

Focus of Attention: Auswirkungen von qualitativ unterschiedlichen Aufmerksamkeitsfokussen auf die Sprungleistungen von Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe 2

Marco Walser

Master thesis in Sport Science

Einleitung. Bei der Unterstützung motorischer Lernprozesse gelten Instruktionen und ergänzende Feedbacks als wesentliche Einflussfaktoren. Das Feld in der «Focus of Attention Forschung» hebt dabei einen generellen Vorteil von Instruktionen mit einem externen Aufmerksamkeitsfokus hervor. Inwiefern die Qualität der Instruktionen im Zusammenhang mit internen und externen Aufmerksamkeitsfokussen steht, wurde bis anhin nicht wissenschaftlich untersucht. Ziel dieser Arbeit war deshalb die Überprüfung, ob ein guter interner Fokus, der relevante Informationen zur Zielerreichung liefert, zwingend schlechter ist, als ein schlechter externer Fokus.

Methode. 26 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 2 (17 Schülerinnen und 9 Schüler; 18.1 ± 2.0 Jahre, Grösse: 170.2 ± 11.1 cm; Gewicht: 67.4 ± 15.3 kg) absolvierten Counter Movement Jumps zu verschiedenen Fokussen (neutraler Fokus, guter und schlechter interner Fokus, guter und schlechter externer Fokus). Dabei wurde die Sprunghöhe und die Leistung gemessen. Die Daten wurden mit einer mobilen Messkraftplatte ermittelt.

Resultate. Die Unterschiede in den Sprüngen der Schülerinnen und Schüler mit einem internen gegenüber einem externen Fokus waren in der Sprunghöhe ($p = .45$) und der Leistung ($p = .72$) nicht signifikant. Ebenfalls wurden bei einem guten internen Fokus gegenüber einer Kontrollbedingung keine signifikanten Vorteile in der Sprunghöhe ($p = .22$) und der Leistung ($p = .15$) festgestellt. Auch bei der Qualität innerhalb der Fokusse, sprich der Vergleich zwischen einem guten und schlechten internen Fokus (Sprunghöhe $p = .39$, Leistung $p = .30$) und einem guten und schlechten externen Fokus (Sprunghöhe $p = .90$, Leistung $p = .70$), konnten keine signifikanten Unterschiede ermittelt werden.

Diskussion und Konklusion. Lehrerinnen und Lehrer können davon ausgehen, dass ein guter interner Fokus, welcher jedoch relevante Informationen zur Zielerreichung liefert, keinen positiven Einfluss auf die Sprungleistungen von Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 2 hat. Es scheint von geringerer Bedeutung, inwiefern die Qualität der Instruktionen gewährleistet ist. Eventuell würden die Instruktionen mit qualitativ gutem Inhalt bei anderen Bewegungsaufgaben von zentralerem Wert sein. Deshalb sind weitere Studien nötig, um ausfindig zu machen, inwiefern ein externer und ein interner Aufmerksamkeitsfokus im Zusammenhang mit der Qualität der Instruktion stehen.

Prof. Dr. Wolfgang Taube