Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Digitale Medien im Sportunterricht

Akzeptanz und Motivation der Schüler:innen

Workshop-Session 3: 10:45 – 12:15 Uhr

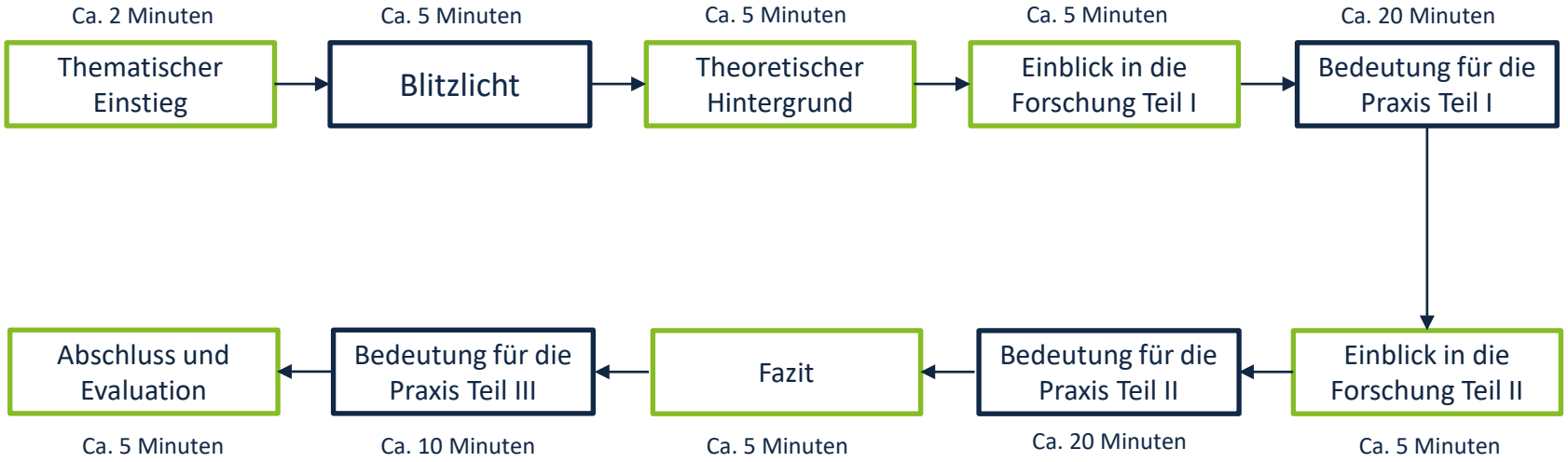
Dr. Juliane Mackenbrock

BiS Tagung 2026 – SportCentrum Kaiserau

23.09.2026

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Unser Weg durch die nächsten nicht mehr ganz 90 Minuten



… Fragen, Gedanken, Anmerkungen gerne zu jeder Zeit.

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Thematischer Einstieg

Digitale Medien

- Digitale Medien = Soft- und Hardware *(Nesi et al., 2022)*
- Hohe Beliebtheit digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen *(Feierabend et al., 2025a, 2025b; Göttlich et al., 2025)*
- Einerseits: Negative Konsequenzen des Konsums digitaler Medien (z. B. sedentäres Verhalten) *(Priftis & Panagiotakos, 2023; Reid Chassiakos et al., 2016)*
- Andererseits: Bewegungsförderlicher Konsum digitaler Medien (z. B. Exergames) *(Navarra et al., 2021; Ramírez-Granizo et al., 2020)*

Sport und Bewegung

- Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen *(Aubert et al., 2021; Finger et al., 2018; Guthold et al., 2020)*
- Sportunterricht = Wichtiges Setting der Sport- und Bewegungsförderung *(Hills et al., 2015)*
- Hohe Motivation im Sportunterricht fördert Motivation für Sport und Bewegung in der Freizeit *(Laroche et al., 2019)*
- Aber: Nicht alle Kinder mit hoher Motivation im Sportunterricht *(Vasconcellos et al., 2020; Wolf & Kleinert, 2018)*

→ Motivieren digitale Medien Schüler:innen für den Sportunterricht?

