

2024

# Abitur

Original-Prüfungsaufgaben  
mit Lösungen

**MEHR  
ERFAHREN**

Gymnasium · Gesamtschule

**Sport**

- + Prüfungsaufgaben 2023 zum Download
- + Aktuelle Schwerpunktthemen

**STARK**

# Inhalt

Vorwort  
Stichwortverzeichnis

## Hinweise und Tipps zur schriftlichen Prüfungsarbeit

---

1	Ablauf der Prüfung .....	I
2	Inhalte .....	I
3	Aufbau der Aufgaben .....	III
4	Anforderungsbereiche und Operatoren .....	III
5	Bewertung .....	VI
6	Tipps für die Abitur-Klausur .....	VII
7	Hinweise zur Benutzung dieses Buches .....	VII

## Schriftliche Abiturprüfungsaufgaben Sport

---

### Leistungskurs 2014

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Sport und Gesundheit; Motive und Ziele sportlichen Handelns .....</i>	2014-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainieren im Sport/ Anpassungsprozesse; Motive und Ziele sportlichen Handelns .....</i>	2014-12

### Leistungskurs 2015

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Bewegungen erlernen, verbessern und verstehen; Aggression und Fairness im Sport .....</i>	2015-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainieren im Sport/ Anpassungsprozesse; Sport und Gesundheit .....</i>	2015-13

### Leistungskurs 2016

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Leistung; Bewegungsstruktur und Bewegungslernen .....</i>	2016-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Wagnis und Verantwortung; Leistung; Gesundheit .....</i>	2016-10

### **Leistungskurs 2017**

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; Biomechanische Grundlagen; Trainingsplanung und -organisation</i> .....	2017-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen; Spielvermittlungsmodelle</i> .....	2017-14

### **Leistungskurs 2018**

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Leistung; Gesundheit; Kooperation und Konkurrenz</i> .....	2018-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Leistung; Wagnis und Verantwortung; Kooperation und Konkurrenz; Bewegungsgestaltung</i> .....	2018-11

### **Leistungskurs 2019**

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; Trainingsplanung und -organisation</i> .....	2019-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Motive und Ziele sportlichen Handelns; Leistung; Doping</i> .....	2019-10

### **Leistungskurs 2020**

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen; Improvisation und Variation von Bewegungen; Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Trainingsplanung und -organisation</i> .....	2020-1
Aufgabe 2	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i> .....	2020-12

### **Leistungskurs 2021**

Aufgabe 1	<i>Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen – Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (Anknüpfung an das KAR-Modell) – Flow-Konzept (nach Csíkszentmihályi); Formen der Steuerung und Manipulation im Sport – Gründe des Dopings – Antidopinginitiativen im Sport</i> .....	2021-1
-----------	--	--------

- Aufgabe 2 *Inhaltliche Schwerpunkte: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen – biomechanische Grundlagen (funktionale Bewegungsanalyse nach Göhner; biomechanische Prinzipien nach Hochmuth); Trainingsplanung und Organisation – Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Kraftbereich; Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung – Ausdauer und Kraft (Aufbau und Funktion der Muskeln des Bewegungsapparates) ..... 2021-13*

### **Leistungskurs 2022**

- Aufgabe 1 *Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen); Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen; Zusammenhang von Funktion und Struktur von Bewegungen (funktionale Bewegungsanalyse nach Göhner); Trainingsplanung und -organisation (Trainingsprinzipien, -methoden und Formen im Ausdauerbereich, konditionelle Fähigkeiten); Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen ..... 2022-1*
- Aufgabe 2 *Inhaltliche Schwerpunkte: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (Analysatoren / Informationskanäle); Trainingsplanung und Organisation (KAR-Modell nach Neumaier); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (Regeln im Sport nach Digel, Auswirkungen von Regelveränderungen in Sportspielen); Spielvermittlungsmodelle (Taktik – Spiel – Modell) ..... 2022-12*

### **Leistungskurs 2023**

**Aufgaben** ..... **[www.stark-verlag.de/mystark](http://www.stark-verlag.de/mystark)**

Sobald die Original-Prüfungsaufgaben 2023 freigegeben sind, können Sie sie als PDF auf der Plattform MyStark herunterladen (Zugangscode siehe Umschlaginnenseite).

