

SPORTPSYCHOLOGIE SCREENING-NACHBESPRECHUNG

PROJEKT – YOUNG ATHLETES

Vorstellung - Mag. Bernhard Müllner

Ausbildung:

- Studium der Wirtschaftspädagogik
- Staatl. ausgebildeter Tennistrainer
- Life-Kinetik Trainer
- Sport-Mentaltrainer

Sportliche Erfolge im Tennis als Spieler / Trainer:

- Mehrfacher Turniersieger in der Jugend
- Landesliga Spieler
- Trainer U18 Landesmeister (Einzel & Team)



Ablauf

Vorstellung ÖBS

Erklärung Testbatterie

- FLANKER (einfach)
- FLANKER (komplex)
- N-BACK (2 back)
- FEMKES (Fragebogen)

Erklärung Auswertung & Ergebnisse

- Allgemeine Erklärung Ergebnisse
- Zusammenfassung Individualauswertung

Ziele der Testung

Fragen

Vorstellung ÖBS

■ ÖBS (Österreichisches Bundesnetzwerk für Sportpsychologie)

- Enge Zusammenarbeit in diesem Projekt
- Testbatterie vom ÖBS zusammengestellt
 - bereits bei anderen Projekten zum Einsatz gekommen
 - wird hauptsächlich zur Überprüfung der Entwicklung verwendet
 - Test wird deshalb auch im Oktober wiederholt
- Kontakte der Kompetenzzentren und verschiedenen Region
 - für intensivere Betreuung
 - detaillierte Nachbesprechung im Einzelcoaching möglich

Testablauf allgemein

1. Teil – 3 kognitive Tests

- FLANKER (einfach)
 - Erklärung > Übungsphase > Testphase
- FLANKER (komplex)
 - Erklärung > Übungsphase > Testphase
- N-BACK (2 back)
 - Erklärung > Übungsphase > Testphase

2. Teil – Fragebogen

- FEMKES (Fragebogen)
 - Erklärung > Testphase (Fragen wurden beantwortet)

FLANKER-Test allgemein

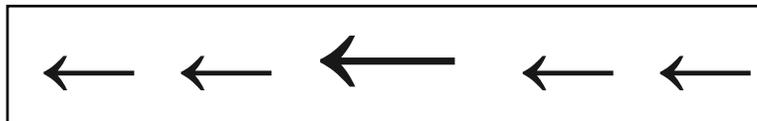
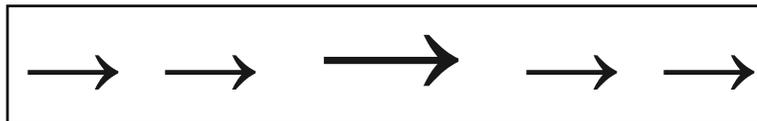
Um was geht es?

- Wie gut reagieren die AthletInnen auf **kongruente** und **inkongruente** Reize und wie ist ihre Reaktionszeit dabei

Wie läuft der Test ab?

- es werden nacheinander sogenannte „Flankerreize“ gezeigt
- diese bestehen aus einem **Target (Zielreiz)** und mehreren flankierenden **Distraktorreizen (Flanker)** die zur Ablenkung dienen sollen

- Beispiele:



FLANKER (einfach)

■ Bei der einfachen Variante des Tests gab es nur 4 Möglichkeiten:

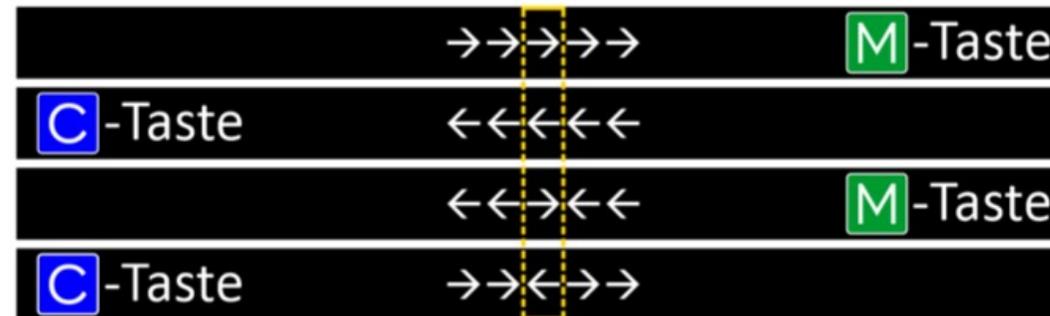
1. alle Pfeile nach rechts (kongruent)
2. alle Pfeile nach links (kongruent)
3. die Distraktoren nach rechts aber das Target nach Links (inkongruent)
4. die Distraktoren nach links aber das Target nach Rechts (inkongruent)

Aufgabe 1

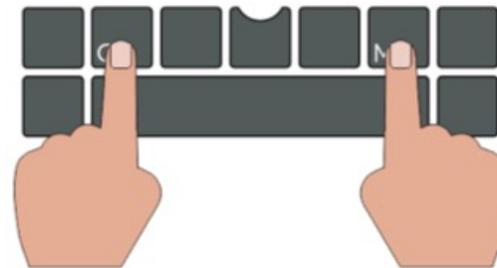
Im folgenden Test werden dir fortlaufend **5 Pfeile** gezeigt.
Deine Aufgabe ist, dich auf den mittleren Pfeil zu konzentrieren.

