

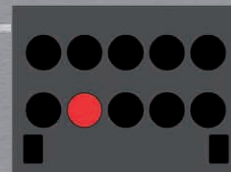
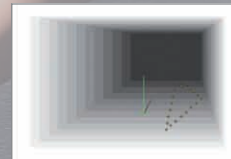
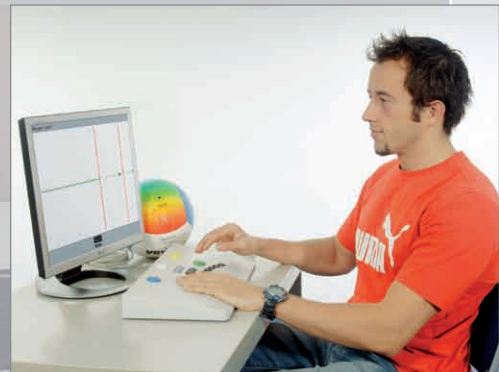
Test- und Trainingsverfahren

für die Sportpsychologie

computergestützt

Wiener Testsystem

Biofeedback 2000 *x-pert*



Katalog



 **SCHUHFRIED** 
■ Qualität durch Kompetenz

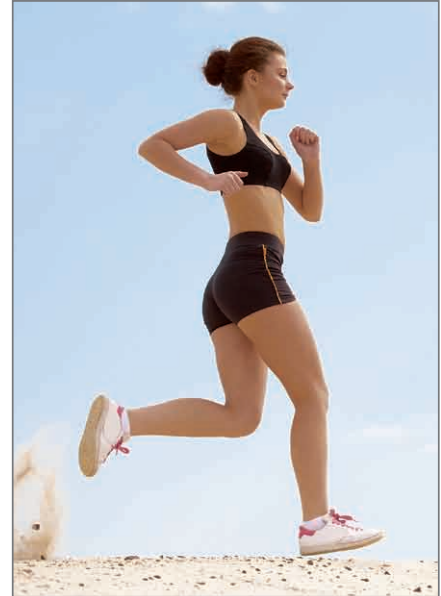
Psychologische Diagnostik im Sport

Im Leistungssport entscheiden oft psychische Faktoren über Sieg und Niederlage. Mit einem gezielten Einsatz von psychologischen Tests überprüfen Sie innerhalb kürzester Zeit Leistungs- und Persönlichkeitsmerkmale des Sportlers. Eine Intervention kann so punktgenau ansetzen und das Maximum an Leistung erzielt werden.

Sportpsychologische Tests bieten folgende Vorteile:

- Sie liefern Informationen über das kognitive Leistungsvermögen.
- Sie zeigen Stärken und Schwächen im Bereich der Persönlichkeit auf.
- Sie ermöglichen eine maßgeschneiderte Intervention und anschließende Erfolgskontrolle.

In der **Nachwuchsförderung** helfen Ihnen Tests, Talente zu entdecken und Eignungen festzustellen.



Wiener Testsystem

Das Wiener Testsystem (WTS) ermöglicht es Ihnen, sportpsychologische Diagnostik objektiv, standardisiert und messgenau durchzuführen.

WTS besteht aus einer Basissoftware und einzelnen Testverfahren. Bei bestimmten Fragestellungen können Sie es um spezielle Tastaturen und Zusatzgeräte erweitern.

Basissoftware



Mit der leistungsstarken Basissoftware geben Sie Tests vor und verwalten Daten. Die Benutzeroberfläche ist übersichtlich aufgebaut und leicht zu bedienen. Zahlreiche Zusatzfunktionen erleichtern Ihnen die Arbeit.

Mit der Basissoftware können Sie unter anderem:

- Testbatterien (feste Abfolge von Tests) erstellen
- mit einem Mausklick eine andere Testsprache wählen
- sofort nach einem Test die Ergebnisse aufrufen

Weltweiter Marktführer in der computergestützten psychologischen Diagnostik!

Testverfahren

Wir bieten Ihnen im Wiener Testsystem mehr als 30 Tests für folgende Bereiche:

Persönlichkeit

z.B. Leistungsmotivation, Frustrationstoleranz, Ehrgeiz, usw.

Leistung

z.B. Geschicklichkeit, Antizipationsvermögen, Raum-Lage-Orientierung, usw.