**Autor**

**Lösungen der Abituraufgaben:**

Dirk Bachor

# Vorwort

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

mit diesem Buch können Sie sich gezielt auf die **schriftliche Abiturprüfungsarbeit 2024** im Fach **Sport** vorbereiten.

- Das Buch enthält die offiziellen, vom nordrhein-westfälischen Schulministerium gestellten **Abitur-Prüfungsaufgaben** der vergangenen Jahre. So bekommen Sie einen guten Eindruck vom Aufbau der Prüfungen und der Art der Aufgabenstellung. Sobald die **Prüfung 2023** freigegeben ist, kann sie als PDF auf der Plattform MyStark heruntergeladen werden (Zugangscode siehe Umschlaginnenseite).
- Zu jeder Prüfungsaufgabe gibt es vollständig ausformulierte **Musterlösungen**. Mit deren Hilfe können Sie selbstständig Ihren Leistungsstand überprüfen und eventuelle Lücken erkennen.
- Vor einigen Musterlösungen finden Sie zusätzlich grau gerautete **Bearbeitungshinweise**, die Ihnen beim richtigen Beantworten der Aufgaben helfen.
- Im Kapitel „**Hinweise und Tipps zur schriftlichen Prüfungsarbeit**“ zu Beginn des Buches sind alle wichtigen Fakten zum schriftlichen Abitur im Fach Sport zusammengefasst.

Sollten nach Erscheinen dieses Bandes noch wichtige Änderungen in der Abitur-Prüfung 2024 vom Schulministerium bekannt gegeben werden, finden Sie aktuelle Informationen dazu ebenfalls auf der Plattform MyStark.

Viel Erfolg bei Ihrer Abiturprüfung!

# Hinweise und Tipps zur schriftlichen Prüfungsarbeit

Im Leistungskurs Sport besteht die Abiturprüfung aus einer schriftlichen Prüfungsarbeit und einer praktischen Prüfung. Hinweise zur sportpraktischen Prüfung finden Sie auf dem Bildungsportal des Landes Nordrhein-Westfalen:

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabiturgost/uebersicht/uebersicht-abi-gost.php>

Im Folgenden wird nur auf die schriftliche Prüfungsarbeit eingegangen.

## 1 Ablauf der Prüfung

---

In der schriftlichen Prüfung Sport werden Ihnen im Leistungskurs zwei Prüfungsvorschläge unterbreitet, von denen Sie selbst einen zur Bearbeitung auswählen.

Abweichend davon war in den Prüfungen 2021 und 2022 vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie eine Aufgabenauswahl durch die Fachlehrkraft vorgesehen. Von drei Aufgaben wurden zwei ausgewählt und diese wiederum den Prüflingen zur Auswahl vorgelegt. Auch im vorliegenden Band sind jeweils zwei Prüfungsvorschläge enthalten.

### Bearbeitungszeit

Die Bearbeitungszeit beträgt ab dem Jahr 2021 270 Minuten (4 ½ Zeitstunden), davor 255 Minuten (4 ¼ Zeitstunden).

### Erlaubte Hilfsmittel

Als Hilfsmittel dürfen Sie während der Prüfung ein Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung benutzen.

## 2 Inhalte

---

Die Anforderungen im Zentralabitur richten sich seit dem Abiturjahrgang 2017 nach den kompetenzorientierten Lehrplänen (Inkraftsetzung 1. 8. 2014) sowie den fachlichen Vorgaben für das Zentralabitur 2024. Dabei sind die Prüfungsaufgaben so konzipiert, dass sie unterschiedliche Themenbereiche erfassen, was bedeutet, dass in jedem Prüfungsvorschlag mindestens zwei Inhaltsfelder angerissen werden. Die inhaltlichen Schwerpunkte und die Fokussierungen für das Abitur 2024 sind:

### **Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
  - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Vereinfachungsstrategien nach Roth, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien)
  - Lernphasen nach Meinel/Schnabel
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
  - Analysatoren/Informationskanäle
  - Theorie der generalisierten motorischen Programme (nach R. A. Schmidt)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
  - morphologische Bewegungsanalyse (nach Meinel)
  - biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

### **Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung
  - Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell nach Neumaier)

### **Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
  - Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier)
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns
  - Motive im Sport (nach Gabler)
  - Leistungsmotivation (nach Heckhausen)

### **Inhaltsfeld d: Leistung**

- Trainingsplanung und -organisation
  - Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich
  - konditionelle Fähigkeiten
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
  - Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
  - Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur durch aerobes Ausdauertraining
  - KAR-Modell nach Neumaier
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

### **Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
    - Regeln im Sport (Systematik nach Digel)
    - Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen
  - Fairness und Aggression im Sport
    - Fairness im Sport – Ideal und Wirklichkeit
    - Fundamentale Prinzipien des Olympismus (nach Coubertin)
-





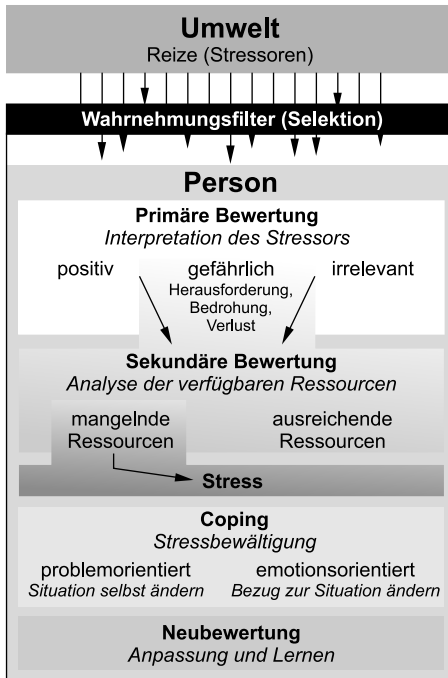
**Nordrhein-Westfalen: Leistungskurs 2020**  
**Aufgabe 2**

**Aufgabenstellung:**

Punkte

- 1 Beschreiben und erläutern Sie das Flow-Konzept (nach Csikszentmihalyi) auch unter Rückgriff auf Beispiele aus der Praxis Ihres Leistungskurses. 22
  - 2 Ein weiteres Modell zur Stressregulation ist das kognitiv-transaktionale Stressmodell nach Lazarus (M 1).  
Erklären Sie dieses Modell und wenden Sie es auf die in M 2 geschilderte Situation des Schiedsrichters Urs Meier an. 24
- Durch die Einführung des Videobeweises sollte der Fußball noch fairer, transparenter und gerechter werden. Der Videobeweis sollte eine zusätzliche Hilfestellung für den Schiedsrichter sein.
- 3 Arbeiten Sie die Position des Journalisten Ahrens zum „Videobeweis“ (M 3) heraus und nehmen Sie unter Einbeziehung des Flow-Konzepts und der Materialien (M 1–M 4) Stellung zu der These, dass video-technische Systeme nicht nur entscheidend zu Fairness und Gerechtigkeit im Fußball beitragen, sondern auch den Stress von Schiedsrichtern verringern. 34

## M 1: Das Stressmodell von Richard Lazarus



Quelle: Philipp Guttman/Wikipedia, CC BY-SA 4.0 (verändert)

## M 2: Urs Meier, 60, ehemaliger Schiedsrichter

Es war im Viertelfinale der Fußball-Euromeisterschaft 2004 beim Spiel zwischen England und Portugal, als Urs Meier in der 89. Minute beim Spielstand von 1 : 1 ein Tor des Engländers Sol Campbell annullierte. Das Foul des englischen Nationalspielers John Terry an dem portugiesischen Torhüter Ricardo hatte Meier nicht direkt gesehen, aber: „Das Bild stimmte nicht. Campbell war mit seinem Kopf fast auf drei Meter Höhe, doch es war keine Hand des Torhüters zu entdecken“, erzählt Meier. „Mein Bauchgefühl sagte mir: Das ist kein reguläres Tor.“ Das Spiel endete mit einem Elfmeterschießen, das England schließlich verlor.