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Motivieren digitale Medien Schüler:innen für den Sportunterricht?

KI-generiertes Bild, 18.06.2026 mit Chat-GPT

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie:

Kompetenz	Autonomie	Beziehung
Gefühl von effektivem und wirksamen Handeln, wodurch angestrebte Ziele erreicht werden können	Verlangen, freie Entscheidungen treffen und selbstbestimmt handeln zu können	Wunsch nach Zugehörigkeit, Fürsorge und Zuneigung

(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002)

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie:

Amotivation | Extrinsische Motivation | Intrinsische Motivation

Amotivation	Externale Regulation	Introjizierte Regulation	Identifizierte Regulation	Integrierte Regulation	Intrinsische Regulation
„Ich mache zwar im Sportunterricht mit, aber ich weiß nicht wirklich warum.“	*„Ich mache beim Sportunterricht mit, weil ich sonst eine schlechte Note und Ärger bekomme.“*	*„Ich nehme am Sportunterricht teil, weil ich nicht möchte, dass meine Mitschüler:innen denken, ich sei faul.“*	*„Ich mache im Sportunterricht mit, weil mir Sport hilft, nach den anderen Unterrichtsstunden abzuschalten.“*	*„Ich nehme am Sportunterricht teil, weil Sport zu mir dazugehört.“*	*„ Ich mache im Sportunterricht mit, weil mich gerne bewege und das Spiel mit meinen Mitschüler:innen mag.“*

Nicht selbstbestimmt — **Selbstbestimmt**

(Darstellung angelehnt an Deci & Ryan, 2000, S. 237)

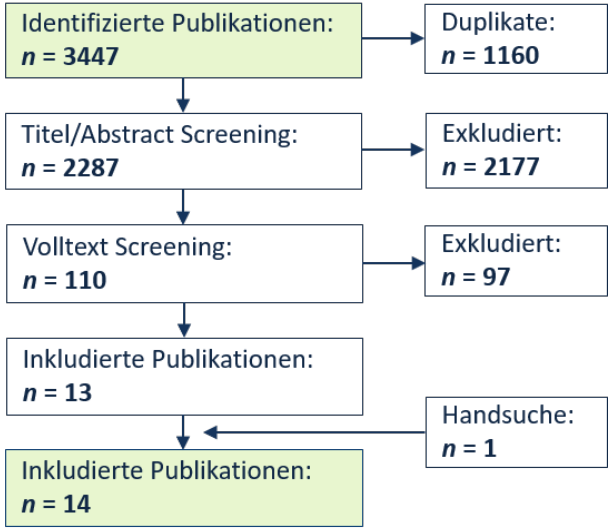
Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil I

Motivation durch digitale Medien im Sportunterricht

- Nutzung digitaler Medien im Sportunterricht ansteigend (v.a. seit Covid-19) *(Modra et al., 2021; Jastrow et al., 2022)*
- **Aber:** Studien zum Einsatz digitaler Medien im Sportunterricht betrachten Motivation nur am Rande
- Theoretische Erklärung/Einordnung der motivationalen Effekte bleibt offen

→ **Forschungsübersicht** über die Motivation von Schüler:innen durch digitale Medien im Sportunterricht



(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2023)

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil I *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2023)*

Motivation durch digitale Medien im Sportunterricht

Studiendesign:
12x quasi-experimentell, 2x Querschnitt

Stichprobengröße:
10 bis 417 Schüler:innen

Alter:
9 bis 18 Jahre

Schulform:
8x Grundschule, 5x weiterführende Schule,
1x Grund- und weiterführende Schule

Geschlecht:
13x Jungen und Mädchen, 1x Jungen

Interventionsdauer:
1-malig bis mehr mal pro Woche über 9 Monate

Sportkontext:
11x Individualsportarten,
3x Individual- und Teamsportarten

Ergebnisse:
Positive Befunde in 11 von 14 Studien – aber große Heterogenität und methodische Schwächen

