

Beeinflusst Hip-Hop das Flow-Erlebnis und die Performance im Basketball?

Autor*innen:

Paulina Slonka, Gurkirat Singh & Andre Baumann

Lehrveranstaltung:

19S 160.280 Psychisches Wohlbefinden und sportliche Aktivität: Das Flow Phänomen

LV-Leiter:

MMag. Dr. Thomas Brandauer



1. Einleitung & Theoriehintergrund

Flow ist ein Phänomen, bei welchem eine Person intensiv in eine Aktivität involviert ist. Es ist oft im sportlichen Kontext zu finden. Charakteristisch ist die intrinsische Motivation, das Ausblenden der Umgebung und das gänzliche „Aufgehen“ in der Tätigkeit selbst gekoppelt mit positiven Emotionen und abnehmender Selbstreflexion. Die Aufmerksamkeit richtet sich gezielt auf die präsenste Aufgabe, während man eindeutiges Feedback erfährt. Abhängig vom individuellen Fertignivea und situativen Anforderungen ist jeder Mensch in der Lage, Flow zu erleben (Csikszentmihalyi, 2013).

Da das Hören von Musik einen positiven Einfluss auf die sportliche Aktivität und Performance ausüben kann (vgl. Karageorghis, 2020; Terry et al., 2020), wird in dieser Studie der Einfluss von Hip-Hop auf das Flow-Erlebnis untersucht, denn der Basketballsport ist eng mit der Hip-Hop-Musikkultur verbunden (Broussard, 2005; Coates-Davies, 2018).

Zusätzlich wird erhoben, ob die aktuelle Befindlichkeit eine Auswirkung auf das Flow-Erleben hat. Studien deuten darauf hin, dass eine positive Korrelation zwischen Wohlbefinden und Flow-Werten existiert (Rheinberg & Vollmeyer, 2004).

2. Hypothesen

Fragestellung 1: Inwiefern wird das **Flow-Erleben** von Basketballspieler*innen bei Freiwürfen durch das Einspielen von Hip-Hop-Musik beeinflusst?

H0: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen der Freiwurfübung mit oder ohne Musik hinsichtlich des Flow Erlebens der Teilnehmer*innen.

H1: Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen der Freiwurfübung mit oder ohne Musik hinsichtlich des Flow Erlebens der Teilnehmer*innen.

Fragestellung 2: Inwiefern wird die **Performance** von Basketballspieler*innen bei Freiwürfen durch das Einspielen von Hip-Hop-Musik beeinflusst?

H3: Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen der Freiwurfübung mit und ohne Musik hinsichtlich der Performance.

H4: Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen der Freiwurfübung mit und ohne Musik hinsichtlich der Performance.

Fragestellung 3: Inwiefern wird das Flow-Erleben von Basketballspieler*innen bei Freiwürfen durch die **Befindlichkeit** einer Person beeinflusst?

H5: Die Befindlichkeit hat keinen Einfluss auf das Flow-Erleben bei der Freiwurfübung.

H6: Positive Aktivierung und positive Valenz haben einen positiven Einfluss auf das Flow-Erleben, negative Aktivierung einen negativen.

3. Stichprobe & Methode

3.1 Stichprobe

Insgesamt nahmen $n = 15$ Basketballspieler*innen eines Klagenfurter Basketballvereins an der Studie teil.

3.2 Messinstrumente

- **FKS:** Fragebogen zur Erhebung des Flow-Erlebens (Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2002)
- **PANAVA-KS:** Fragebogen zur Erhebung des Befindens (Schallberger, 2005)
- **Performance:** Messung durch Zählen der erfolgreichen Freiwürfe (insgesamt 20 Versuche pro Durchgang)

3.3 Methode und Auswertung

Die Erhebung wurde während einer Trainingseinheit durchgeführt. Die Proband*innen füllten zunächst die PANAVA-KS aus. Nach einer Freiwurfübung mit 20 Versuchen wurde die FKS ausgefüllt. Die Freiwurfübung wurde dann wiederholt, wobei dieses Mal Musik während der Übung eingespielt wurde. Im Anschluss füllten die Proband*innen erneut die FKS und die PANAVA-KS aus. Für die statistische Auswertung wurde SPSS 22 (IBM, 2018) verwendet.

