

Diagnostische Ergebnisse stellen grundsätzlich eine Momentaufnahme dar und sollen Hinweise auf mögliche Stärken und Schwächen liefern. Die Werte können sich im Laufe der Entwicklung einer Sportkarriere stark verändern. Ebenso kann die Tagesverfassung einen positiven oder negativen Einfluss auf die Testleistung haben. Es wird empfohlen, die Ergebnisse mit einer/einem Sportpsychologin/Sportpsychologen zu besprechen!

Die Testergebnisse werden mittels Balkendiagrammen veranschaulicht und ermöglichen einen Vergleich mit der Normstichprobe. Der Normbereich wird durch eine dünne schwarze Linie gekennzeichnet (|-----|) und entspricht der durchschnittlichen Leistung +/- Standardabweichung von > 4000 Personen im Alter von 13 bis 15 Jahren.

## [1.] Mentale Kompetenzen und Einstellungen im Sport

Mittels Fragebogen wurde die aktuelle Ausprägung der mentalen Kompetenzen und Einstellungen im Sport erfasst. Diese Daten basieren auf einer Selbsteinschätzung. Es handelt sich somit um subjektive Daten, welche **nicht** objektiv bewertet werden können!

GERINGE Ausprägung

HOHE Ausprägung

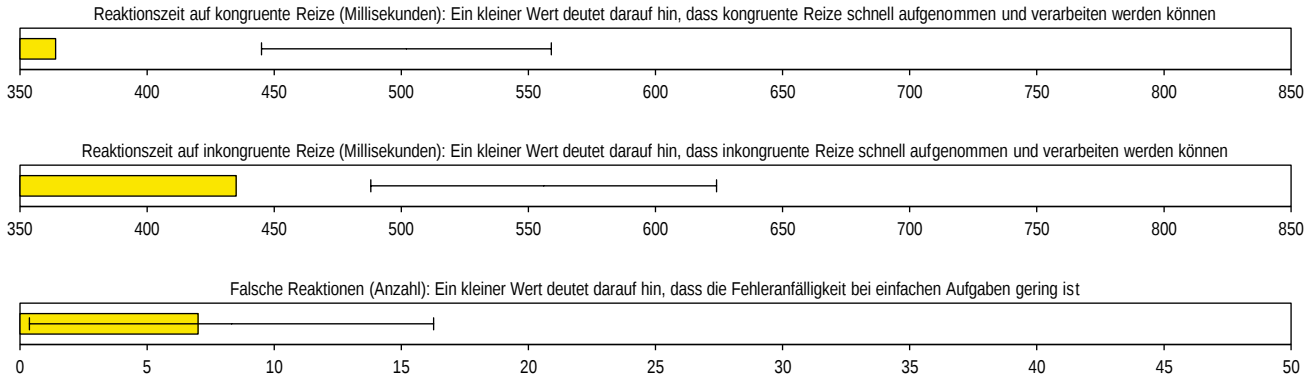


## [2.] Exekutive Funktionen (kognitive Fähigkeiten)

### [2.1.] Inhibitionsleistung

Unter Inhibitionsleistung versteht man die Fähigkeit, unwichtige Störreize ausblenden und sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Eine gute Inhibitionsleistung zeigt sich durch:

1. Eine hohe Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (schnelle Reaktionszeiten).
2. Eine ähnlich schnelle Reaktionszeit auf die verschiedenen Reiztypen.
3. Eine geringe Anzahl von Fehlern.