Zeigt der mittlere Pfeil nach **LINKS**,
drücke die **C-Taste!**

Zeigt der mittlere Pfeil nach **RECHTS**
drücke die **M-Taste!**

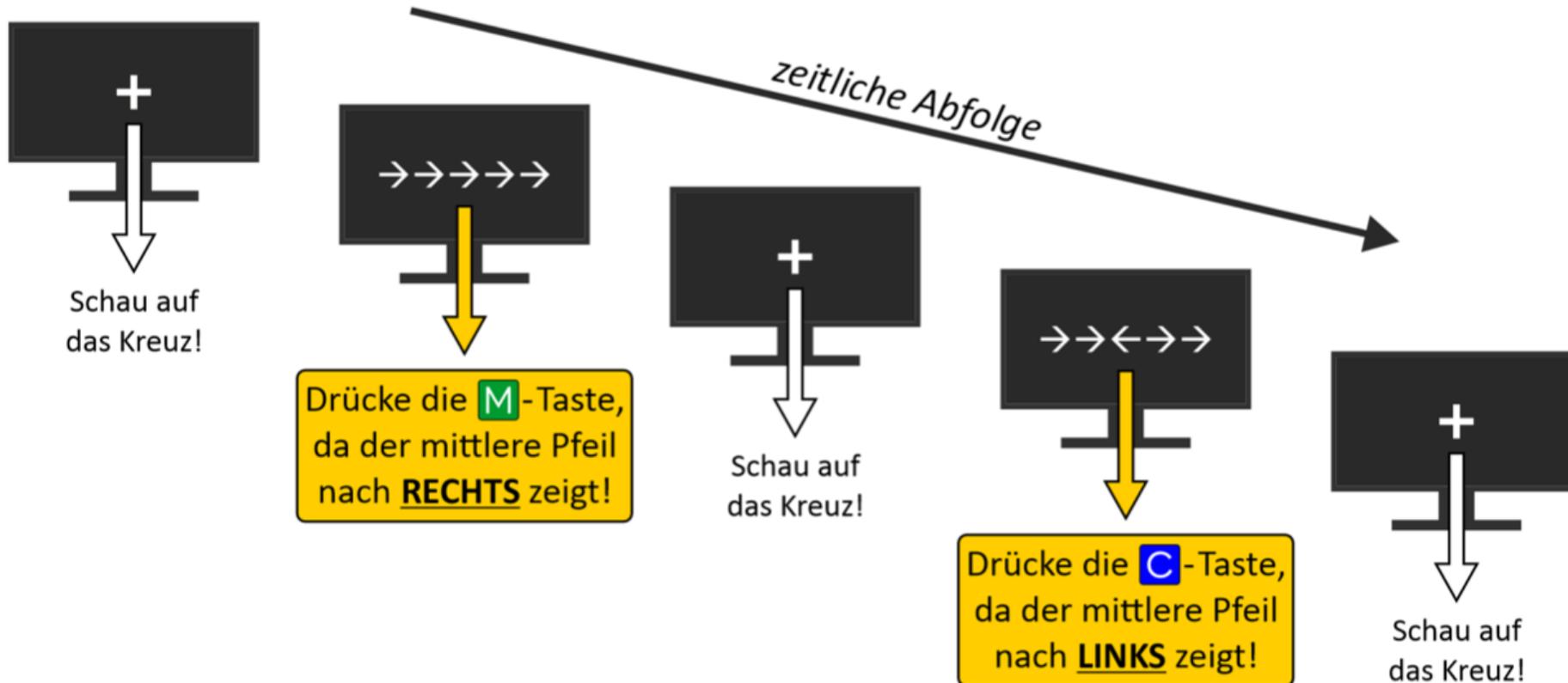


Bitte verwende **BEIDE ZEIGEFINGER** für diesen Test



Drücke die LEERTASTE, um fortzufahren!

Beispielhafter Testablauf:

Drücke die **LEERTASTE**, um fortzufahren!

FLANKER (einfach)

Was wurde getestet?

1. Eine hohe Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit
2. Eine ähnlich schnelle Reaktionszeit auf die verschiedenen Reiztypen
3. Eine geringe Anzahl von Fehler

Ergebnis & Erklärung

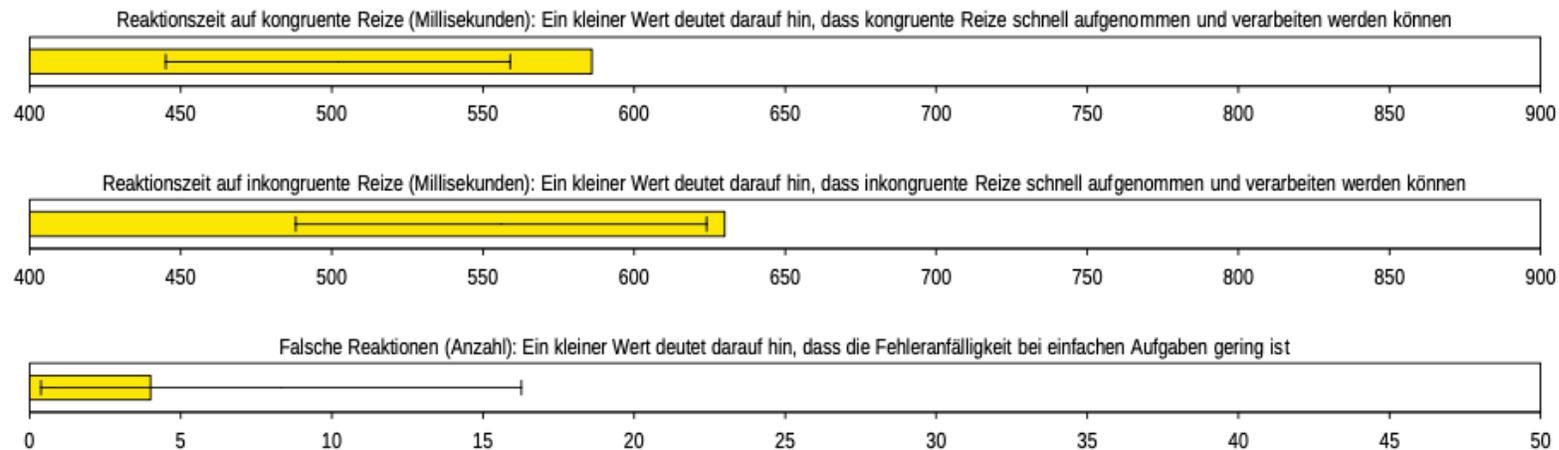
- Zusammen ergeben diese 3 Werte die **Inhibitionsleistung**
 - Wie gut gelingt es Störreize auszublenden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren

FLANKER (einfach) Auswertung Beispiel

[2.1.] Inhibitionsleistung

Unter Inhibitionsleistung versteht man die Fähigkeit, unwichtige Störreize ausblenden und sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Eine gute Inhibitionsleistung zeigt sich durch:

1. Eine hohe Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (schnelle Reaktionszeiten).
2. Eine ähnlich schnelle Reaktionszeit auf die verschiedenen Reiztypen.
3. Eine geringe Anzahl von Fehlern.



