



Evaluation eines angewandten sportpsychologischen Trainingsprogramms zur Steigerung der Vigilanz und Konzentrationsfokussierung im Tennis

Thrien, Henning.¹
Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg 1.

Forschungsidee

Ziel dieser Studie ist es ein sportpsychologisches Trainingsprogramm, zur Steigerung kognitiver Fertigkeiten im Bereich Vigilanz und Konzentrationsfokussierung, in den Trainingsalltag jugendlicher (U12-U18) Nachwuchsleistungstennisspieler zu integrieren um eine ganzheitliche Talententwicklung sicherstellen zu können.

Folgende zwei zentrale Überlegungen stehen dabei im Fokus:

- I. Durch systematisches „Reiz-Reaktionstraining“ erfolgen eine hohe Aufgabenorientierung und motorische Handlungskontrolle
- II. Durch Gliederung des Feldes in unterschiedliche Zonen sollen „einfache Spielsituationen“ erkannt werden um automatisierte Schlagmuster zu entwickeln.

Basierend auf den Überlegungen erfolgte in der Konzeption des Trainingsprogramms eine Fokussierung auf fünf Hauptanforderungen konzentrativer- und aufmerksamkeitsaufrechterhaltender Elemente (Crespo (2010); Reid (2010)).

Die Wirksamkeit systematischer Implementierung sportpsychologischer Trainingsverfahren wird durch objektive Messinstrumente aus der Wiener Test Batterie und subjektive Erfragungen von Selbstwirksamkeitserwartungen im Bereich Konzentration überprüft.

Wissenschaftliche Grundlagen des Trainingsprogramms

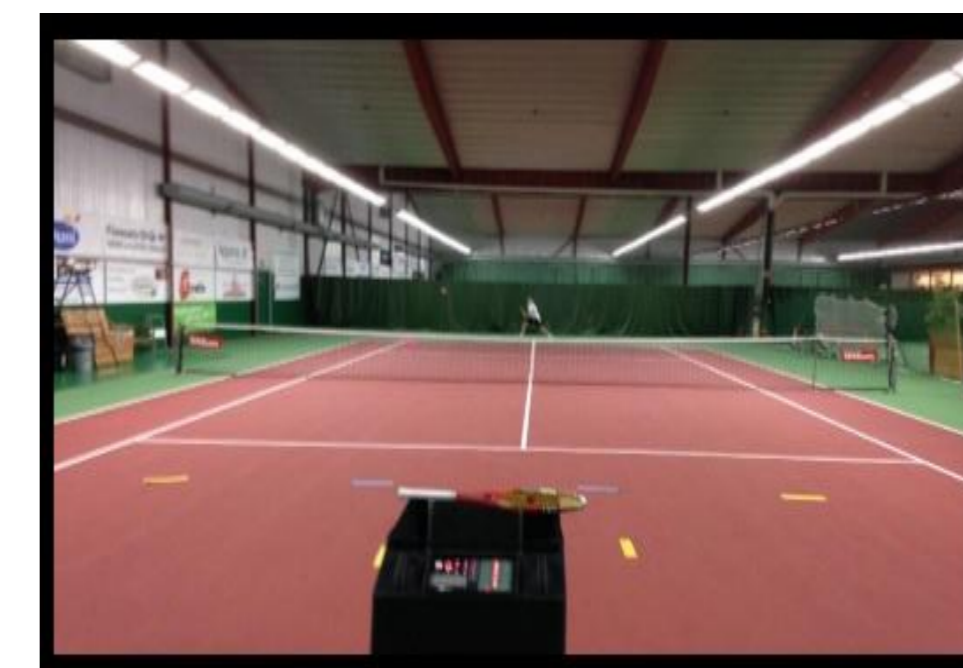
Das Trainingsprogramm zur Aufmerksamkeitsaufrechterhaltung und Konzentrationsfokussierung im Tennis (TAuKiT) orientiert sich an dem von Nideffer (1976) entwickelten und von Krug (1999) verfeinerten Modell der vier unterschiedlichen Konzentrationstypen.