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil I *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2023)*

Motivation durch digitale Medien im Sportunterricht

a) Übungen/Spiele erklären
(z. B. Videos zu korrekter Übungsausführung)

b) Feedback/Korrektur geben
(z. B. Filmen der eigenen Übungsausführung)

c) Organisation des Unterrichts
(z. B. Auslosen von Teams)

d) Wissen vermitteln
(z. B. Hintergrundwissen zum Sport)

e) Unterhaltung
(z. B. Musik während Übungen)

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Dauer ca. 20 Minuten:
- ca. 10 Minuten Austausch zu zweit bzw. in Kleingruppen
- ca. 10 Minuten Sammlung und Diskussion

Bedeutung für die Praxis Teil I

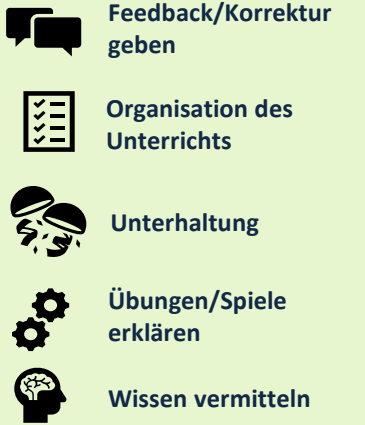
Motivation durch digitale Medien im Sportunterricht

Welche Konsequenzen ergeben sich aus den Ergebnissen für Ihren Sportunterricht? Nutzen Sie die drei Fragen als Gesprächsimpulse.

① Digitale Medien für Motivation?
- Würden Sie digitale Medien zur Förderung der Motivation einsetzen? Wenn ja, wann?

② Welche Einsatzform?
- Welche der fünf Einsatzformen könnte Schüler:innen besonders motivieren – und warum?

③ Wie umsetzen?
- Wie könnte der Einsatz im Sportunterricht konkret gestaltet werden?



Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II

Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

- Forschungsübersicht weist auf **heterogene Ergebnisse** zur Förderung der Motivation im Sportunterricht durch digitale Medien hin
- **Akzeptanz** = Bedingung für Wirkung einer Sache *(Kleinert & Mackenbrock, 2025)*
- Mangelnde Akzeptanz = möglicher Grund für heterogene Ergebnisse zur Motivation durch digitale Medien im Sportunterricht
- Akzeptanz besteht aus zwei Teilen *(Davis et al., 1989)*
  - 1) Nutzungsintention,
    2) tatsächliche Nutzung

Untersuchungsgruppe
n = 291 Schüler:innen ab der 9. Klassen
männlich = 138; weiblich = 153
Alter: *M* = 15.8 (*SD* = 1.13; 14-18 Jahre)

Datenerhebung
Demografische Daten

Mediennutzung

Akzeptanz (d. h. Nutzungsintention) digitaler Medien im Sportunterricht

Motivation für zukünftigen Einsatz digitaler Medien im Sportunterricht

Barrieren/Gründe gegen digitale Medien

(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)*

Achtung!
Kleine Effektstärken

Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

Varianzanalyse mit Kovariaten

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	*F*	Signifikanz	Partielles Eta-Qudrat
Einsatzform	48.57	3.79	12.81	6.71	< .001*	0.02
Einsatzform * Alter	36.04	3.79	9.51	4.98	< .001*	0.02
Einsatzform * Geschlecht	53.36	3.79	14.08	7.37	< .001*	0.03
Einsatzform * Bildschirmzeit	1.97	3.79	0.52	0.27	.887	< 0.01
Fehler	2077.71	1087.90	1.91			

n = 291; * = signifikant auf 5% Fehlerniveau

Ableitung:

1. Einsatzformen werden unterschiedlich stark akzeptiert.
2. Es gibt Unterschiede in der Akzeptanz je nach Alter.
3. Es gibt Unterschiede in der Akzeptanz je nach Geschlecht.