Sie können Tests einzeln einsetzen, oder sie auch zu **individuellen Testbatterien** zusammenstellen, die Ihren Fragestellungen optimal entsprechen.

Das **mehrsprachige Testangebot** des Wiener Testsystems zeigt seine internationale Ausrichtung. Die WTS-Basissoftware ist in zwölf verschiedenen Sprachen verfügbar, einzelne Testverfahren in bis zu zwanzig.



Eingabemedien

Neben der PC-Tastatur und der Maus können Sie unsere speziellen Tastaturen und Eingabemedien einsetzen. Damit werden wichtige Leistungsmerkmale zuverlässig gemessen, die mit der PC-Maus oder -Tastatur nicht erfasst werden können.

Probantentastaturen

Die beiden verfügbaren Probandentastaturen bieten eine große Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten.



MLS-Arbeitsplatte

Mit der MLS-Arbeitsplatte untersuchen Sie die Feinmotorik. Sie misst sowohl dynamische als auch statische Dimensionen der Finger-Hand-Arm-Bewegung.



Periphere Wahrnehmung

Mit der Peripheren Wahrnehmung überprüfen Sie die Fähigkeit des Sportlers, periphere Reize wahrnehmen und verarbeiten zu können.



Einsatzmöglichkeiten des Wiener Testsystems im Sport

Bringt ein Sportler nicht die erwartete Leistung, so können Schwächen im psychischen Bereich die Ursache sein. Mit einem gezielten Einsatz des Wiener Testsystems klären Sie ab, ob Einschränkungen vorliegen.

Ein Beispiel aus dem Fußballsport:

In mehreren aufeinanderfolgenden Spielen hat der Mittelfeldspieler eindeutig weniger oft zum rechten Flügelstürmer gespielt als zum linken, obwohl dieser öfter anspielbar war. Die Ursachen hierfür können sehr mannigfaltig gestreut sein.

Auf technischer Ebene kann es sein, dass der Spieler nicht in der Lage ist, einen technisch richtigen Pass nach rechts zu geben. Auf der taktischen Seite kann er vielleicht den freien Spieler nicht wahrnehmen oder die Verteidigung nicht richtig lesen.

Auch im Bereich seiner psychischen Fähigkeiten gibt es viele Möglichkeiten. Hier nur einige:

- Die periphere Wahrnehmung des Spielers ist auf der rechten Seite eingeschränkt.
- Das Antizipationsvermögen des Spielers ist beeinträchtigt. Der rechte Flügelspieler läuft schneller, als der Mittelfeldspieler es einschätzen kann.
- Die Merkspanne des Spielers ist eingeschränkt. Er merkt sich nicht, dass rechts auch noch ein Flügelspieler steht.
- Es liegen persönliche Differenzen vor. Der Mittelfeldspieler will den rechten Flügelspieler absichtlich schlecht dastehen lassen.



WTS im Einsatz beim deutschen Fußball-Nationalteam

Ein Beispiel aus dem Tennissport:

Eine junge Tennisspielerin erreicht auf Sandplätzen beachtliche Ergebnisse. Auf Hartplätzen ist sie aber nicht in der Lage, das gleiche Leistungsniveau zu erreichen. Auch hier gibt es natürlich Erklärungen, die körperliche bzw. technisch-taktische Mängel als Ursache sehen. Wir wollen aber nur einen Blick auf mögliche kognitive Gründe werfen. Zum besseren Verständnis sei angeführt, dass der größte Unterschied zwischen Sand- und Hartplatz das Tempo ist, mit dem gespielt wird. Durch die Beschaffenheit des Hartplatzes ist die Ballgeschwindigkeit viel höher.

- Das allgemeine Reaktionsvermögen der Spielerin ist für den Hartplatz zu langsam. Das heißt, die Bälle kommen schneller, als sie zu reagieren im Stande ist.
- Das Antizipationsvermögen der Spielerin ist beeinträchtigt. Sie ist nicht in der Lage, die schnellen geraden Bälle einzuschätzen (im Vergleich zu den eher hohen, langsamen am Sandplatz).
- Die visuelle Wahrnehmungsleistung ist beeinträchtigt. Die raschen, dynamischen Ballwechsel überfordern die Wahrnehmungsleistung.
- Das Persönlichkeitsprofil entspricht eher dem einer Sandplatzspielerin: geduldig, defensiv, Fehler vermeidend, eher passiv und abwartend. Für den Hartplatz wäre ein eher aggressives, aktives, risikoreiches Profil passend.