4. Ergebnisse

zu Fragestellung 1:

Das Flow-Erleben ist während der Freiwurfübung mit Musik **signifikant höher** ($Mdn = 5.50$) als während der Freiwurfübung ohne Musik ($Mdn = 5.40$), mit $Z = 104.00$, $p = .012$, $n = 15$ (s. Abb. 1).

→ H1

→ H2

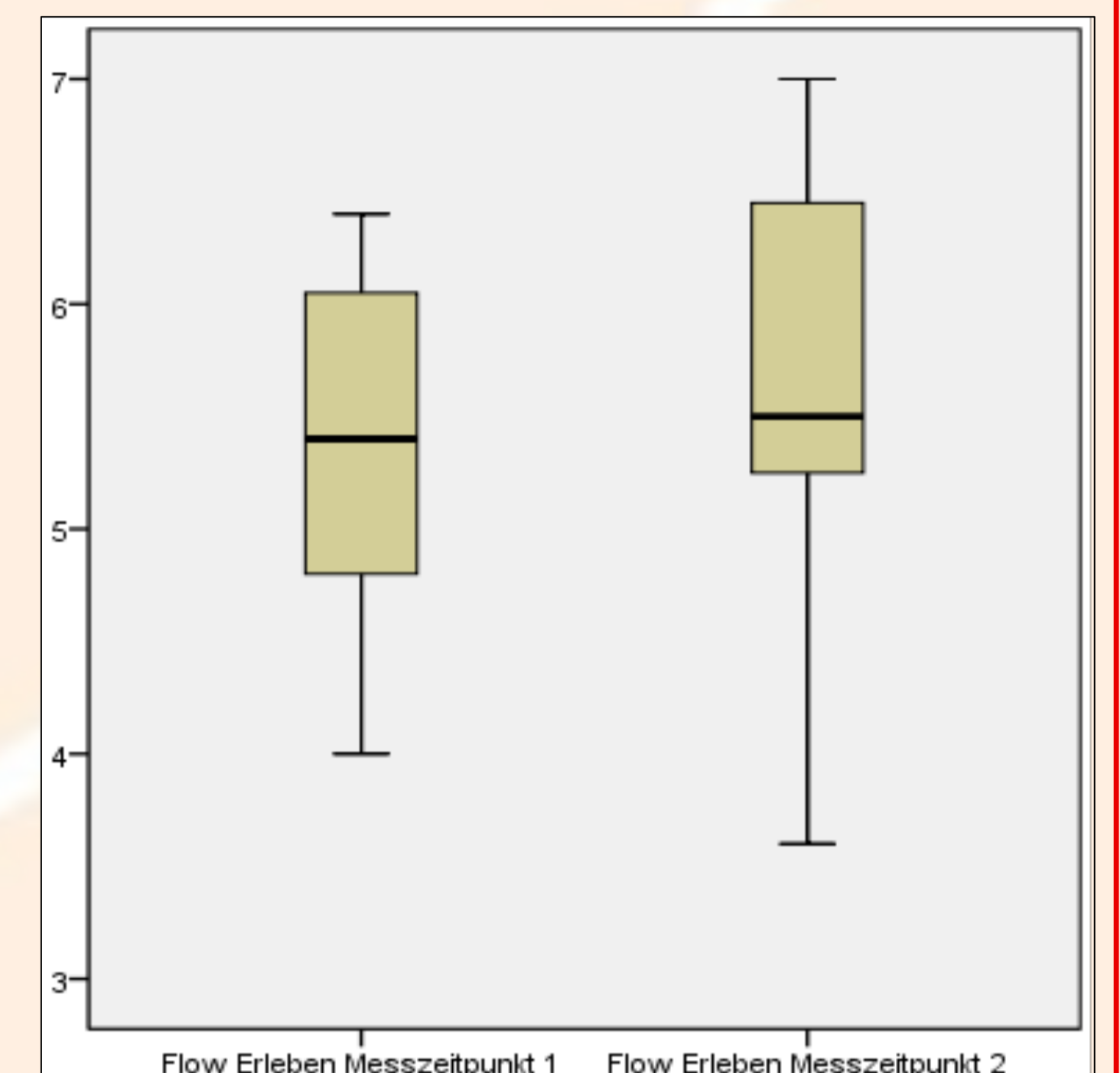


Abbildung 1: Verteilung der Variable Flow-Erleben während der Freiwurfübung ohne Musik (Messzeitpunkt 1) und mit Musik (Messzeitpunkt 2)

zu Fragestellung 2:

Die Performance der Basketballspieler*innen während der Freiwurfübung ohne Musik ($M = 14.73$) **unterscheidet sich nicht** von der Performance während der Freiwurfübung mit eingespielter Musik ($M = 15.47$), $t(14) = -0.902$, $p = .38$ (s. Abb. 2).