HINWEISE ZUR INTERPRETATION DER ERGEBNISSE:

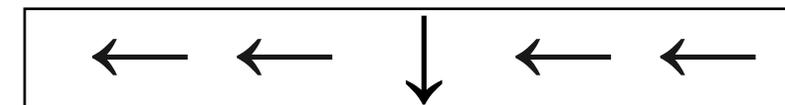
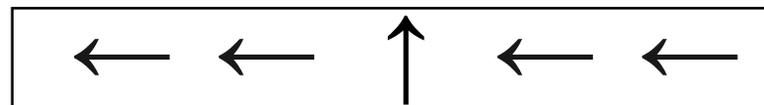
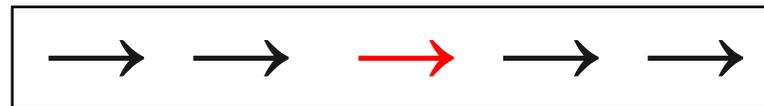
Eine kurze Reaktionszeit auf kongruente Reize (alle Pfeile zeigen in dieselbe Richtung) kennzeichnet eine schnelle Informationsverarbeitung. Ist die Reaktionszeit auf inkongruente Reize ähnlich schnell wie die Reaktionszeit auf kongruente Reize, spricht dies für eine gute Inhibitionsfähigkeit. Das bedeutet, dass irrelevante Störreize gut ausgeblendet werden können und es gelingt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

FLANKER (komplex)

Bei der komplexen Variante des Tests kommen weitere Störreize hinzu:

1. Target / Zielreiz kann auch **grün** sein
2. Target / Zielreiz kann auch **rot** sein
3. Target / Zielreiz kann weiß sein und nach oben zeigen
4. Target / Zielreiz kann weiß sein und nach unten zeigen

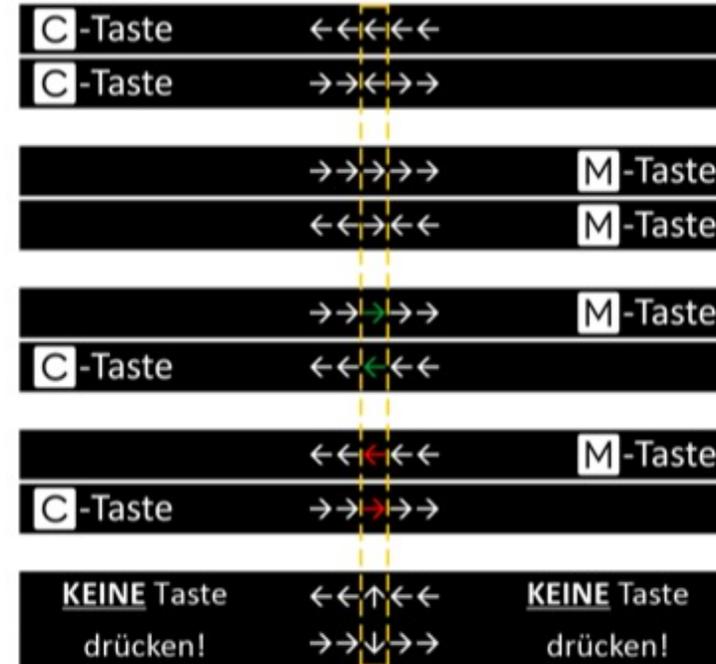
• Beispiele:



Aufgabe 3

Im folgenden Test werden dir fortlaufend **5 Pfeile** gezeigt.
Deine Aufgabe ist, dich auf den mittleren Pfeil zu konzentrieren.

- Zeigt der mittlere Pfeil nach **LINKS**, drücke die **C-Taste**!
- Zeigt der mittlere Pfeil nach **RECHTS**, drücke die **M-Taste**!
- Ist der mittlere Pfeil **GRÜN**, muss entsprechend der Pfeilrichtung reagiert werden!
- Ist der mittlere Pfeil **ROT**, muss **entgegengesetzt** der Pfeilrichtung reagiert werden!
- Zeigt der mittlere Pfeil hingegen nach **OBEN** oder **UNTEN**, ist **KEIN Tastendruck** erforderlich!

