

Die Macht des Schulterklopfens: Körperkontakt verbessert Leistung im Basketball

Beim Freiwurf im Basketball sind alle Augen auf eine Person gerichtet. Der Stress in dieser Situation ist enorm. Ein Forschungsteam unter Leitung der Universität Basel hat untersucht, ob ein freundschaftlicher Klaps auf die Schulter die Chancen auf einen Treffer erhöhen.

In belastenden Situationen können Berührungen wie eine Umarmung oder ein Schulterklopfen Stress abbauen. Ob das jedoch auch einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit in stressigen Lebenslagen hat, wurde bisher wenig erforscht. Forschende um Christiane Büttner von der Fakultät für Psychologie der Universität Basel haben diese Frage im Kontext von Basketballspielen untersucht. Ihre Ergebnisse erscheinen im Fachjournal «Psychology of Sport & Exercise».

Eine der stressigsten Situationen während eines Matches sind Freiwürfe. Diese erhält eine Spielerin oder ein Spieler zugesprochen, wenn sie oder er bei einem Wurfversuch gefoult wurde. In den meisten Fällen gibt es dann zwei Freiwürfe, welche die gefoulte Spielerin in je einen Punkt pro Treffer verwandeln kann. Viele Spiele werden durch solche Freiwürfe entschieden.

Genau diese Situation haben Büttner und ihre Kollegen von der Universität Landau und der Purdue University anhand von Videos von Basketball-Matches untersucht: Die Studie umfasste insgesamt 60 Spiele von Frauen-Basketballmannschaften der «National Collegiate Athletic Association» (NCAA) in den USA. Die Spiele enthielten 835 mal zwei Freiwürfe.

Das Team im Rücken

Für ihre Auswertung analysierten die Forschenden, von wie vielen der vier Teamkolleginnen die werfende Spielerin vor einem Wurf berührt wurde, etwa in Form von Schulterklopfen oder einem Händedruck. Anschliessend berechneten sie, ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen der Anzahl Berührungen durch die Teamkolleginnen und der Erfolgsquote des anschliessenden Wurfs gab.

Tatsächlich zeigten die Daten, dass sich die Chance auf einen Treffer erhöhte, wenn die Teamkolleginnen ihre Unterstützung durch eine Berührung zeigten. Allerdings war dieser Effekt vor allem nach einem missglückten ersten Wurf nachweisbar. «Die Unterstützung durch Teamkollegen ist also besonders dann hilfreich, wenn das Stressniveau bereits hoch ist, weil man den ersten der beiden Würfe verfehlt hat», fasst Christiane Büttner zusammen.

Es sei durchaus denkbar, dass ein Schulterklopfen oder Händedruck auch bei anderen Teamleistungen helfe, mit Stress umzugehen und die Leistung zu verbessern, so die Psychologin.

Originalpublikation

Christiane M. Büttner, Christoph Kenntemich, Kipling D. Williams

[The power of human touch: Physical contact improves performance in basketball free throws](#)
Psychology of Sport & Exercise (2024), doi: 10.1016/j.psychsport.2024.102610

Weiterführende Informationen

[Fakultät für Psychologie, Abteilung Sozialpsychologie](#)