→ H3

→ H4

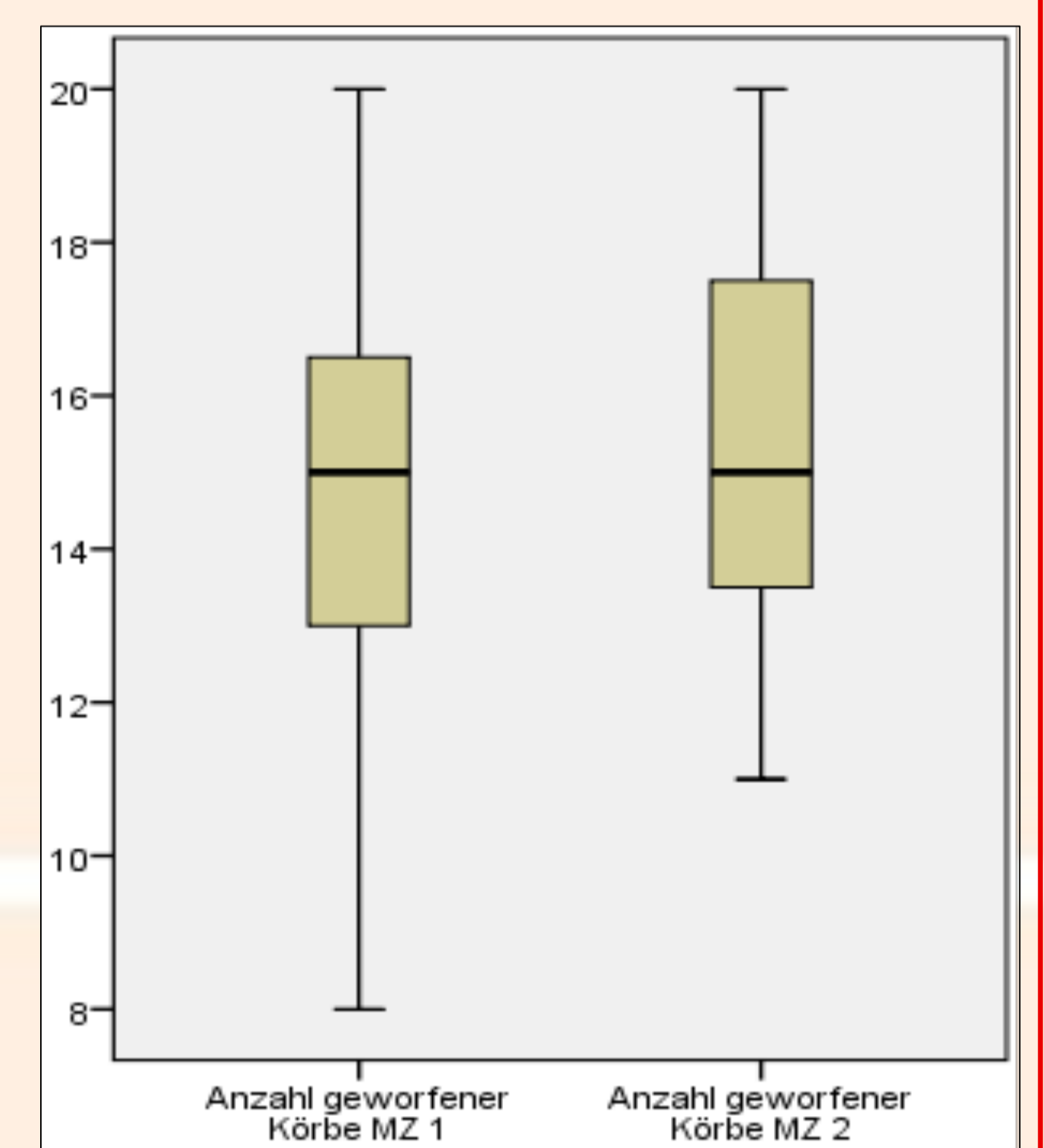


Abbildung 2: Performance gemessen an der Anzahl der Treffer von 20 Versuchen

zu Fragestellung 3:

Weder positive Aktivierung noch negative Aktivierung oder die positive Valenz konnten im multiplen Regressionsmodell das Flow-Erleben der Teilnehmer zum ersten Messzeitpunkt vorhersagen, $F(3, 11) = 0.131$, $p = .940$. Auch für den zweiten Messzeitpunkt konnten die Dimensionen des PANAVA-KS **nicht das Flow-Erleben erklären**, $F(3, 11) = 1.648$, $p = .235$.

→ H5

→ H6

5. Diskussion

- Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Hip-Hop Musik zu einem höheren Flow-Erlebnis im Basketball beiträgt, jedoch nicht zu einer erhöhten Performance.
- In unserer Studie hat die Befindlichkeit der Teilnehmer*innen keinen Einfluss auf das Flow-Erlebnis bei der Freiwurfübung.
- Limitationen:
 - Die Messergebnisse konnten aufgrund von der **geringen Lautstärke** der Musik beeinflusst worden sein, die im großen Turnsaal nicht überall zu hören war.
 - Wegen der **niedrigen Stichprobenanzahl** kann die Generalisierbarkeit der Ergebnisse kritisiert werden.
 - **Übungseffekt:** Beim zweiten Freiwurfdurchgang hatten die Spieler*innen bereits 20 Freiwurfversuche absolviert. Der Trainingseffekt könnte zu einer höheren Performance geführt haben.

Literatur:

- 1) Broussard, C. (2005, Februar 28). The NBA has had a long history with hip-hop. Abgerufen 25. Februar 2020, von <https://www.espn.com/espnmag/story?id=3775807>
- 2) Coates-Davies, B. (2018, Februar 13). Hip hop and basketball go hand-in-hand. Abgerufen 25. Februar 2020, von <http://theconcordian.com/2018/02/hip-hop-basketball-go-hand-hand/>
- 3) Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. München: Random House.
- 4) IBM (2018, Juni 16). SPSS Statistics 22.0. Abgerufen 25. Februar 2020, von <https://www.ibm.com/support/pages/spss-statistics-22-0-available-download>
- 5) Karageorghis, C. I. (2020). Music-related interventions in sport and exercise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 929–949). Hoboken, NJ: Wiley.
- 6) Rheinberg, F., & Vollmeyer, R. (2004). Flow-Erleben bei der Arbeit und in der Freizeit. *Förderung von Arbeitsmotivation und Gesundheit in Organisationen* (S. 13) Göttingen: Hogrefe.
- 7) Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2002). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Selbstkonzept, Lernmotivation und Selbstregulation* (261-279). Göttingen: Hogrefe.
- 8) Schallberger, U. (2005). Kurzskalen zur Erfassung der Positiven Aktivierung, Negativen Aktivierung und Valenz in Experience Sampling Studien (PANAVA-KS). Forschungsberichte aus dem Projekt: Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit, 6.
- 9) Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91.