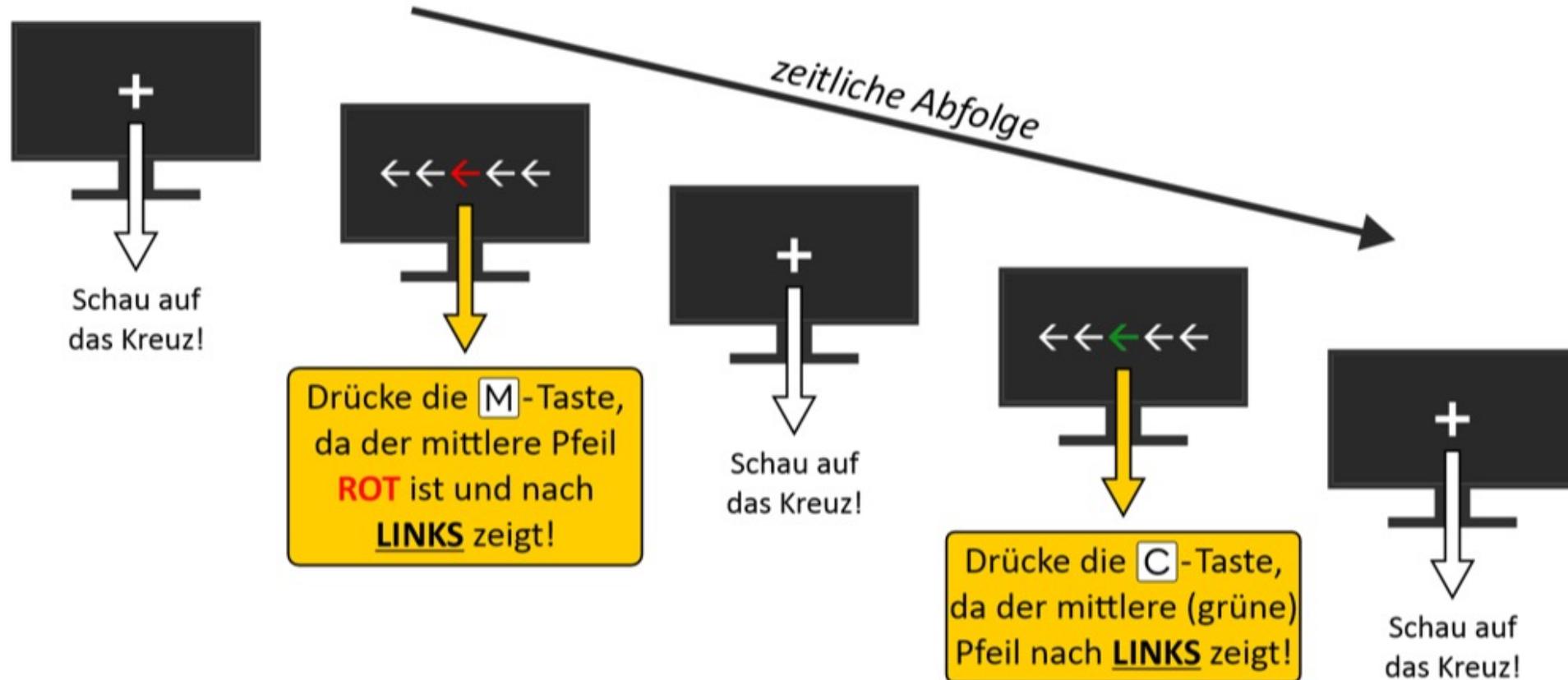


Bitte verwende **BEIDE ZEIGEFINGER** für diesen Test!



Drücke die LEERTASTE, um fortzufahren!

Beispielhafter Testablauf:

Drücke die **LEERTASTE**, um fortzufahren!

FLANKER (komplex)

Was wurde getestet?

1. Eine ähnlich schnelle Reaktionszeit unter den verschiedenen Bedingungen
2. Eine generell schnelle Reaktionszeit
3. Eine geringe Anzahl von Fehler

Ergebnis & Erklärung

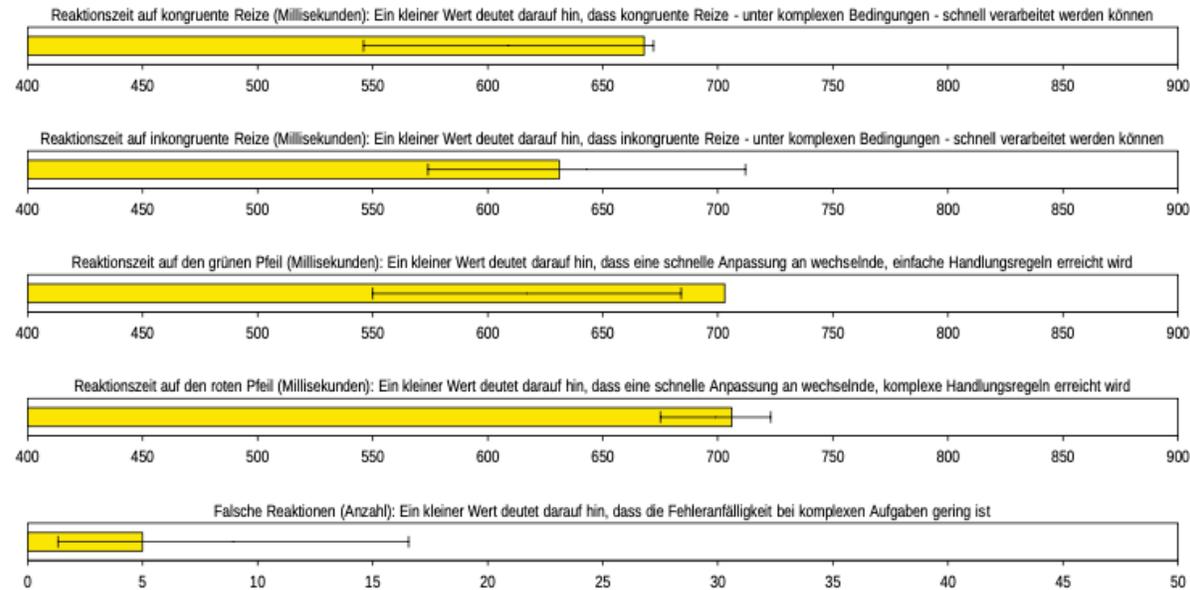
- Zusammen ergeben diese 3 Werte bei der komplexen Variante die **Kognitive Flexibilität**
 - als hohe kognitive Flexibilität bezeichnet man generell die Fähigkeit, sich schnell an wechselnde Reizbedingungen anpassen zu können

FLANKER (komplex) Auswertung Beispiel

[2.2.] Kognitive Flexibilität

Als kognitive Flexibilität bezeichnet man die generelle Fähigkeit, sich schnell an wechselnde Reizbedingungen anpassen zu können. Eine hohe kognitive Flexibilität zeigt sich durch:

1. Eine ähnlich schnelle Reaktionszeit unter den verschiedenen Reizbedingungen.
2. Eine generell schnelle Reaktionszeit.
3. Eine geringe Anzahl von Fehlern.