Weitere Beispiele zeigen, wie Sie mit dem Wiener Testsystem die Eignung für eine bestimmte Sportart überprüfen.

Hier ist es sinnvoll, zuerst ein (sport-)psychologisches Anforderungsprofil der jeweiligen Sportart zu erstellen. Darauf aufbauend stellen Sie eine Testbatterie zusammen.

Wir nehmen z.B. Tennis:

Es handelt sich um einen Einzelsport aus der Kategorie Ballsport und Sportsport. Für den Spieler bedeutet er eine enorme körperliche Belastung - setzt also auch konditionelles Vermögen voraus. Zudem handelt es sich um eine schnelle Sportart mit kurzen Spielaktionen (im Durchschnitt max. 30 Sekunden) und strukturierten Pausen. Die Dauer eines Spieles kann mehrere Stunden betragen.

sportpsychologische Anforderungen

- Solide Basisaufmerksamkeit
- Antizipationsvermögen
- Visuelle Wahrnehmung
- Einfaches Reaktionsvermögen
- Wahlreaktionsvermögen
- Feinmotorik
- Gedächtnis
- Treffen der richtigen Entscheidung

Test

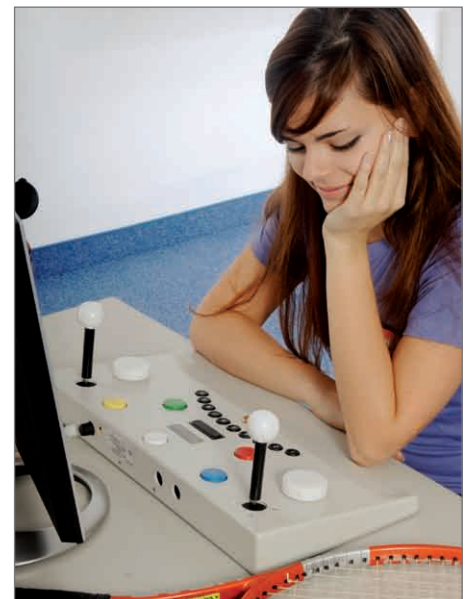
- DAUF oder SIGNAL
- ZBA
- LVT
- RT
- DT
- SMK oder MLS
- VISGED
- STROOP

Anforderungen an die Persönlichkeit

- Leistungsmotivation
- Frustrationstoleranz
- Selbstvertrauen
- Ehrgeiz
- Risikobereitschaft

Test

- AHA
- AHA
- EPP6
- EPP6
- RISIKO



Im Vergleich dazu eine etwas ausgefallene Sportart wie z.B. Turmspringen oder Cliff Diving:

Auch hierbei handelt es sich um eine Einzelsportart. Charakteristika sind aber eine enorme Körperwahrnehmung, ausgezeichnete Raum-Lage-Orientierung und hohes Konzentrationsvermögen.

Sportpsychologische Anforderungen

- Solide Basisaufmerksamkeit
- Antizipationsvermögen
- Visuelle Wahrnehmung
- Feinmotorik
- Raum-Lage-Orientierung
- Breites Gesichtsfeld

Test

- DAUF oder SIGNAL
- ZBA
- LVT
- SMK oder MLS
- MR
- PP

Anforderungen an die Persönlichkeit

- Leistungsmotivation
- Frustrationstoleranz
- Selbstvertrauen
- Ehrgeiz

Test

- AHA
- AHA
- EPP6
- EPP6

Testverfahren

Intelligenztests

Wir bieten Ihnen eine große Anzahl an Testverfahren, mit denen Sie die einzelnen Teilbereiche der Intelligenz erfassen.



Spezielle Leistungstests

Mit diesen Tests ermitteln Sie zuverlässig spezielle sportrelevante Fähigkeiten.