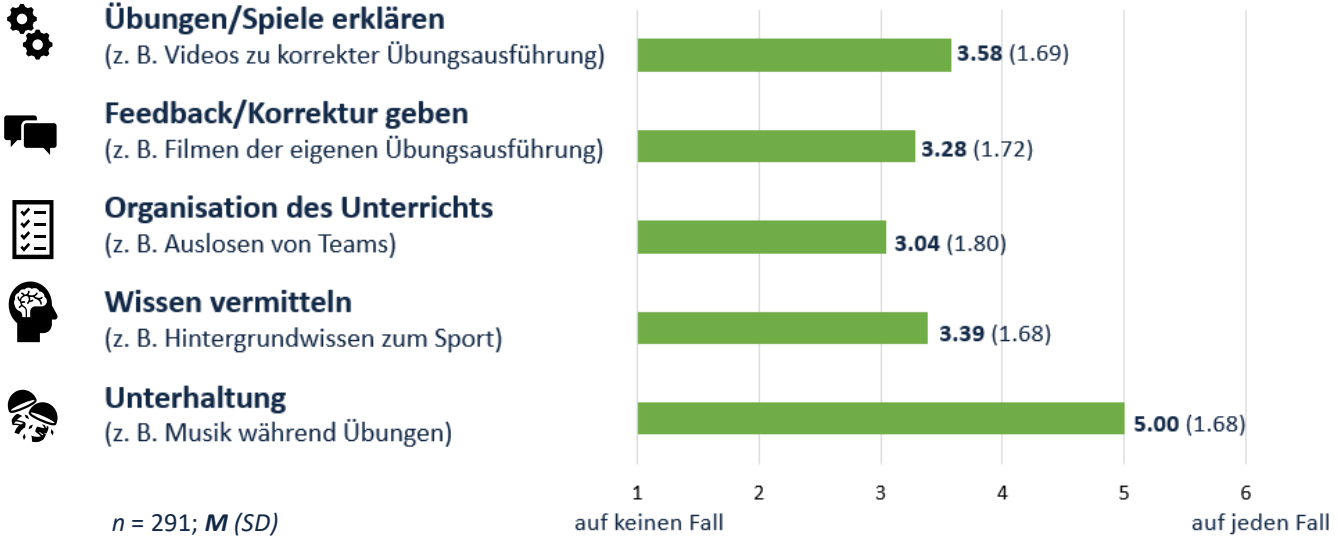
→ Wie zeigen sich die Unterschiede?

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)*

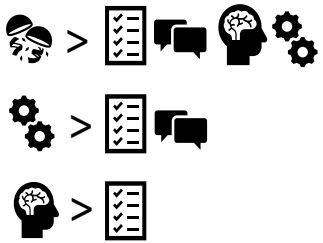
Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

Deskriptive Ergebnisse:



n = 291; ***M*** *(SD)*

Signifikante Unterschiede:

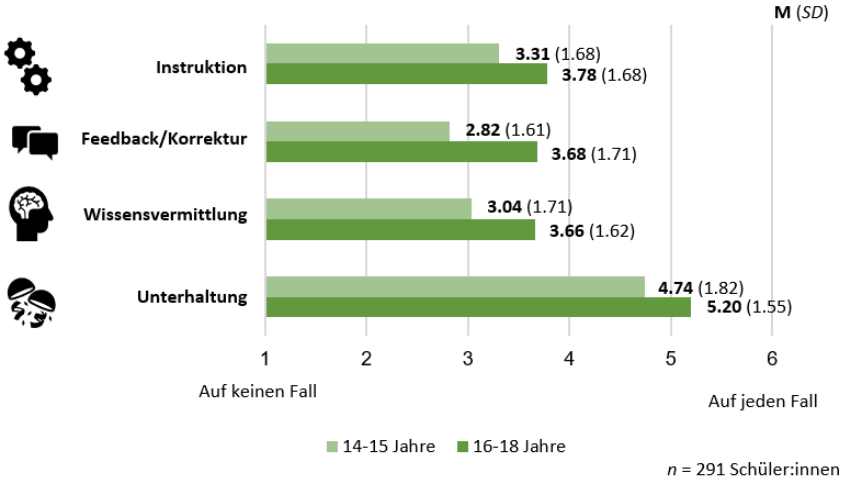


Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)*

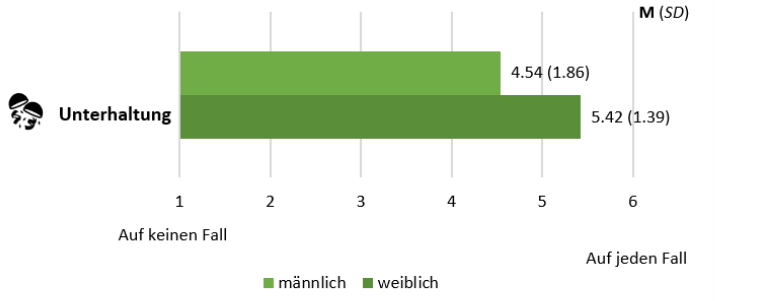
Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

Alter



n = 291 Schüler:innen

Geschlecht



n = 291 Schüler:innen

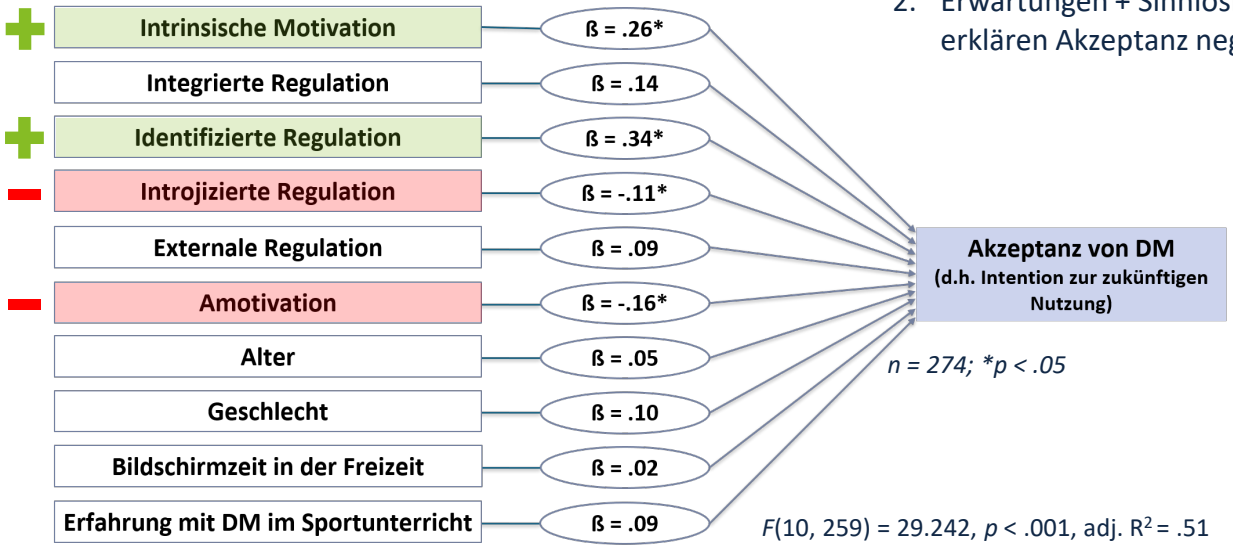
= Instruktion, = Feedback, = Wissensvermittlung, = Organisation, = Unterhaltung

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)*

Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

Multiple lineare Regression



n = 274; **p* < .05

$F(10, 259) = 29.242$, $p < .001$, adj. $R^2 = .51$

Ableitung:

1. Freude + Nützlichkeit erklären Akzeptanz positiv.
2. Erwartungen + Sinnlosigkeit erklären Akzeptanz negativ.

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)*

Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

n = 291 Schüler:innen

n = 142 Schüler:innen

Ableitung:
Akzeptanz der Schüler:innen ist ambivalent.

n = 149 Schüler:innen

KI-generierte Icons, 07.06.2026 mit Chat-GPT

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Einblick in die Forschung Teil II *(vgl. Mackenbrock & Kleinert, 2026)*

Ableitung:
Die Gründe gegen digitale Medien sind vielfältig.

Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

Ablenkung & Konzentrations-schwierigkeiten

„Man könnte abgelenkt werden und sich so weniger auf den Sport konzentrieren“

n = 57; 30.8%

Verminderte **Bewegungszeit**

„Medien würden den Teil, in dem wir Sport treiben, verkleinern und wir haben schon so zu wenig Sportzeit“

n = 41; 22.2%

Diskrepanz zwischen Digitalisierung und Sport

„Digitale Medien sind eigentlich das Gegenteil von Sport“

n = 21; 11.4%

Kein/wenig **Nutzen**

„Also meiner Meinung nach braucht man keine digitalen Medien im Sportunterricht“

n = 20; 10.8%

Digitaler **Overload** im Alltag

„Man ist sowieso den ganzen Tag am Handy, da brauche ich nicht noch mehr im Unterricht"

n = 20; 10.8%

Bedenken bzgl. **Datenschutz**

„Videomaterial oder Bilder könnten an andere verbotener-weise verschickt werden“

n = 13; 7%

Verlust **sozialer Interaktion** (mit Peers und Lehrkraft)

„Vielleicht reden Leute dann nicht mehr miteinander“

n = 8; 4.3%

Technische Probleme und großer Zeitaufwand

„Weil es meist Probleme in der Halle gibt mit dem Internet gibt“

n = 5; 2.7%

n = 149 Schüler:innen mit 185 Einzelstatements

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Dauer ca. 20 Minuten:
- ca. 10 Minuten Austausch zu zweit bzw. in Kleingruppen
- ca. 10 Minuten Sammlung und Diskussion

Bedeutung für die Praxis Teil II

Motivation für digitale Medien im Sportunterricht

Welche Konsequenzen ergeben sich aus den Ergebnissen für Ihren Sportunterricht?
Nutzen Sie die drei Fragen als Gesprächsimpulse.

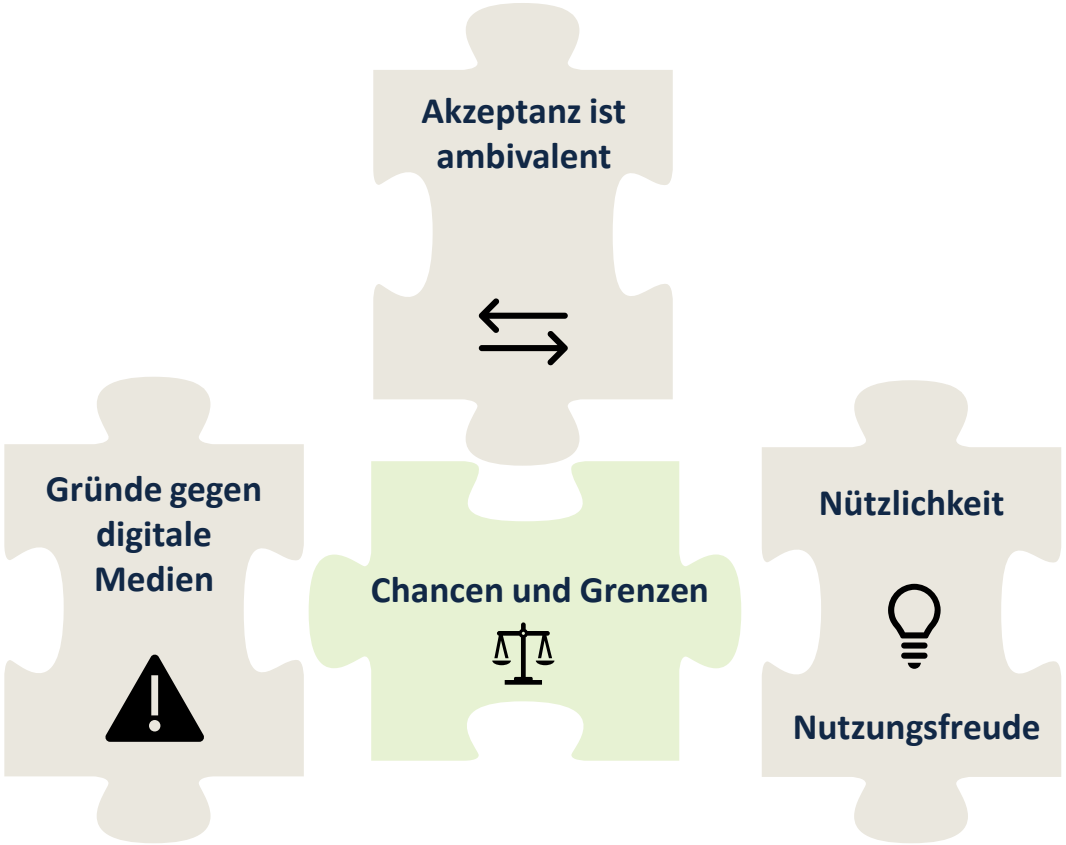
① Relevanz von Unterhaltung?
- Warum wird die Einsatzform „Unterhaltung“ von Schüler:innen besonders stark akzeptiert? Was lässt sich daraus für den Einsatz digitaler Medien im Sportunterricht ableiten?

