

Choking under Pressure – Priming Interventionsmaßnahmen

Philipp Rehbein, Frederik Peterburs, Christian Matuschinski
Universität Paderborn

Theoretischer Hintergrund

- Unter erhöhten Druckbedingungen im Wettkampf zeigen Athleten/-innen häufig geringere Leistungen als im Training (Moczall, 2013).
- Der Sportler / Die Sportlerin versagt in dem Moment, in dem es darauf ankommt, das volle Leistungsniveau abzurufen (Moczall, 2013).
- Dieses Phänomen wird als „Choking under Pressure“ bezeichnet (zu deutsch: „Versagen unter Druck“).
- Ziel dieser Ausarbeitung ist es, den Vergleich verschiedener Priming Interventionen zur Vermeidung von „Choking under Pressure“ darzustellen.
- Priming Interventionen zielen darauf hinab, die Kognition bewusst zu beeinflussen und dadurch das Choking under Pressure zu vermeiden.
- In unserem Beispiel beschreibt das Priming eine Vereinfachung der Reizverarbeitung durch einen vorher ausgesetzten ähnlichen Reiz (Morton, 1969).

Literatur

Ashford, K. J. & Jackson, R. C. (2010). Priming as a Means of Preventing Skill Failure under Pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32 (4), 518-536. doi: 10.1123/jsep.32.4.518.

Beckmann, J., Gröpel, P. & Ehrlenspiel, F. (2013). Preventing motor skill failure through hemisphere-specific priming: cases from choking under pressure. *Journal of experimental psychology. General*, 142 (3), 679-691. doi: 10.1037/a0029852.

Kuhl, J. (2000). A Functional-Design Approach to Motivation and Self-Regulation. In *Handbook of Self-Regulation* (S. 111-169). Elsevier.

Moczall, S. (2013). „Choking under pressure“ im Leistungssport. *Theorie, Empirie, Intervention* (Schriften zur Sportpsychologie, 12). Hamburg: Kovač.

Morton, J. (1969). Interaction of information in word recognition. *Psychological Review*, 76 (2), 165-178. doi: 10.1037/h0027366.

Ansprechpartner:

Philipp Rehbein | Frederik Peterburs | Christian Matuschinski

E-Mail: philipp-rehbein@web.de | fredy2492@web.de | christian.matuschinski@web.de

Studie 1: Beckmann, Gröpel & Ehrlenspiel, 2012

Versuchspersonen:

N = 29 (M = 24,3 Jahre; range = 20-28 Jahre; männlich; halbprofessionelle Fußballspieler)

Aufgabe:

Torwandschießen (6x) unter geringen Druckbedingungen (pretest) und (6x) unter hohen Druckbedingungen (posttest). Abhängige Variable: Treffer / Kein Treffer.

Interventionsgruppen:

Experimentgruppe: Einen Ball 30 Sekunden in der linken Hand drücken, dann auf die Torwand schießen.

Kontrollgruppe: Gleicher Ablauf wie Experimentgruppe, der Ball wird jedoch mit der rechten Hand gedrückt.

Druckbedingungen:

Geringer Druck: Im Auditorium (TU München) ohne Publikum.

Hoher Druck: Gefülltes Auditorium und Belohnung/Preis für das Siegerteam.

Studie 2: Ashford & Jackson, 2010

Versuchspersonen:

N = 34 (16 männlich, M = 22 J., SD = 2,7 J.; 18 weiblich, M = 22,1 J., SD = 4,6 J.; „skilled“ Feldhockey-Spieler/-innen)

Aufgabe:

Dribbling durch einen Slalomparkour unter den nachfolgenden Aufmerksamkeitsbedingungen. Abhängige Variable: Gemessene Zeit.

Aufmerksamkeitsbedingungen:

1. Kontrollbedingung: So schnell wie möglich durch den Parkour.
2. „Skill Focus“: Internaler Fokus auf die Bewegungsausführung.
3. „Priming“: Kognitive Aufgabe vor dem Dribbling („scrambled sentence task“)

Druckbedingungen:

Alle drei Aufmerksamkeitsbedingungen wurden 1x unter niedrigem Druck und 1x unter hohem Druck durchgeführt. Dadurch ergaben sich insgesamt sechs unterschiedliche Durchgänge.

Durch Videoaufnahmen wurden die Druckbedingungen erhöht.

Ergebnisse

Studie 1:

Beide Gruppen zeigten unter erhöhten Druckbedingungen einen Abfall der Leistung.

Der Leistungsabfall bei der Kontrollgruppe war signifikant größer als bei der Experimentgruppe.

Studie 2:

Unter hohen Druckbedingungen erzielten die Probanden mit vorher ausgeführten Priming Aktivitäten eine bessere Zeit als unter hohen Druckbedingungen ohne vorher ausgeführte Priming Aktivitäten.

Diskussion

Die Ergebnisse beider Studien bestätigen die Hypothese, dass „Choking under Pressure“ durch Priming Interventionen verringert werden kann.

Die attentionale Kontrolle / Aufmerksamkeit der Sportler/-innen wird von der Bewegungsausführung weg zu anderen kognitiven Aufgaben gelenkt (Ashford & Jackson, 2010).

(Leistungs-)Druck wird in der linken Hirnhemisphäre aktiviert und repräsentiert. Durch eine Stimulation mit der rechten Hand wird dieser Effekt aufgrund der kontralateralen Verbindungen verstärkt (Kuhl, 2000).