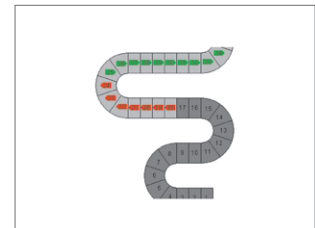
Es sind Tests verfügbar für Konzentrationsvermögen, Wahrnehmungsschnelligkeit, Antizipationsvermögen, Motorik und viele andere Leistungsaspekte.



Persönlichkeitstests

Diese Tests ermöglichen Ihnen die Erhebung einer Reihe sportrelevanter Persönlichkeitsmerkmale.

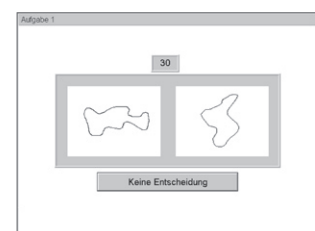
Sie erlauben unter anderem Aussagen zum Umgang mit Stress, Frustrationstoleranz und Selbstvertrauen.



Objektive Persönlichkeitstests

Bei herkömmlichen Persönlichkeitstests beurteilen sich die Testpersonen selbst. Bei Objektiven Persönlichkeitstests hingegen basieren die Ergebnisse auf dem Verhalten der Testperson bei der Bearbeitung von leistungstestähnlichen Aufgaben. So ist es praktisch unmöglich, den Test zu verfälschen.

Objektive Persönlichkeitstests bieten wir etwa zur Messung von Leistungsmotivation und Risikobereitschaft an.



Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Testverfahren, die Ihren Anforderungen optimal entsprechen!

Tel: +43 2236 42315 (Österreich), +49 621 401665-0 (Deutschland)

E-Mail: info@schuhfried.at (Österreich), info@schuhfried.de (Deutschland)

Detaillierte Informationen über die Testverfahren finden Sie auf unserer Website www.schuhfried.at und im Wiener Testsystem-Gesamtkatalog.

Intelligenztestbatterien

INSBAT Intelligenz-Struktur-Batterie

Spezielle Intelligenztests

A3DW Raumvorstellungsdiagnostikum: Adaptiver Dreidimensionaler Würfeltest
 AMT Adaptiver Matrizentest
 MR Mentale Rotation
 VISGED Visueller Gedächtnistest

Spezielle Leistungstests

ZHAND Zweihand Koordination
 B19 Doppellabyrinthtest
 COG Cognitrone
 CORSI Corsi-Block-Tapping-Test
 DAUF Daueraufmerksamkeit
 DT Determinationstest
 GESTA Gestaltwahrnehmungstest
 LVT Linienverfolgungstest
 MLS Motorische Leistungsserie
 PERSEV Perseverationstest
 PP Periphere Wahrnehmung
 RT Reaktionstest
 SIGNAL Signal-Detection
 SIMKAP Simultankapazität/Multi-Tasking
 SMK Sensomotorische Koordination
 STROOP Interferenztest nach Stroop
 VIGIL Vigilanz
 ZBA Zeit- und Bewegungsantizipation



Foto: Deutsche Post Speed Academy

Persönlichkeitsstruktur Inventare

B5PO Big Five Plus One
 EPP6 Eysenck Personality Profiler V6

Spezielle Persönlichkeitsverfahren

DSI Differentielles Stress Inventar
 EBFSP0 Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler

Objektive Persönlichkeitstests

AHA Arbeitshaltungen
 OLMT Objektiver Leistungsmotivationstest
 RISIKO Risikowahlverhalten

Detaillierte Informationen über die Testverfahren finden Sie auf unserer Website www.schuhfried.at und im Wiener Testsystem-Gesamtkatalog.

Ergebnisdarstellung

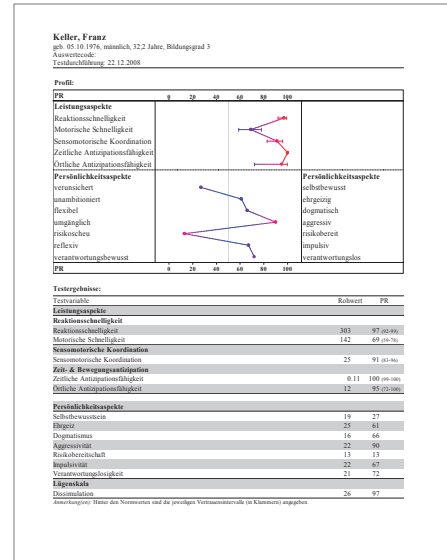
Auswertung

Die Auswertung stellt die Ergebnisse der Testbatterie in einer Tabelle und als übersichtliches Profil dar:

Die **Tabelle** listet die Ergebnisse auf und stellt sie in Bezug zu den Werten einer Vergleichsgruppe.