Es fördert die Lenkung der Aufmerksamkeit auf eng-externale und weit-internale Prozesse im Moment der Schlagvorbereitung.

Des Weiteren nimmt sich TAuKiT in seiner Konzeption der Schwierigkeit von Athleten an, die beim Ausschalten von irrelevanten Reizen und der konzentrativen Umorientierung auf relevante Reize auftritt (Hilger et al., 2002; Crespo, 2006).

Aufbau des Trainingsprogramms

- Ballmaschine/Trainer spielt Bälle an; diese sind je nach Trainingsphase unterschiedlich farbig
- Farben stehen für unterschiedliche Schlagarten und Schlagrichtungen (Bsp.: Gelbe Bälle auf der Vorhand müssen cross gespielt werden)
- Spieler müssen Bälle in bestimmte Zielzonen spielen
- Messung von Fehlern → Differenziert wird in Schlagfehler (technischer Fehlschlag) und in Entscheidungsfehler (Ball wurde in fehlerhafte Zielzone gespielt) → Die Spieler bekommen ein direktes Feedback
- Steigerung des Trainings in folgenden 3 Bereichen:
 1. Anzahl der zu treffenden Entscheidungen (Komplexität der Aufgabe, Integration unterschiedlicher Schlagvariationen)
 2. Anzahl der Durchgänge
 3. Dauer der Durchgänge (= Anzahl der zu spielenden Bälle)



Überblick über Studienablauf

1. Prä-Testung von Ist-Zustand im Bereich Vigilanz und Fokussierter Aufmerksamkeit durch Wiener Test Batterie von Versuchsgruppe I n= 12 und Vergleichsgruppe n= 21
2. Beginn des 4-monatigen Trainingsprogrammes mit Versuchsgruppe; 1-2 x wöchentliches Training mit TAuKiT; alle 4-6 Wochen Bearbeitung des „Tennis Konzentration Selbstbewertungsbogens“ der ITF zur Einschätzung der subjektiv empfundenen Konzentrationsleistung
3. Nach Beendigung der Intervention → Post-Testung von Ist-Zustand durch Wiener Test Batterie von Versuchs- und Vergleichsgruppe
4. Prä-Testung von Ist-Stand im Bereich Vigilanz und Fokussierter Aufmerksamkeit durch Wiener Test Batterie von Versuchsgruppe II n= 11
5. Nach Beendigung der Intervention → Post-Testung von Ist-Zustand durch Wiener Test Batterie von Versuchsgruppe II



→ Sportlerin während Testung durch Wiener Test Batterie

Ergebnisse, Zusammenfassung & Erfahrungswerte

- Verbesserung der Fehleranzahl im Bereich Schlag- und Entscheidungsfehler innerhalb von TAuKiT
- Verbesserte Testergebnisse in den Einzeltests der Wiener Test Batterie bei der Versuchsgruppe I im Bereich:
 - Fehleranzahl, Reaktionszeit und Streuung der Reaktionszeit
- Sportler empfinden subjektiv leichte Verbesserung ihrer tennisspezifischen Konzentrationsleistung & erkennen Trainingsprogramm als Herausforderung an
- Bisher keinerlei signifikante Verbesserungen der Konzentrationsleistung bei Vergleichsgruppe

Zur Vermeidung von Flüchtighkeitsfehlern und häufig falsch getroffenen Entscheidungen auf Grund von zu lang andauernder Entscheidungsfindung schult das Trainingsprogramm (durch vorgegebene Richtungsanweisung auf Grund der Ballfarbe) Spieler in folgender handlungskontrollierender Herangehensweise:

Reiz erkennen → Entscheidung treffen → Motorische Aktion ausführen

Literatur

- Crespo, M. & Reid, M. (2010). *Concentration for high performance players*. ITF Coaches Education Programme.
- Hilger E., Kasper S. (2002) *Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie*; 3 (4): 17-22.
- Krug, M. (1999). Playing tennis in the zone. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. November 1999, Volume 1, Issue 3.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*. 34(3). 394-404.