Erst nach dem Spiel sah der ehemalige Schiedsrichter im Fernsehen, dass er richtig gelegen hatte. Das interessierte die englischen Fußballfans reichlich wenig. Meier erhielt Morddrohungen und Protest-Mails.

Es wurde so schlimm, dass er für einige Wochen untertauchen musste. Eigentlich hatte Meier nach der EM aufhören wollen: „Nach dem Spiel und den Reaktionen habe ich mich aber dagegen entschieden. Sonst hätte es so ausgesehen, dass ich dem Druck nicht standhalte“, erklärt er, „aber ich habe ja richtig entschieden.“ Also machte er noch ein halbes Jahr weiter.

Angst vor einer möglichen Fehlentscheidung hatte der ehemalige ZDF-Experte aber nie, wie er erzählt: „Angst ist ein schlechter Ratgeber in einer Situation, in der man entscheiden muss.“

20 Seine Strategie vor zum Beispiel einem Champions-League-Spiel war es, sich beim Einschlafen positive Bilder vorzustellen: „Ich habe daran gedacht, wie ich das Spiel in einem vollen Stadion abpfeife, die Mannschaften aufeinander zugehen, sich abklat-schen und Mannschaften und Schiedsrichter das Spielfeld gemeinsam unter Applaus verlassen.“

25 Falsche Entscheidungen hat Meier als Schiedsrichter natürlich trotzdem getroffen: „Das war häufig in den Situationen, in denen ich meinem Bauchgefühl nicht vertraut habe.“

Auf seinen Bauch zu vertrauen, musste er aber erst lernen, genauso wie den Umgang mit dem Druck der Medien oder Freunden. In diesen Situationen konzentrierte sich der Schweizer auf einen normalen Ablauf, um den Druck nicht an ihn heranzulassen.

30 Meier sagt: „Sobald ich im Stadiontunnel zum Einlaufen bereitstand, machte der Druck der Freude Platz. In dem Moment war ich nur noch fokussiert.

*Quelle: Camilla Flocke: Schiedsrichter, Sportler und Piloten verraten ihre Tricks, karriere.de vom 28. 01. 2019, <https://www.karriere.de/meine-skills/umgang-mit-stress-schiedsrichter-sportler-und-piloten-verraten-ihre-tricks/23920146.html> © Handelsblatt Media Group GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.*

### M 3: Peter Ahrens: Ein Hoch auf den Videobeweis

... Wie machen wir die Bundesliga wieder spannend? Das hatte der Fußball-Vordenker Uli Hoeneß schon vor Jahre gefragt. Dieser nervenaufreibende Moment, wenn der Un-parteiische einen Fernsehschirm in die Luft malt und der Jubel der Spieler plötzlich einfriert, als hätte sich im „Kölner Keller“<sup>1</sup> Dornröschen mit der Nadel in den Finger  
5 gestochen. Die Minuten, die wie Stunden sind. Der Cliffhanger<sup>2</sup>. Perfekt inszeniert auch, das Publikum im Stadion im Ungewissen zu lassen wie in einem Kriminalfilm von 1976. Nur nicht zu viel auflösen ... Und dann der Pfiff, die Überraschung, die Entscheidung, mit der niemand rechnete. Das große Raunen. Dann die Empörung, der Bluthochdruck, der Stammtisch. All das, was Fußball ausmacht. Der Riss durch die  
10 Familien heißt nicht mehr: Dortmund oder Schalke. Er heißt Anhänger oder Gegner des Videobeweises ... Elfmeter, die niemand sah, die immer neue Interpretation der Handspielregel, die stets überraschende Deutung, was eine klare Fehlentscheidung ist und was nicht – nie kam Routine in die Spieltage, die Fans stürzten von Moment zu Moment in Wechselbäder der Gefühle ... Wo endet die Macht des Referees, wo be-  
15 ginnt sie? Und sitzt in dem Videokeller wirklich ein Unbekannter, der eine weiße Katze<sup>3</sup> streichelt? Der Schurke, der über seine Kontrollbildschirme die Dinge regelt. Mehr James Bond war nie in der Fußball-Bundesliga. Danke Videobeweis ...

