

Flow- und Clutch-States: Erkenntnisse aus dem Skateboarding

Aaron Gröne

HINTERGRUND

- Flow: Erfahrungs- und leistungsoptimierter psychologischer Zustand¹
- Clutch: Erhöhte Leistungserfahrung unter Druck⁵
- Flow und Clutch entstehen im Sport durch unterschiedliche Prozesse und Kontexte, teilen sich dennoch gemeinsame Merkmale⁶

METHODIK

- Qualitative eventbasierte Interviewstudie (2-10 Tage nach Wettkampf)⁴
- Acht wettbewerbsorientierte Skateboarder*innen (4 Frauen, 4 Männer)

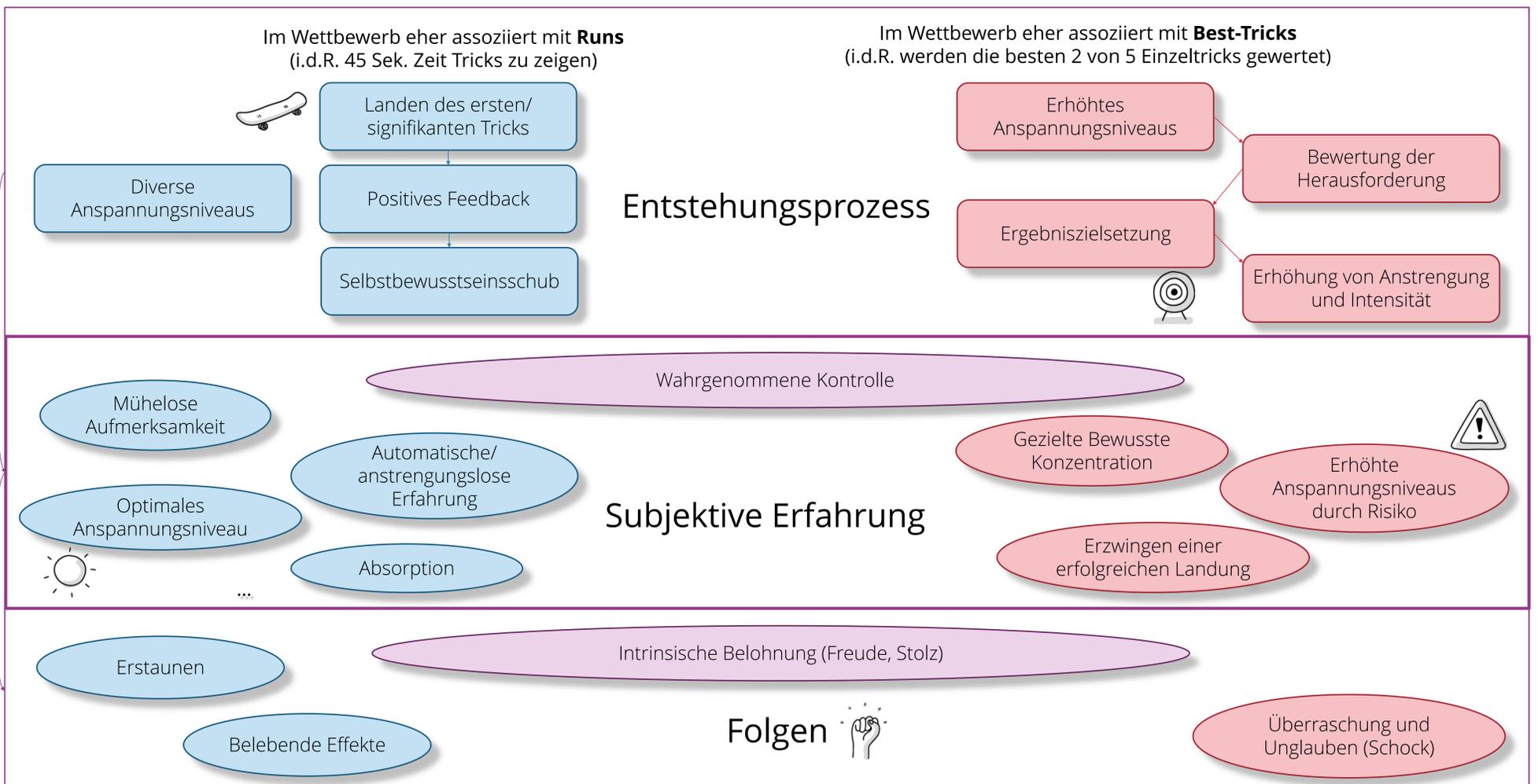
WIE ENTSTEHEN FLOW UND CLUTCH UND WAS ZEICHNET SIE AUS?

Flow

„letting it happen“

Clutch

„making it happen“



WIE KÖNNEN FLOW UND CLUTCH ERREICHT UND AUFRECHTERHALTEN WERDEN?

- Flow und Clutch benötigen verschiedene Arten der Selbstregulierung²
- Anstatt sich auf einen Idealzustand vorzubereiten, sollte das Bewusstsein für beide Zustände geschärft werden⁶

- Flow kann leichter erreicht werden, wenn das allgemeine Wohlbefinden gefördert, der Wettkampf gezielt vorbereitet, das Selbstvertrauen gestärkt und offene Ziele gesetzt werden⁶
- Um Flow aufrechtzuerhalten, können dissoziative Strategien wie positive Ablenkung (z.B. Musik) helfen, störende oder selbstkritische Gedanken auszublenden⁶

- Clutch kann leichter erreicht werden, wenn mit hoher Anspannung positiv umgegangen, Herausforderungen als machbar und sinnvoll interpretiert und feste Ergebnisziele gesetzt werden^{3,6}
- Um Clutch aufrechtzuerhalten, können assoziative Strategien, wie das gezielte Zerlegen der Aufgaben in einzelne Schritte und der Einsatz von positivem, motivierendem Self-Talk helfen⁶

1 Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
 2 Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2014). Attentional focus in endurance activity: New paradigms and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 106-134.
 3 Hill, D. M., & Hemmings, B. (2015). A phenomenological exploration of coping responses associated with choking in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(4), 521-538.
 4 Jackman, P. C., Schweickle, M. J., Goddard, S. G., Vella, S. A., & Swann, C. (2022). The event-focused interview: what is it, why is it useful, and how is it used? *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(2), 167-180.
 5 Otten, M. (2009). Choking vs. Clutch Performance: A Study of Sport Performance under Pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39, 583-601.
 6 Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.