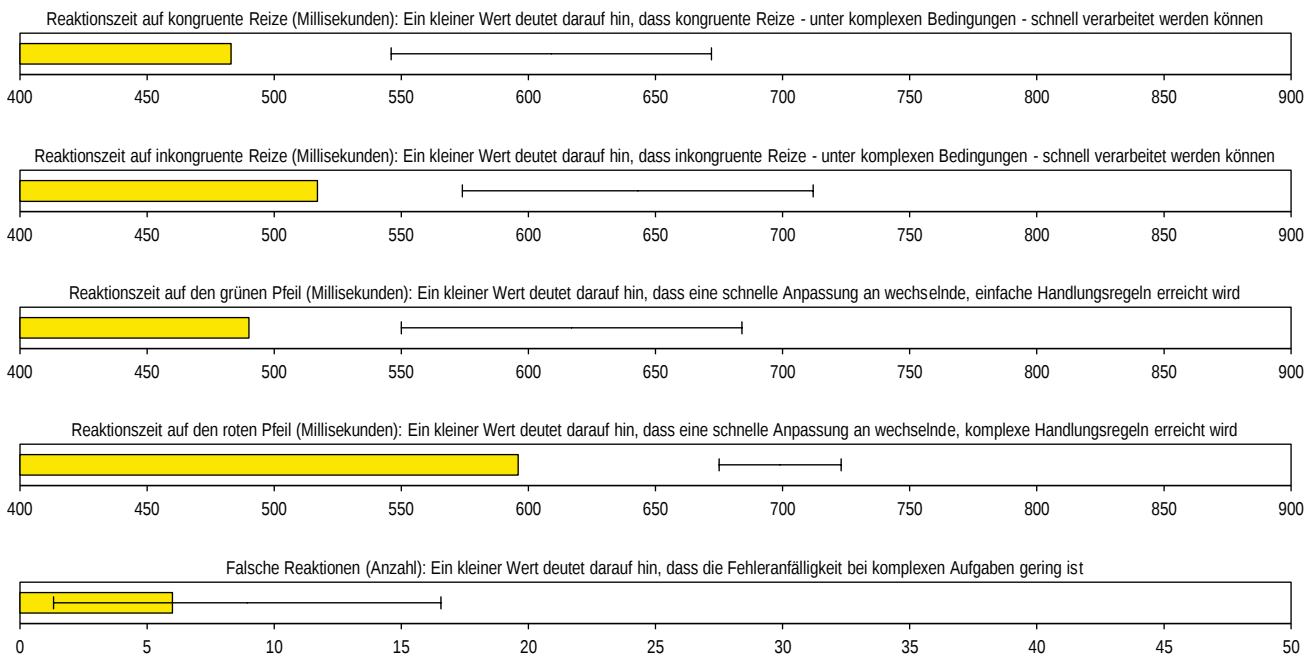
#### **HINWEISE ZUR INTERPRETATION DER ERGEBNISSE:**

Eine kurze Reaktionszeit auf kongruente Reize (alle Pfeile zeigen in dieselbe Richtung) kennzeichnet eine schnelle Informationsverarbeitung. Ist die Reaktionszeit auf inkongruente Reize ähnlich schnell wie die Reaktionszeit auf kongruente Reize, spricht dies für eine gute Inhibitionsfähigkeit. Das bedeutet, dass irrelevante Störreize gut ausgeblendet werden können und es gelingt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

### [2.2.] Kognitive Flexibilität

Als kognitive Flexibilität bezeichnet man die generelle Fähigkeit, sich schnell an wechselnde Reizbedingungen anpassen zu können. Eine hohe kognitive Flexibilität zeigt sich durch:

1. Eine ähnlich schnelle Reaktionszeit unter den verschiedenen Reizbedingungen.
2. Eine generell schnelle Reaktionszeit.
3. Eine geringe Anzahl von Fehlern.



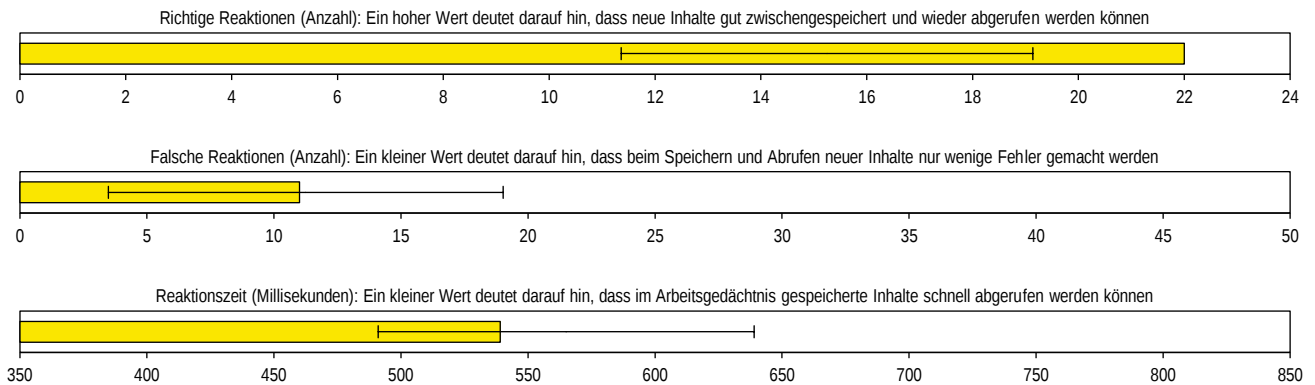
#### **HINWEISE ZUR INTERPRETATION DER ERGEBNISSE:**

Eine kurze Reaktionszeit auf kongruente Reize (alle Pfeile zeigen in dieselbe Richtung) kennzeichnet eine schnelle Informationsverarbeitung unter komplexen Bedingungen. Eine kurze Reaktionszeit auf den roten Pfeil spricht für eine hohe kognitive Flexibilität. Eine hohe Fehleranzahl bei kurzen Reaktionszeiten spricht für überhastetes, ungenaues Reagieren. Ist die Reaktionszeit lang und die Fehleranzahl hoch, spricht dies für geringe Informationsverarbeitung unter Druck und niedrige kognitive Flexibilität.

### [2.3.] Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis umfasst die Fähigkeiten Informationen aufzunehmen, kurzzeitig zu speichern, darauf zurückzugreifen und sie mit neuen Inhalten überschreiben zu können, wenn die Informationen nicht mehr gebraucht werden. Eine gutes Arbeitsgedächtnis zeigt sich durch:

1. Eine hohe Anzahl richtiger Reaktionen.
2. Eine geringe Anzahl von Fehlern.
3. Eine schnelle Reaktionszeit.



### [3.] Zusammenfassung

Die abschließende Grafik zeigt eine Zusammenfassung der Ergebnisse aller Testbereiche. Der gelbe Bereich stellt den Normbereich dar. Punkte im grünen Bereich kennzeichnen eine überdurchschnittliche Leistung, Punkte im roten Bereich deuten auf ein Verbesserungspotential hin.