Die **farbige Profildarstellung** erlaubt Ihnen, diese Informationen auf einen Blick zu erfassen.

Für genauere Informationen können Sie selbstverständlich auch eine Einzelttestauswertung ausdrucken. Diese enthält alle Haupt- und Nebenvariablen des Tests und eine Vielzahl weiterführender Auswertungen wie z.B. Testprotokolle, Verlaufsdiagramme, Speed/Accuracy Diagramme oder Hexagon Darstellungen.

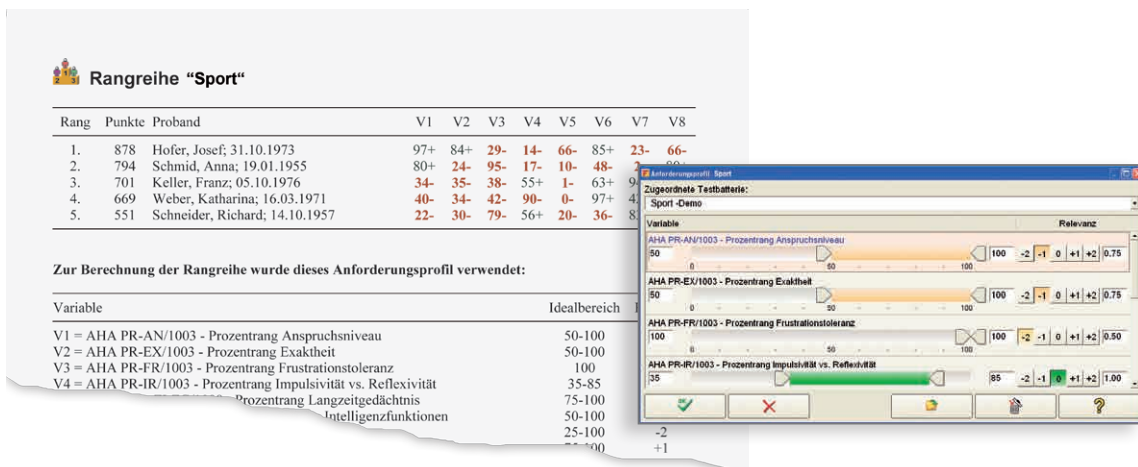


Rangreihung

Das Zusatzmodul Rangreihung reiht mehrere Sportler nach ihren Ergebnissen.

Vor dem Vergleich legen Sie ein Anforderungsprofil fest. Dazu wählen Sie die Leistungs- bzw. Persönlichkeitsaspekte, die für die Fragestellung relevant sind. Danach definieren Sie ihre Ausprägung (Soll-Profil) und gewichten ihre Relevanz.

Bei Bedarf können Sie zusätzlich weitere Kriterien, wie z.B. medizinische Werte einfließen lassen und entsprechend gewichten.



Biofeedback im Sport

Durch Biofeedback lernt der Sportler, Körperfunktionen wie Atmung und Muskelspannung bewusst zu steuern. Das hilft ihm bei folgenden Zielsetzungen:

- Erlangung des optimalen Aktivierungszustandes während des Wettkampfes
- Entspannung
- Unterstützung bei der Rehabilitation nach Verletzungen
- Abbau von Wettkampfangst
- Optimierung der Technik

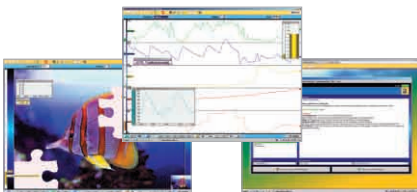
Biofeedback 2000 *x-pert*

Biofeedback 2000 *x-pert* ist ein computergestütztes Trainingssystem, das physiologische Funktionen misst und sie zeitgleich visuell oder akustisch darstellt. Der Trainierende nimmt Veränderungen im Körper wahr und lernt, sie gezielt herbeizuführen.

