



Evaluation psychologischen Trainings im Triathlonwechsel (an Bundes- (C/D) und Landes-Kader-AthletInnen)

Ziele

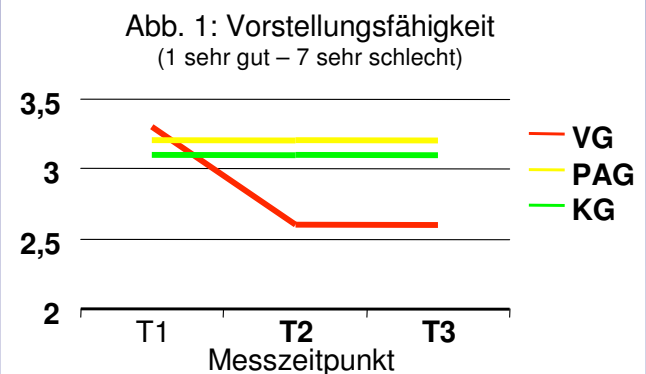
- Überprüfung der Anwendbarkeit psychologischer Trainingsverfahren für den Triathlonwechsel (zum Wechsel siehe Video!)
- Überprüfung der Effektivität der eingesetzten Verfahren (Entspannungsverfahren, Mentales Training, Stressimpfungstraining)
- Langfristige Implementation der Verfahren in den Trainings- und Wettkampfprozess

Methode

- Quasiexperimentelles Untersuchungsdesign über 3 Messzeitpunkte (T1-T3) mit 3 Gruppen Versuchsgruppe (VG), Placeboaufmerksamkeitsgruppe (PAG) und Kontrollgruppe (KG). Abhängige Variablen waren u.a. Wechseltest und Fragebogen zur Vorstellungsfähigkeit (1: sehr gut – 7: sehr schlecht).

Ergebnisse

- Signifikante Verbesserung in der Vorstellungsfähigkeit bei der VG im Vergleich zu PAG und KG (vgl. Abb. 1)
- Deutliche Verbesserung in den Wechselzeiten im Allgemeinen bei der VG und im Speziellen bei den unerfahrenen Athleten der VG



Praktischer Nutzen

- Aufgrund der immer größer werdenden Leistungsdichte erfolgt eine Optimierung der Leistungskomponente Wechsel u.a. durch eine frühzeitige Integration der Verfahren in den Trainings- und Wettkampfprozess. Somit kann den Athleten frühzeitig der Nutzen der Verfahren näher gebracht und ihnen die Scheu vor den Verfahren genommen werden.

Verantwortlicher Wissenschaftler: Dr. Heiko Ziemainz

Auftraggeber: Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Drittmittelvolumen: 35.000,00 €

Zeitraum: 2001 – 2003