HINWEISE ZUR INTERPRETATION DER ERGEBNISSE:

Eine kurze Reaktionszeit auf kongruente Reize (alle Pfeile zeigen in dieselbe Richtung) kennzeichnet eine schnelle Informationsverarbeitung unter komplexen Bedingungen. Eine kurze Reaktionszeit auf den roten Pfeil spricht für eine hohe kognitive Flexibilität. Eine hohe Fehleranzahl bei kurzen Reaktionszeiten spricht für überhastetes, ungenaues Reagieren. Ist die Reaktionszeit lang und die Fehleranzahl hoch, spricht dies für geringe Informationsverarbeitung unter Druck und niedrige kognitive Flexibilität.

N-Back (2-back) Test allgemein

■ Um was geht es?

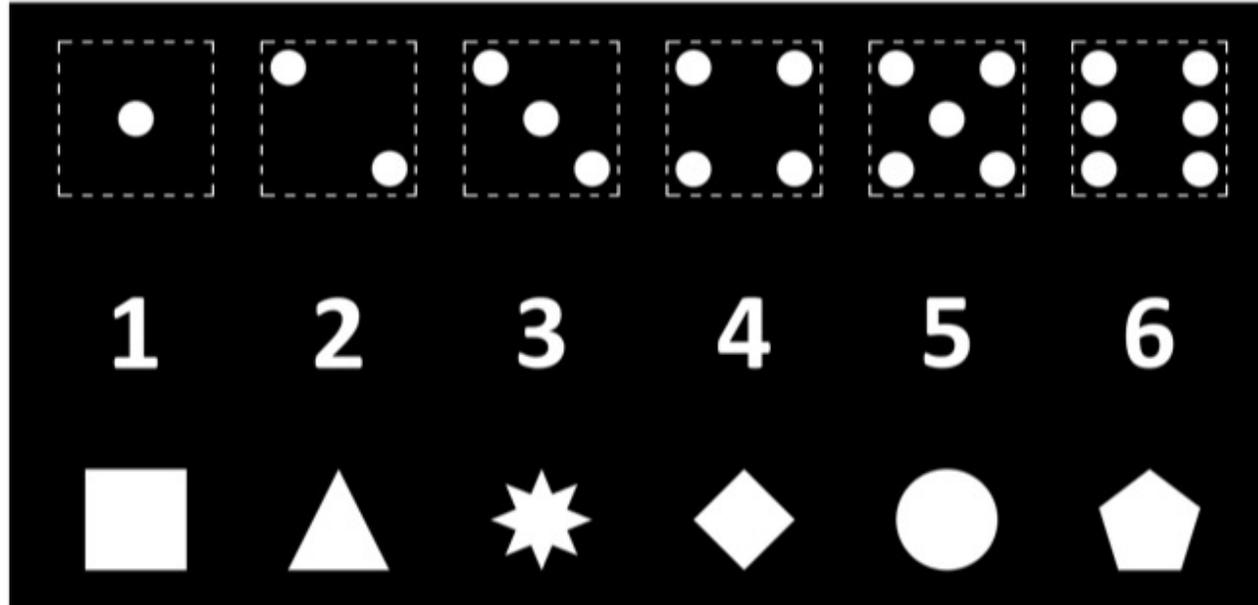
- die Testperson muss sich wiederkehrende Reize / Informationen merken, welche je nach Schwierigkeitsgrad mehr oder weniger zeitlich entfernt voneinander abgebildet werden

■ Wie läuft der Test ab?

- es werden nacheinander **Zahlen, Spielwürfel (Augenzahlen) oder Figuren gezeigt**
- Immer wenn die aktuell angezeigte Zahl, Spielwürfel oder Figur mit der vorletzte übereinstimmt (2-back) muss die Leertaste gedrückt werden

Aufgabe 2

Bei diesem Test werden dir fortlaufend folgende Bilder von Spielwürfeln (Augenzahlen), Zahlen sowie geometrische Figuren präsentiert:

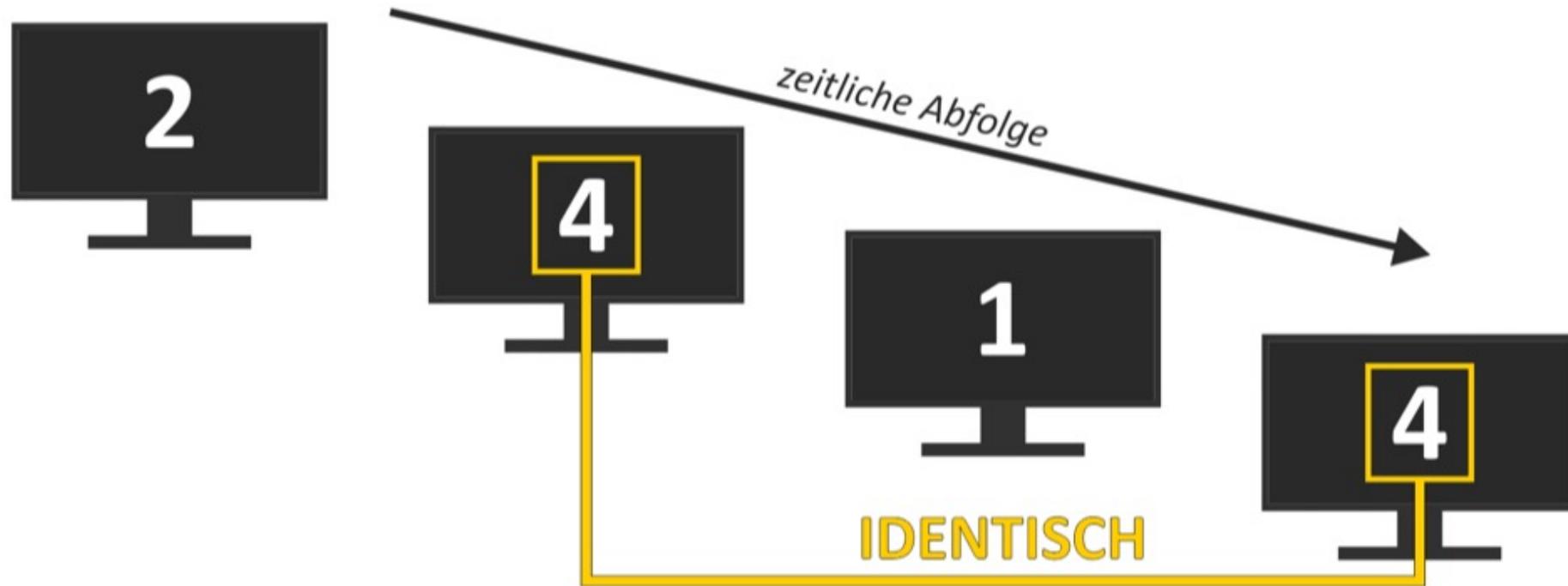


Die Bilder werden dir nacheinander gezeigt. Du siehst also auf dem Bildschirm nur jeweils ein einzelnes Bild!

Deine Aufgabe ist, dir die Bilder zu merken und die Leertaste zu drücken, wenn ein Bild mit dem vorletzten gezeigten Bild identisch ist!

Drücke die LEERTASTE, um fortzufahren!

Beispielhafter Testablauf:



In diesem Beispiel erscheint zuerst die Zahl 2. Nachdem diese verschwunden ist, erscheint die Zahl 4.

Danach kommt die Zahl 1. Als nächstes erscheint erneut die **Zahl 4**. Weil die Zahl 4 bereits zwei Stellen zuvor (also als vorletztes) gezeigt wurde, müsstest du hier die **Leertaste** drücken!

Drücke die **LEERTASTE**, um fortzufahren!

N-BACK (2-back)

Was wurde getestet?

1. Anzahl richtiger Reaktionen
2. Geringe Anzahl an Fehlern
3. Schnelle Reaktionszeit

Ergebnis & Erklärung

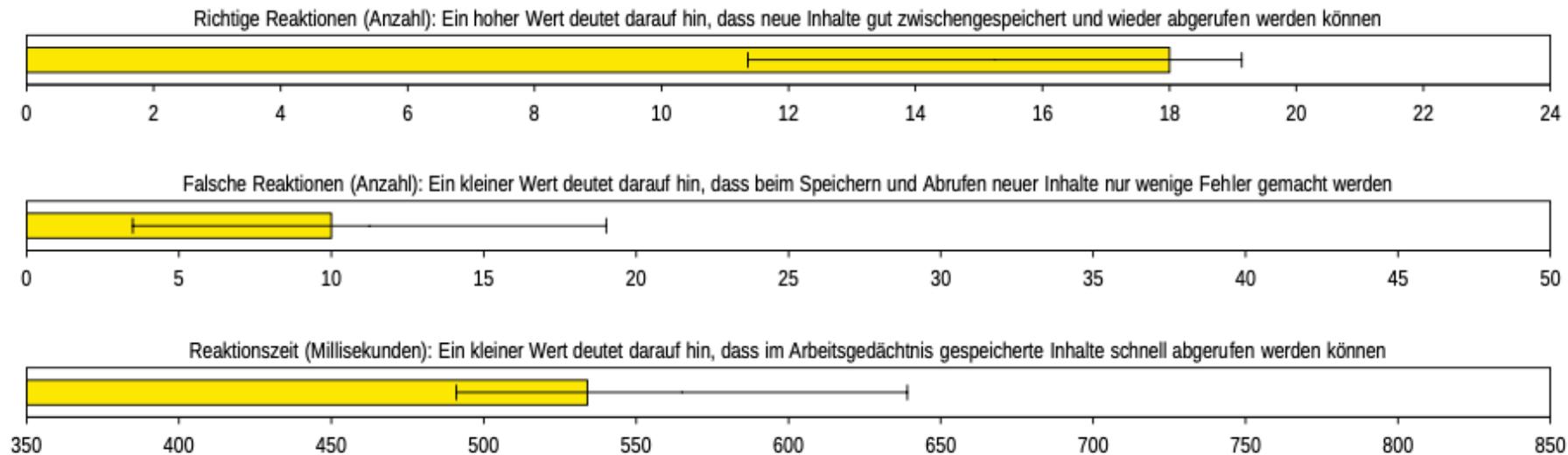
- Zusammen ergeben diese 3 Werte das **Arbeitsgedächtnis**
- Das Arbeitsgedächtnis setzt sich aus folgenden Fähigkeiten zusammen:
 1. Wie gut schafft man es neue Informationen aufzunehmen?
 2. Wie gut kann man Informationen kurzzeitig speichern?
 3. Wie gut kann man bei Handlungsentscheidungen auf diese Information zurückgreifen?
 4. Wie gut kann man Informationen die nicht mehr gebraucht werden, wieder mit neuen Inhalten überschreiben?

N-Back (2-back) Auswertung Beispiel

[2.3.] Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis umfasst die Fähigkeiten Informationen aufzunehmen, kurzzeitig zu speichern, darauf zurückzugreifen und sie mit neuen Inhalten überschreiben zu können, wenn die Informationen nicht mehr gebraucht werden. Eine gutes Arbeitsgedächtnis zeigt sich durch:

1. Eine hohe Anzahl richtiger Reaktionen.
2. Eine geringe Anzahl von Fehlern.
3. Eine schnelle Reaktionszeit.



FEMKES Fragebogen

Um was geht es?

- anhand einer Vielzahl von Fragen (**17 Seiten mit jeweils 3-4 Fragen**) wird versucht die **mentale Kompetenz** und die Einstellung zum Sport festzustellen

Wie läuft der Test ab?

