

Begleitende Bachelorarbeiten zum Projekt



Ein wichtiger Einsatzbereich im Spitzensport ist der Einsatz von wingWave-Coaching nach Sportverletzungen. Immer wieder geschieht es, dass die Sportler trotz einer kompletten Ausheilung ihrer körperlichen Verletzungen nicht zum vollen vorherigen Leistungsvermögen zurückfinden. Hier ist die Verletzung noch im „Schmerzgedächtnis“ als Performance Stress Imprinting gespeichert, was die Heilung der Verletzung und des erlebten Schmerz auf der mentalen Ebene blockiert. Wir freuen uns darüber, dass das Thema „wingWave-Coaching im Einsatz nach Sportverletzungen“ von der Deutschen Sporthochschule Köln weiter beforscht wird. Insgesamt sind an der Deutschen Sporthochschule Köln fünf interessante Bachelorarbeiten u.a. zu Themen „wingWave für die Treffsicherheit beim Sieben-Meter-Werfen im Handballspiel“ und „wingWave zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen“ entstanden:

- **Vera Schellewald (Deutsche Sporthochschule Köln, 2010): Der Einsatz der wingwave®-Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen.** *Ergebnisse: Statistisch signifikante Ergebnisse bei Einsatz der wingwave-Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen.*
- **Carsten Ponsar (Deutsche Sporthochschule Köln, 2010): Der Siebenmeterstrafwurf im Handball – Vergleich verschiedener Interventions- und Trainingsprogramme.**

Ergebnisse: Global betrachtet hat wingwave-Coaching nicht signifikant, aber deutlich am besten abgeschnitten. Bei der Analyse der Einzelergebnisse wird festgestellt, dass mit der wingwave-Intervention eine deutliche Effizienzsteigerung, bei einem Probanden mit einer Blockade zu verzeichnen ist.

- ε **Dominik Kutscha (Deutsche Sporthochschule Köln, 2011): Der Einsatz der wingwave-Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen.** *Ergebnisse: Die nachhaltige Wirksamkeit bei der Behandlung der psychischen Folgen von Sportverletzungen durch die wingwave-Methode ist signifikant erwiesen. Die Ergebnisse zeigen eine positive Wirkung auf die psychische Verfassung und das subjektive Wohlbefinden der Probanden.*
- ε **Manuel Feitz (Deutsche Sporthochschule Köln, 2012): „Emotionen und körperliche Leistungsfähigkeit – Eine Untersuchung zum Einfluss selbstgenerierter Emotionen auf die Sprintleistung“**
- ε **Maria Grimberg (Deutsche Sporthochschule Köln, 2013): Der Einsatz der wingwave-Methode zur Steigerung der objektiven Leistung und Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens beim 5.000m-Lauf.** *Ergebnisse: Die wingwave-Methode ist auch geeignet, um die Leistung von Sportlern bei einem 5000-Meter-Lauf zu steigern, wenn Coaches auf die Emotion Freude coachen. Auch das subjektive Wohlbefinden wird signifikant gesteigert.*
- ε **Alexandra Frederike Nasse (Deutsche Sporthochschule Köln, 2013): Der Einsatz der wingwave-Musik bei körperlicher Aktivität hinsichtlich objektiver sowie subjektiver Belastungsparameter.** *Ergebnisse: Der Einsatz von wingwave-Musik bei sportlicher Aktivität führt zu einer niedrigeren Herzfrequenz und beeinflusst damit die anerobe Leistung positiv. Nicht nur der Puls veränderte sich positiv, wenn wingwave-Musik beim Aufwärmen eingesetzt wurde. Zusätzlich fielen bei dieser Gruppe auch die Spitzenleistungen (Umdrehungszahlen) besser bzw. höher aus.*