232-249. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0043>
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. (1986). Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25-35. <https://doi.org/10.1123/JSP.8.1.25>
- Streso, J. (2015). *Leistungsmotivation und Sportunterricht – eine empirische Analyse zur Ausprägung des Leistungsmotivs von Jungen und Mädchen im Sportunterricht*. <https://doi.org/10.25673/4276>