



Anwendung mentaler Fähigkeiten im Skateboard-Contest

Christoph Ludwig, Niklas Noth, Konstantinos Velentzas

EINLEITUNG

Der deutsche Skateboardsport erfährt im Rahmen der Aufnahme in den Kreis der olympischen Sportarten eine verstärkte Aufmerksamkeit und Professionalisierung. Neben trainingswissenschaftlichen Methoden und der Contest-Analyse werden auch mentale Fähigkeiten untersucht. Der Wettbewerb stellt eine mentale Ausnahmesituation dar und ist eine Herausforderung auf kognitiver, motivationaler und emotionaler Ebene. Mentale Fähigkeiten helfen den Athlet*innen dabei, trotz erhöhter mentaler Belastung, ihre maximale Leistungsfähigkeit abzurufen¹. In der vorliegenden Studie wurde untersucht, inwieweit deutsche Skateboardfahrer*innen generell mentale Fähigkeiten im Wettbewerb anwenden, ob es signifikante Unterschiede zwischen verschiedenen Fähigkeitsgruppen gibt und ob bestimmte mentale Fähigkeiten von deutschen Skateboarder*innen stärker genutzt werden als andere.

METHODEN

Proband*innen: 62 Skateboardfahrer*innen mit Contest-Erfahrung

Die Befragung der Proband*innen erfolgte mittels TOPS-D², der mentale Fähigkeiten auf 8 Dimensionen, sowohl im Wettbewerb, als auch im Training erfasst. Für diese Studie wurden nur die Ergebnisse im Wettbewerbskontext näher betrachtet. Der Fragebogen wurde den Proband*innen online (soscisurvey.de) zur Verfügung gestellt. Entsprechend ihrer Angaben zur Contest-Erfahrung, wurden die Proband*innen in drei Fähigkeitsgruppen eingeteilt: regional, national und international. In dieser Studie werden die Fahrer*innen mit internationaler Contest-Erfahrung als Expert*innen betrachtet. Nachdem die Daten erhoben wurden, erfolgte die Datenanalyse. Die Gruppen wurden mithilfe der einfaktoriellen Varianzanalyse (inkl. Test auf Normalverteilung und Varianzhomogenität) und anschließenden post-hoc Tests (Fisher's) verglichen. Zunächst wurde der Gesamtscore im Wettbewerb (ergibt sich durch Addition der Ergebnisse auf den einzelnen Dimensionen) analysiert, im Anschluss wurden die Ergebnisse auf den einzelnen Dimensionen betrachtet.

Contest-Erfahrung	Verteilung	Alter
regional	45 männlich 1 weiblich 1 divers	M = 30.61 SD = 6.98
national	8 männlich	M = 32.5 SD = 7.73
international	5 männlich 2 weiblich	M = 34.43 SD = 12.67

Tab.1 Anzahl und Verteilung der Proband*innen innerhalb der Fähigkeitsgruppen und der Altersdurchschnitt innerhalb der Gruppen

ERGEBNISSE

Hinsichtlich des Gesamtscores erreichten Fahrer*innen mit nationaler und internationaler Contest-Erfahrung signifikant höhere Werte, als die Fahrer*innen mit regionaler Contest-Erfahrung. Auf der Dimension Zielsetzung erreicht die Expert*innengruppe signifikant höhere Werte als die Vergleichsgruppen. Auf den Dimensionen Selbstgespräch, Visualisierung und Entspannung sind ebenfalls signifikante Gruppenunterschiede zu verzeichnen.