Im Unterschied zu anderen Systemen sendet Biofeedback 2000 *x-pert* die Messwerte über Funk an den Computer!

Die **drahtlose Übertragung** hat nicht nur den Vorteil eines einfacheren Settings, sondern auch, dass Sie die Werte des Sportlers in Bewegung messen können!

Biofeedback 2000 *x-pert* besteht aus Soft- und Hardware-Elementen, die Sie individuell kombinieren:



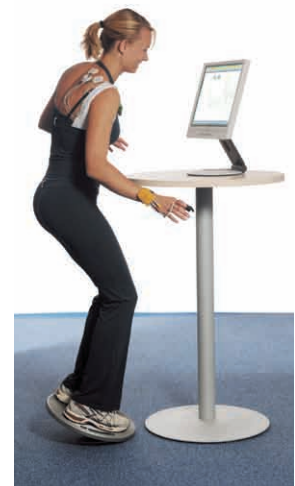
Mit dem **BFB Softwarepaket** geben Sie Trainingsprogramme vor und verwalten Klientendaten. Es enthält mehrere Basis-Trainingsprogramme.

Bei Bedarf können Sie es um **spezielle Trainingsprogramme** erweitern.

Während des Trainings nehmen hochsensible **Sensoren** Signale an der Hautoberfläche ab. Diese werden von den **Funkmodulen** aufbereitet und an den PC weitergeleitet.

Folgende Funkmodule stehen Ihnen zur Ableitung der Parameter zur Verfügung:

- MULTI:** Hautleitwert
Puls
Temperatur
Bewegung
- RESP:** Atmung
- EMG:** Muskelspannung
- EEG:** Elektrische Gehirnaktivität



Einsatzgebiete von Biofeedback 2000 *x-pert* im Sport

■ Erhebung des individuellen psychophysiologischen Reaktions- und Verhaltensmusters

Mit Hilfe des speziellen Trainingsprogrammes „Belastungstest“ oder in Verbindung mit dem Wiener Testsystem (durch ein sog. Markerkabel werden die Daten synchronisiert) erheben Sie die psychophysiologischen Reaktionskomponenten in einer „wett-kampfnahen“ Belastungssituation. Diese Komponenten sind dann die Basis für das individuelle Biofeedback-Training.

■ Abbau von Wettkampfangsten

Im Sinne einer systematischen Desensibilisierung führen Sie den Sportler mit Bildern oder Videosequenzen in bestimmte angst-besetzte Wettkampfsituationen. Durch den Einsatz von Entspannungstechniken und die Ableitung der entsprechenden Parameter (Puls, Atmung, Hautleitwert, Muskelspannung) wird die Angst verringert bzw. die angstbesetzte Situation aufgelöst. Eine Steige-rung der Wettkampfleistung ist die logische Folge.

■ Regulierung des Arousal (der Aktivierung)

Jeder Sportler hat eine sog. „Zone des optimalen Funktionierens“ (kurz ZOF). Gemeint ist ein bestimmter Spannungs- bzw. Akti-vierungsbereich, der die beste Leistung ermöglicht. Viele Sportler befinden sich während des Trainings in dieser Zone. Bei einem Wettkampf aber kommt es durch zusätzliche Hormonausschüttung zu einer „Überspannung“ bzw. Überaktivierung und damit zu einer schlechten Leistung. Biofeedback versetzt den Sportler in die Lage, seine Aktivierung zu beeinflussen.

■ Optimierung der Wiederherstellung

Biofeedback 2000 *x-pert* unterstützt aktive und passive Regenerationsmaß-nahmen. Der Sportler lernt, seine Muskeln schneller und besser zu entspan-nen und geistig abzuschalten. So können Sie die Wirkung von Wiederher-stellungsmaßnahmen vertiefen. Ein intensiveres sportliches Training ist möglich, die gewünschten Effekte (Leistungsverbesserung) werden schnel-ler erreicht.

Viele Sportler haben beim Erlernen von Entspannungstechniken zu Beginn Probleme mit der Körperwahrnehmung. Der Einsatz von Biofeedback (spe-zieell Muskelspannung, Atmung, Hautleitwert) unterstützt das Erlernen z.B. der progressiven Muskelrelaxation (PRM nach Jacobsen) und demonstriert die Wirkung der Entspannungstechniken.