- Der Testperson werden unterschiedliche Fragen zu 15 verschiedenen Themengebieten gestellt
- für die Beantwortung gab es kein Zeitlimit

FEMKES Fragebogen Beispiel

Selbst wenn es im Wettkampf nicht wie geplant läuft, gebe ich nicht auf.

trifft nicht zu

trifft eher nicht zu

trifft eher zu

trifft zu

Sportliche Herausforderungen, die schwierig erscheinen, reizen mich besonders.

trifft nicht zu

trifft eher nicht zu

trifft eher zu

trifft zu

Ich bin im Training immer voll dabei, egal ob es gerade gut oder schlecht läuft.

trifft nicht zu

trifft eher nicht zu

trifft eher zu

trifft zu

Ich kann meine Konzentration während des gesamten Wettkampfs aufrechterhalten.

trifft nicht zu

trifft eher nicht zu

trifft eher zu

trifft zu

FEMKES

Was wurde getestet?

1. Ausprägung der mentalen Kompetenz in verschiedenen Bereichen
2. Einstellung im Sport
 - Beides basierend auf der Selbsteinschätzung

Ergebnis & Erklärung

- Die Auswertung gibt einen Überblick wie gering oder hoch die Ausprägung im jeweiligen Bereich ist
- Zusammen ergeben die Antworten aller 15 Bereiche die Auswertung **mentale Kompetenz**
- basierend auf der Selbsteinschätzung der AthletInnen und es gibt daher **kein richtig oder falsch**
- **Wichtig** hier **ehrlich zu antworten** – nicht wie von Trainer:innen, Eltern, ... erwartet

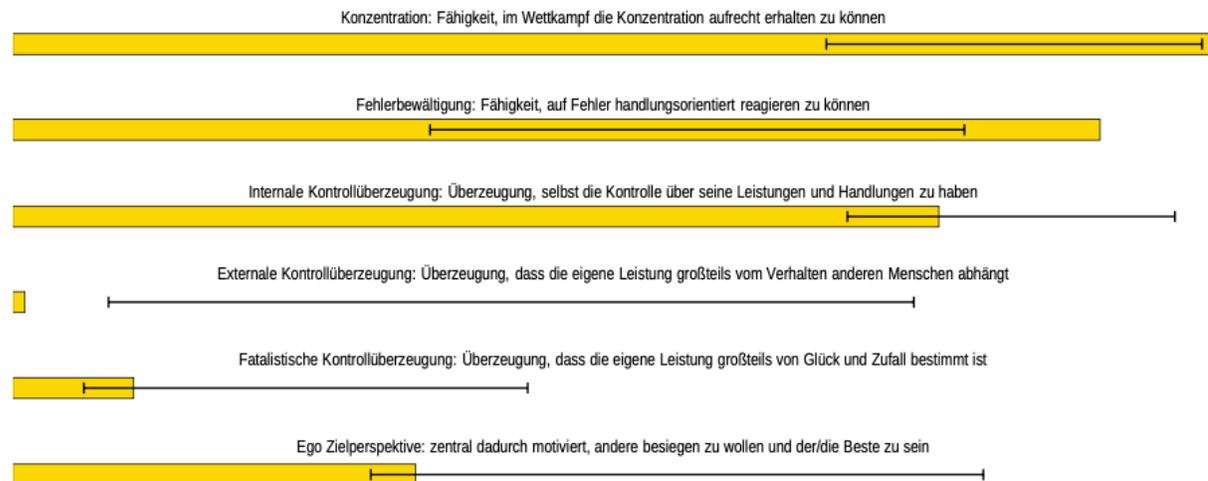
FEMKES Beispiel Individualauswertung

[1.] Mentale Kompetenzen und Einstellungen im Sport

Mittels Fragebogen wurde die aktuelle Ausprägung der mentalen Kompetenzen und Einstellungen im Sport erfasst. Diese Daten basieren auf einer Selbsteinschätzung. Es handelt sich somit um subjektive Daten, welche **nicht** objektiv bewertet werden können!

GERINGE Ausprägung

HOHE Ausprägung



Allgemeine Erklärung Ergebnisse

■ Momentaufnahme

- dient zur Feststellung des IST-Zustandes
- Beobachtung der Entwicklung ist wichtig
 - Test wird im Oktober beim **Young Athletes Camp** wiederholt

■ Gründe für schlechte oder gute Ergebnisse

- Tagesverfassung
- Müdigkeit (Konzentrationsfähigkeit)
- Vorerfahrung mit solchen Tests
- Alter der AthletInnen

■ Gründe für sehr schlechte Ergebnisse (Fehlerquote von 50% oder mehr)