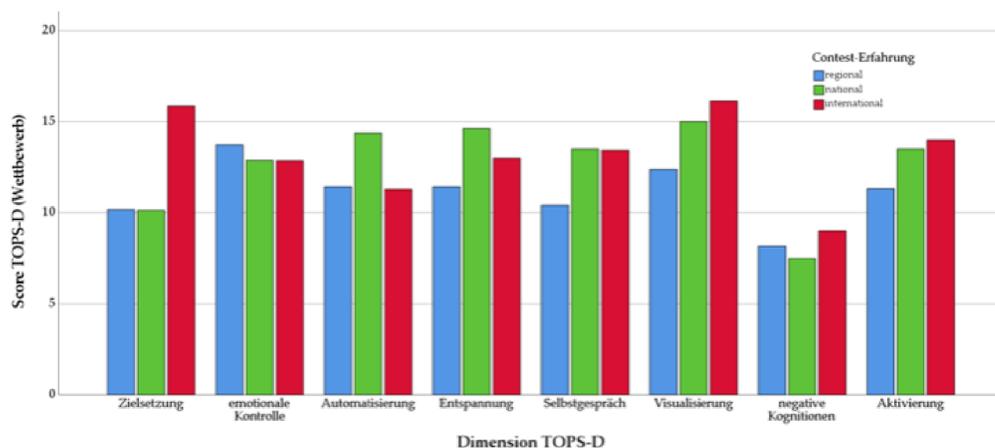


Fig. 1 Säulendiagramm zur Darstellung des Mittelwertvergleichs zwischen den drei Fähigkeitsgruppen (blau – regional, grün – national, rot – international)

TOPS-D Dimension	Fähigkeitsgruppe	N	Mittel-wert	SD	Std.-Fehler	F	P	Eta-Quadrat
Zielsetzung (Wettbewerb)	regional	47	10.17	4.050	.591	5.697	.005	.162
	national	8	10.13	5.489	1.941			
	international	7	15.86	3.579	1.353			
Entspannung (Wettbewerb)	regional	47	11.43	3.525	.514	3.370	.041	.103
	national	8	14.38	2.669	.944			
	international	7	11.29	3.109	1.175			
Selbstgespräch (Wettbewerb)	regional	47	10.40	4.127	.602	3.401	.040	.103
	national	8	13.50	2.777	.982			
	international	7	13.43	3.823	1.445			
Visualisierung (Wettbewerb)	regional	47	12.38	4.084	.596	3.792	.028	.114
	national	8	15.00	4.071	1.439			
	international	7	16.14	2.340	.884			
Gesamt-Score (Wettbewerb)	regional	47	89.04	16.401	2.392	5.021	.010	.294
	national	8	101.50	11.711	4.140			
	international	7	105.57	11.559	4.369			

Tab.2 Signifikante Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse

DISKUSSION

Die Ergebnisse legen einen Zusammenhang von Gesamtscore und erreichter Contest-Erfahrung nahe. Mentale Fähigkeiten scheinen daher, wie erwartet, die Leistungserbringung im Skateboarding zu unterstützen. Allerdings erreichten die Fahrer*innen mit nationaler und internationaler Wettkampferfahrung im Vergleich mit anderen Sportarten³ nur moderate Werte im Gesamtscore. Eine stärkerer Fokus auf das mentale Training könnte daher in Zukunft Verbesserungen in der Wettkampfleistung bewirken. In den Regionalstützpunkten oder bei der Arbeit mit den Kaderathleten sollte dabei der Fokus in erster Linie auf Techniken der Zielsetzung, des Selbstgesprächs, der Entspannung und der Visualisierung liegen. Auf diesen Dimensionen zeigten sich in der vorliegenden Studie signifikante Leistungszusammenhänge.



- 1 Vealey, R. (2007). Mental Skills Training in Sport. In Handbook of Sport Psychology (3. Aufl., S. 287–309). John Wiley & Sons, Inc.
- 2 Schmid, J., Birrer, D., Kaiser, U. & Seiler, R. (2010). Psychometrische Eigenschaften einer deutschsprachigen Adaptation des Test of Performance Strategies (TOPS). Zeitschrift für Sportpsychologie, 17(2), 50–62. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000008>
- 3 Frey, M., Laguna, P. L. & Ravizza, K. (2003). Collegiate Athletes' Mental Skill Use and Perceptions of Success: An Exploration of the Practice and Competition Settings. Journal of Applied Sport Psychology, 15(2), 115–128. <https://doi.org/10.1080/10413200305392>