Andere Sportler leiden auf Grund des Trainingsumfanges oder im Vorwett-kampfstress häufig an Schlafstörungen. Hier trägt das Biofeedback sowohl zur Entspannung (Muskelspannung, Atmung, Puls) aber auch zum Abschalt-en (EEG) bei.



■ Unterstützung bei der Rehabilitation nach Verletzungen

Auch hier ist zum einen ein Entspannungstraining angebracht. Zum anderen hilft der Einsatz von Biofeedback dem Sportler auch, wieder Kontrolle über die Muskulatur zu erhalten, den Kräfteinsatz richtigen zu steuern oder eine gleich starke Muskelspannung in beiden Körperhälften aufzubauen. Darüber hinaus kann eine eventuelle Angst vor neuerlicher Verletzung abgebaut werden.

■ Fine Tuning der Technik

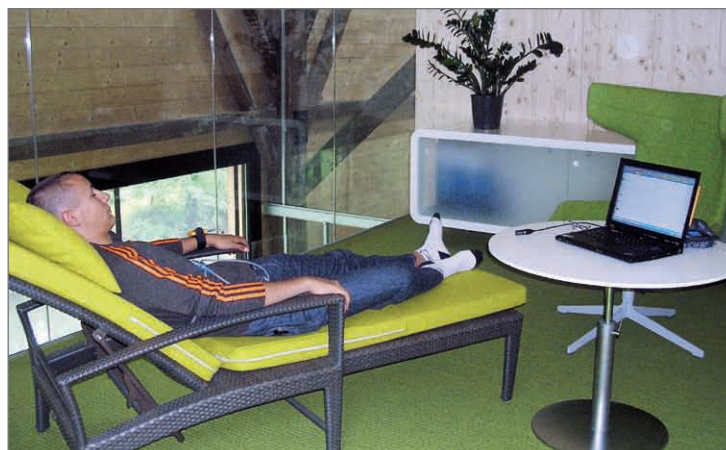
Eine falsche Aktivierung führt fast immer, direkt oder indirekt, zu einem Leistungsabfall, weil der Sportler sich einfach physisch unwohl fühlt. Mit einem Biofeedback-Training der Parameter Puls, Atmung, Muskelspannung und Hautleitwert spürt der Sportler unerwünschte Spannungen auf, entdeckt unökonomische Bewegungsabläufe und kann diese in die gewünschte Richtung beeinflussen und verändern.

In „Schussdisziplinen“ (Pistolenschießen, Bogenschießen) ist für eine gute Schussleistung die richtige Atemtechnik - ruhig, regelmäßig atmen, Atem anhalten - Schuss - ausatmen - ruhig weiteratmen - eine wichtige Voraussetzung. Der häufigste Fehler ist, dass nach dem Schuss eingeatmet wird, was zum „Verziehen“ führt.