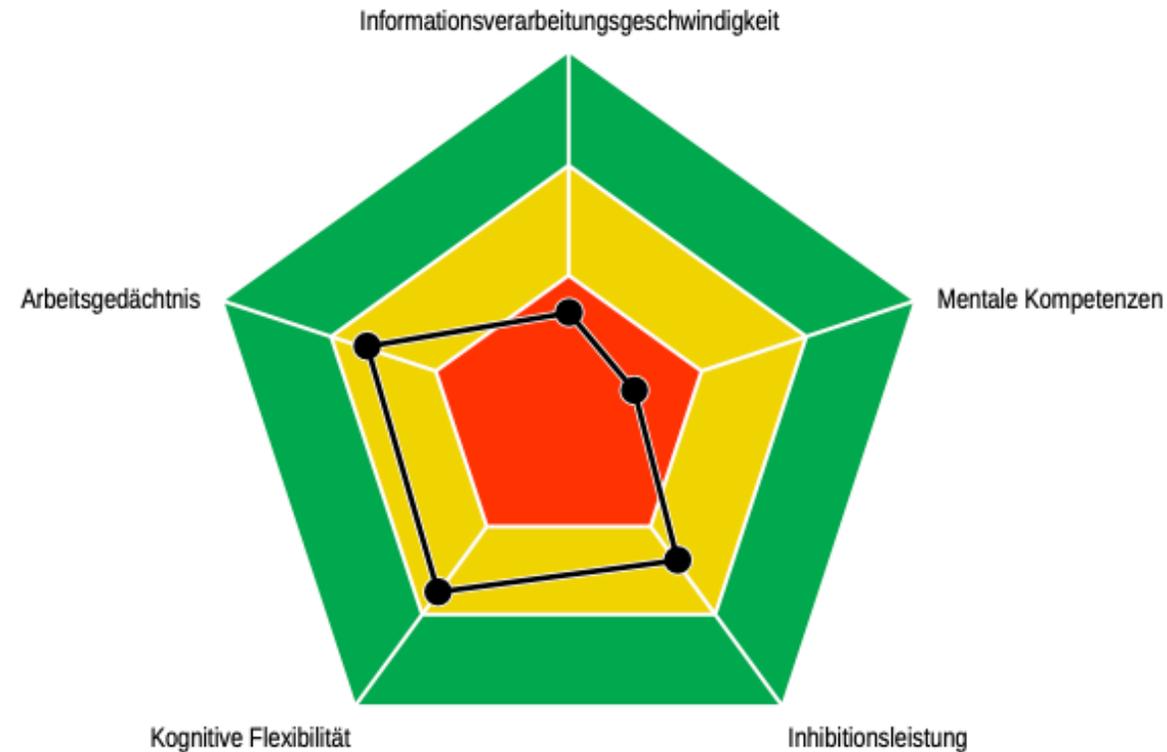
- Test wurde nicht verstanden
- extreme Nervosität

Nachbesprechung mit den AthletInnen wie Ergebnis zustande gekommen ist

Zusammenfassung Individualauswertung

[3.] Zusammenfassung

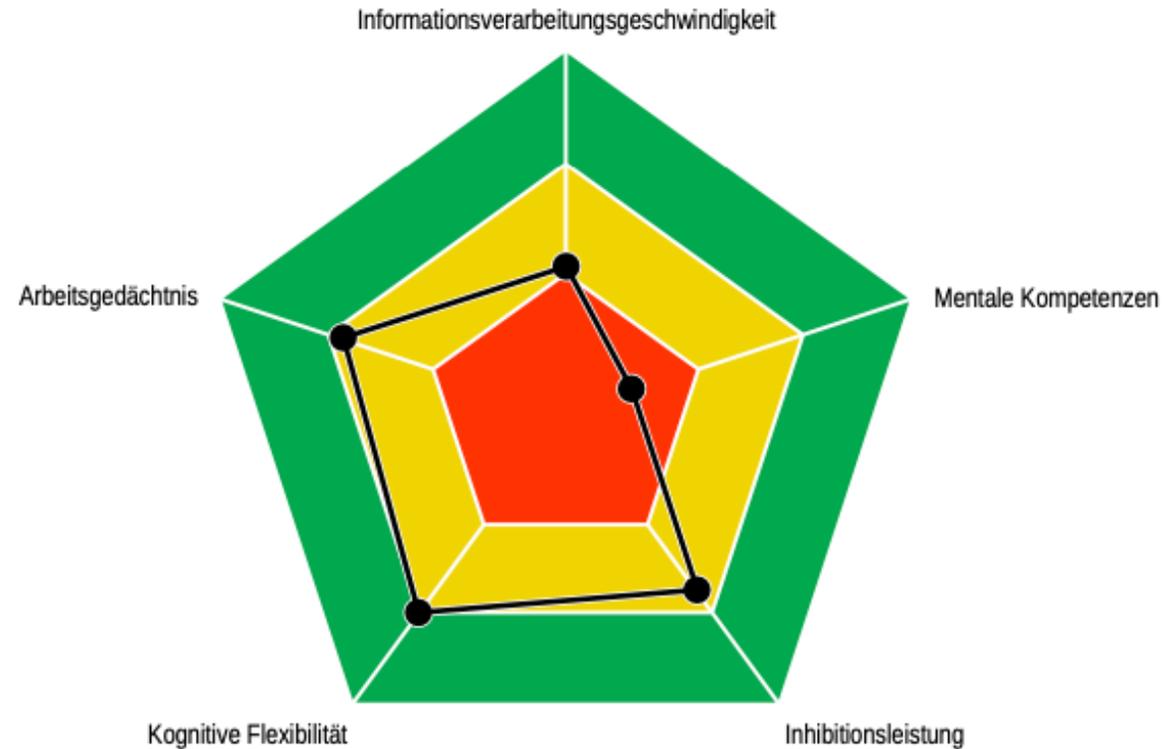
Die abschließende Grafik zeigt eine Zusammenfassung der Ergebnisse aller Testbereiche. Der gelbe Bereich stellt den Normbereich dar. Punkte im grünen Bereich kennzeichnen eine überdurchschnittliche Leistung, Punkte im roten Bereich deuten auf ein Verbesserungspotential hin.



Zusammenfassung Individualauswertung

[4.] Hinweis

Da für Kinder unter 13 Jahren keine hinreichend große Normstichprobe vorliegt, werden in der folgenden Grafik die Testergebnisse mit jenen von 125 Personen - im Alter von 11 bis 12 Jahren - verglichen.



Ziele der Testung

Für AthletInnen

- für viele die erste Erfahrung mit einer (Sportpsychologie)Testung
- IST-Zustand feststellen
 - „Wo stehe ich?“
 - „Wie schneide ich im Vergleich zu anderen ab?“
- Erkennen eigener Fortschritte anhand von Daten
- Verbesserte Wahrnehmung getesteter Bereiche

Für TrainerInnen

- auf Basis der Daten Hinweise für das Training erhalten
- Stärken und Schwächen erkennen



YOUNG ————— **ATHLETES**

DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

NUN FOLGT NOCH DIE BEANTWORTUNG DER FRAGEN