② Spaß und Nützlichkeit?
- Wie würden Sie digitale Medien einsetzen, damit Schüler:innen sowohl einen persönlichen Nutzen als auch Freude an der Nutzung erleben?

③ Zustimmung vs. Ablehnung?
- Wie würden Sie mit der gespaltenen Akzeptanz umgehen? Was passiert, wenn ein Teil den Einsatz positiv und ein anderer Teil den Einsatz negativ bewertet?

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Fazit

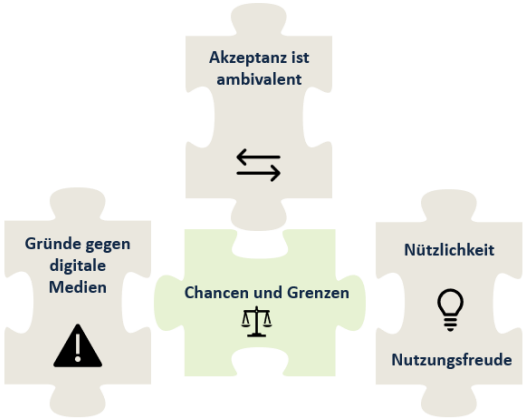


Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Bedeutung für die Praxis Teil III

Stellen Sie sich vor, ein:e Kolleg:in erzählt Ihnen, dass er:sie digitale Medien einsetzen möchte, damit die Schüler:innen mehr „Bock“ auf Sportunterricht haben.

Was würden Sie ihm:ihr raten?



Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

KI-generiertes Bild, 17.09.2026 mit Chat-GPT

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Workshop Evaluation

Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Dr. Juliane Mackenbrock
(Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin)

j.mackenbrock@dshs-koeln.de

+49 221 4982 5514

Dieser Foliensatz ist als Workshopdokumentation der BIS-Tagung am 23.09.2026 zu verstehen.
Von der Weiterverbreitung der Folien ist abzusehen. Das Urheberrecht liegt bei der Erstellerin.

Literatur

Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E. & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: A narrative review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *18*(1), 81. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2

Davis, F. D., Bagozzi, R. P. & Warshaw, P. R. (1989). User acceptance of computer technology: A comparison of two theoretical models. *Management Science*, *35*(8), 982–1003. https://doi.org/10.1287/mnsc.35.8.982

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, J. & Glöckler, S. (2025). *JIM-Studie 2025. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf (a)

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y. & Glöckler, S. (2025). *KIM-Studie 2024. Kindheit, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger*. https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf (b)

Finger, J. D., Varnaccia, G., Borrmann, A., Lange, C. & Mensink G. B. M. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, *2*(1), 24–31. https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-006.2

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Greve, S., Thumel, M., Jastrow, F., Schwedler, A., Krieger, C. & Süßenbach, J. (2020). Digitale Medien im Sportunterricht. Mehrwerte und Herausforderungen interdisziplinärer Verzahnung. *Sportunterricht*, *69*(11), 493–497.