*Quelle: Peter Ahrens, DER SPIEGEL, 14.05.2018, <https://www.spiegel.de/sport/fussball/fussball-bundesliga-der-videobeweis-war-der-aufreger-der-saison-a-1207267.html>*

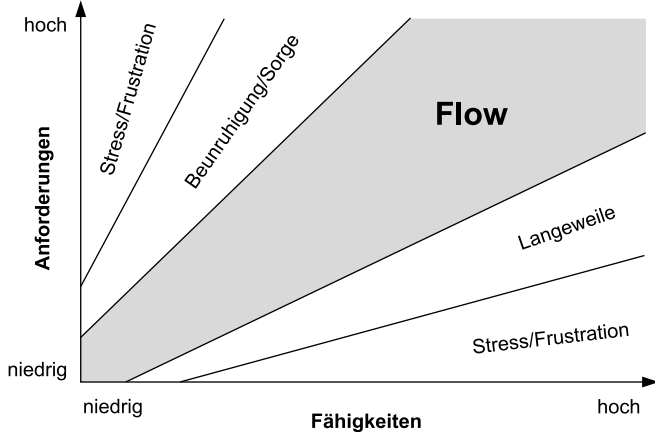
1 Kölner Keller: Umgangssprachliche Bezeichnung des Arbeitsraums des Video-Assistenten (vgl. M4)  
2 Mittel der Inszenierung in Serien; die Folge endet kurz vor der Auflösung einer spannenden Szene oder Sequenz

3 Anspielung auf den Film-Bösewicht Blofeld aus mehreren James-Bond-Filmen und sein Marken-zeichen: die weiße Katze

## Lösungsvorschläge

- 1 **Hinweis:** In den folgenden Ausführungen wird das Flow-Konzept des Glücksforschers Mihály Csíkszentmihályi beschrieben und unter Einbeziehung von Beispielen aus dem Sport-Leistungskurs erläutert.

Eine Skizze des Modells kann, muss aber nicht angefertigt werden:



**Beschreibung und Erläuterung des Flow-Konzepts:** Csíkszentmihályi gilt als der Begründer der **Flow-Theorie**, die ein Modell zur Erklärung intrinsischer Motivation beinhaltet. Die Beobachtungsgrundlage für seine Theorie entnahm Csíkszentmihályi verschiedenen Lebensbereichen, wie z. B. der Chirurgie und dem Extremsport.

Nach seinem Modell ist die Voraussetzung für ein Flow-Erlebnis in der Arbeits- bzw. Sportwelt, dass eine (Bewegungs-)Aufgabe den Menschen gut **fordert, aber nicht überfordert** (es besteht also eine optimale Passung). Das bedeutet, dass die Aufgabe für das jeweilige Fähigkeitsniveau auf keinen Fall zu leicht sein darf, sonst fehlt die Herausforderung und es stellt sich Langeweile ein. Aber auch im Verhältnis zu schwere Aufgaben verhindern ein Flow-Erlebnis, da sie Beunruhigung und Sorge verursachen. Sowohl starke Unterforderung und Monotonie als auch deutliche Überforderung führen schließlich sogar zu Stress bzw. Frustration (vgl. Skizze). Eine weitere Voraussetzung für das Entstehen eines Flow-Erlebnisses ist, dass die Tätigkeit aus einer **eigenen (intrinsischen) Motivation** heraus erfolgt. Die Handlung wird um ihrer selbst willen ausgeführt, nicht aufgrund irgendwelcher Belohnungen (autotelisches Erleben).

Im Ergebnis tritt ein Gefühl des **Verschmelzens mit der sportlichen Aufgabe** ein, das mit einer **langen und tiefen Konzentration** einhergeht (Konzentration im Hier und Jetzt). Dabei verdrängt das Sporterlebnis alles andere aus dem Bewusstsein, die Sportler\*innen verlieren das Gefühl für Zeit, und die Wahrnehmung der Umgebung ist eingeschränkt. Selbst **physiologische Aspekte** wie Hunger, Durst, Müdigkeit, Kälte, Hitze, Lärm, Schmerz oder der Toilettengang werden **ausgeblendet**.