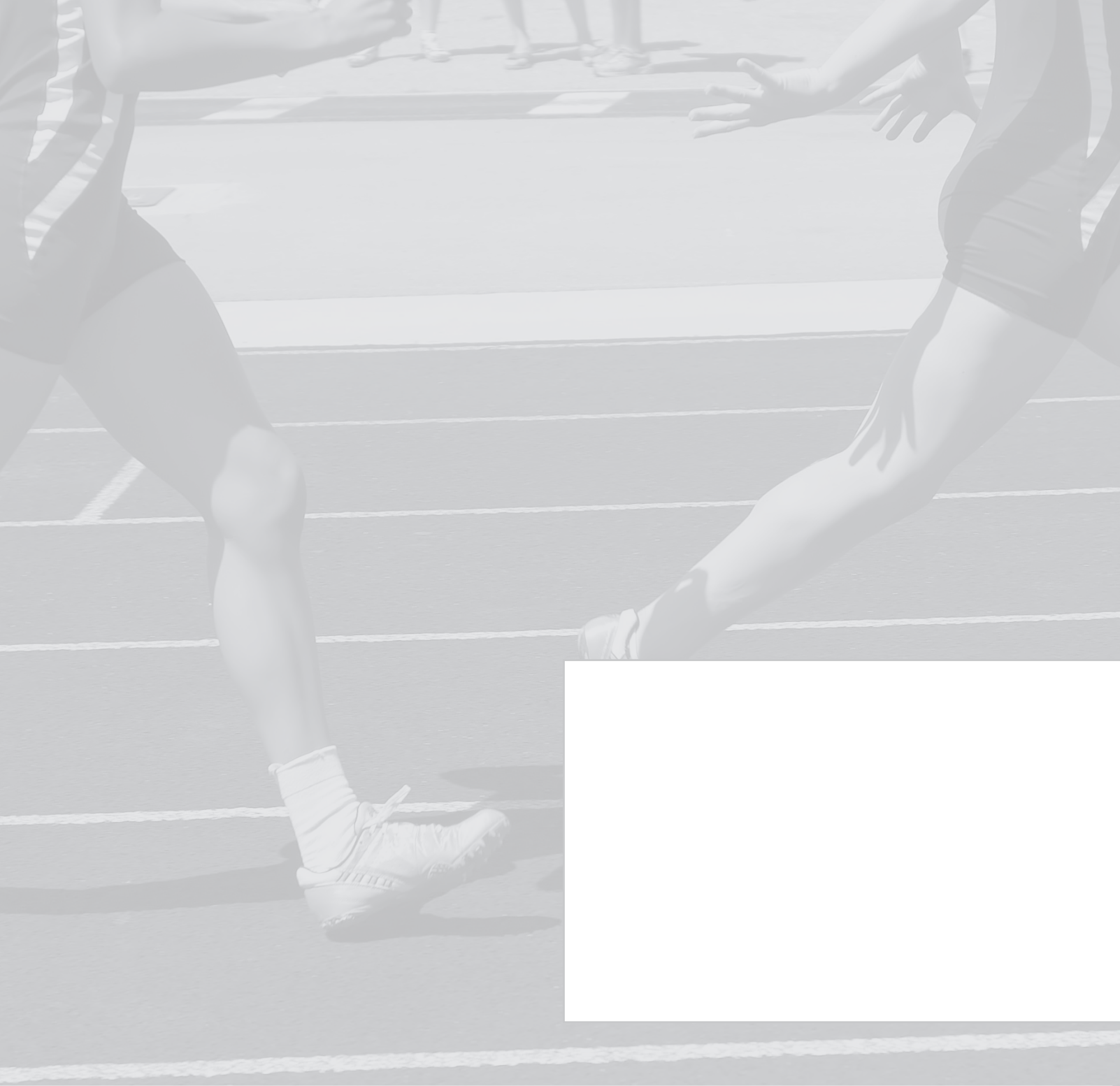
In Sportarten, in denen ein Sportgerät gehalten wird, kann eine verkramptes Halten des Griffs zu unsauberer und fehlerhafter Technik führen. Hier kann ein Biofeedbacktraining des Parameters EMG, bei dem das Sportgerät in der Hand gehalten und die sportliche Bewegung visualisiert wird, zu einer Verbesserung der Technik beitragen.

■ Als „Frühwarnsystem“

Regelmäßige Biofeedbacksitzungen geben einen Überblick über das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung. Ist die Belastung zu hoch und die Erholung nicht mehr ausreichend, werden Sie in den Parametern Veränderungen in Richtung Übertraining beobachten. Dazu gehören z.B. höherer Ruhepuls, geringe Sauerstoffaufnahme, erhöhte Muskelspannung, Veränderungen in der Atemkurve und generell verminderte Entspannungsfähigkeit.



Für eine genaue Beschreibung von Biofeedback 2000 *x-pert* bestellen Sie unseren kostenfreien Katalog oder besuchen unsere Website www.schuhfried.at



Marktführer in der computergestützten psychologischen Diagnostik - WELTWEIT -



 **SCHUHFRIED** 
■ Qualität durch Kompetenz

SCHUHFRIED GmbH
Hyrtlstraße 45
2340 Mödling
Österreich
Tel: +43 2236 42315
Fax: +43 2236 46597
E-Mail: info@schuhfried.at

aus Deutschland:
Tel: 0180 5 423150
(14 Cent/Min. dt. Festnetz. ggf. abw. Mobil)
E-Mail: info@schuhfried.de

aus der Schweiz:
Tel: 071 6 423150

Moderne Psychologie - www.schuhfried.at