Göttlich, E., Henning, L., Burrmann, U. & Dreiskämper, D. (2025). Sportliche Aktivität und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In D. Dreiskämper, U. Burrmann, M. Kehne, N. Neuber, B. Rulofs, J. Süßenbach, G. Voigts & L. Henning (Hrsg.), *Bildung und Sport: Bd. 35. Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen in Deutschland: Ergebnisse aus dem Projekt ‚Move for Health'* (S. 13–53). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-47017-3_2

Hills, A. P., Dengel, D. R. & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, *57*(4), 368–374. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010

Dr. Juliane Mackenbrock
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

Literatur

Jastrow, F., Greve, S., Thumel, M., Diekhoff, H. & Süßenbach, J. (2022). Digital technology in physical education: A systematic review of research from 2009 to 2020. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *52*(4), 504–528. https://doi.org/10.1007/s12662-022-00848-5

Kleinert, J. & Mackenbrock, J. (2025). Technologieakzeptanz und Zufriedenheit mit digitalen Anwendungen im Sport. In D. Memmert (Hrsg.), *Digitalisierung und Innovation im Sport und in der Sportwissenschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (S. 243–257). Springer Spektrum. https://doi.org/10.1007/978-3-662-68241-8_32-1

Laroche, J.-A., Girard, S. & Lemoyne, J. (2019). Tracing adolescent girls' motivation longitudinally: From FitClub participation to leisure-time physical activity. *Perceptual and motor skills*, *126*(5), 986–1005. https://doi.org/10.1177/0031512519864194

Mackenbrock, J. & Kleinert, J. (2023). Motivational effects of digital media on students in physical education: A scoping review. *Journal of Physical Education and Sport*, *23*(8), 2115–2126. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08243

Mackenbrock, J. & Kleinert, J. (2026). Students' acceptance of digital media in physical education – A cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living, 8, 1654602.* https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1654602

Modra, C., Domokos, M. & Petracovschi, S. (2021). The use of digital technologies in the physical education lesson: A systematic analysis of scientific literature. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, *14*(26), 33–46. https://doi.org/10.2478/tperj-2021-0004

Navarra, G. A., Thomas, E., Scardina, A., Izadi, M., Zangla, D., Dominicis, S. de, Cataldo, P., Proia, P. & Bellafiore, M. (2021). Effective strategies for promoting physical activity through the use of digital media among school-age children: A systematic review. *Sustainability*, *13*(20), 11270–11282. https://doi.org/10.3390/su132011270

Nesi, J., Telzer, E. H. & Prinstein, M. J. (Hrsg.). (2022). *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108976237

Priftis, N. & Panagiotakos, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children*, *10*(10), 1665. https://doi.org/10.3390/children10101665

Ramírez-Granizo, I. A., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P. & San Román-Mata, S. (2020). The effect of physical activity and the use of active video games: Exergames in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 4243. https://doi.org/10.3390/ijerph17124243

Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A. & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, *138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

Literatur

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: an organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Hrsg.), *Handbook of Self-Determination Research* (S. 3–33). Rochester Press.

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. & Lonsdale, C. (2020). Self-Determination Theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, *112*(7), 1444–1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420

Wolf, J. & Kleinert, 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.), *Brennpunkte der Sportwissenschaft: Bd. 40. Schulsport 2020: Aktuelle Forschung und Perspektiven in der Sportlehrerbildung* (1. Auflage, S. 153–170). Academia.

Bilder & Icons

KI-generierte Bilder/Icons wurden direkt auf den jeweiligen Folien gekennzeichnet

Restliche Icons entstammen aus MS Office, PowerPoint