Hinzu kommen **Glücksgefühle**, die in den Sportlerinnen und Sportlern immer wieder die Sehnsucht nach einer Wiederholung des Flow-Erlebnisses wecken. Der Flow ist also ein Zustand, der sehr positive Auswirkungen auf die Motivation hat. Nach Csikszentmihályi lässt sich das Flow-Ereignis demnach wie folgt zusammenfassen: „Ein Flow-Erleben ist ein Zustand des vollkommenen Aufgehens in einer Tätigkeit. Es tritt ein, wenn eine Tätigkeit perfekt an eine Person angepasst ist.“

### Übertragung des Konzepts auf Beispiele aus dem Leistungskurs:

***Hinweis:** Die Beispiele für Flow-Erlebnisse können äußerst vielfältig sein: Den beglückenden mentalen Zustand völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit erleben Kinder beim Spiel, Sportler\*innen beim Klettern, Segeln, Laufen („Runner's High“) etc. Extremsportler\*innen können im Glücksrausch sogar extremste Strapazen und Schmerzen vergessen. In seiner Intensität kann sich das Flow-Erlebnis bis hin zur Ekstase bzw. Trance steigern, wie ein Rausch ohne Drogen. Achten Sie jedoch darauf, dass in der Aufgabenstellung explizit der Rückgriff auf den Sport-LK verlangt ist!*

Als Praxisbeispiel soll das **Ausdauertraining (ausdauerndes Laufen)** im Sport-Leistungskurs dienen: Läuft eine Schülerin ihre Trainingsrunde normalerweise in 40 Minuten und versucht an einem Trainingstag, dieselbe Runde 10 Minuten schneller zu laufen, wird sich ein Flow-Erlebnis kaum einstellen, weil die Zielsetzung viel zu ambitioniert bzw. unmöglich zu realisieren ist. Versucht die Schülerin aber, eine Zeit knapp unter 40 Minuten zu schaffen, und traut sie sich diese auch zu, kann die Herausforderung den Zugang zu einem Flow-Erlebnis eröffnen, denn so ist die Passung zwischen Herausforderung und Fähigkeiten optimal (siehe Skizze). Auch für Schüler\*innen, die nicht leistungsorientierte und wenig ambitionierte Läufer\*innen sind, können herausfordernde, aber nicht überfordernde Aufgaben im Training Sinn ergeben und zum Flow führen. Auf diese Weise kann ein Laufziel erreicht, Stolz erlebt und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Ein ebenfalls wichtiger Einflussfaktor beim Flow im Sport ist der Grad des Könnens: Je besser man eine Sportart (z. B. das Laufen) beherrscht, desto eher erlebt man einen Flow.

2 ***Hinweis:** In der folgenden Aufgabenbearbeitung wird das kognitiv-transaktionale Stressmodell nach Lazarus zuerst erklärt und dann auf die in M2 geschilderte Situation des Schiedsrichters Urs Meier angewendet. Vorwissen zu diesem Modell wird nicht vorausgesetzt.*

**Erklärung des Modells:** Das **kognitiv-transaktionale Stressmodell** (M1) wurde von Richard Lazarus entwickelt. Nach diesem Modell entstehen Stresssituationen durch Wechselwirkungen zwischen den **Umweltreizen (Stressoren)** und den handelnden Personen. Die Beschaffenheit der Reize an sich ist für die Stressreaktion dabei nicht von Bedeutung, sondern die individuelle Bewertung der Reize durch die Sportlerin bzw. den Sportler.

Anhand eines je nach Person individuellen **Wahrnehmungsfilters** werden die Umweltreize zuerst selektiert. Das bedeutet, dass dementsprechend jeder Mensch



© **STARK Verlag**

[www.stark-verlag.de](http://www.stark-verlag.de)  
[info@stark-verlag.de](mailto:info@stark-verlag.de)

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH  
ist urheberrechtlich international geschützt.  
Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung  
des Rechteinhabers in irgendeiner Form  
verwertet werden.

**STARK**