

Sportpsychologisches Tool

Der Konzentrationsscheinwerfer

Ziel des Tools: Konzentration richtig ausrichten

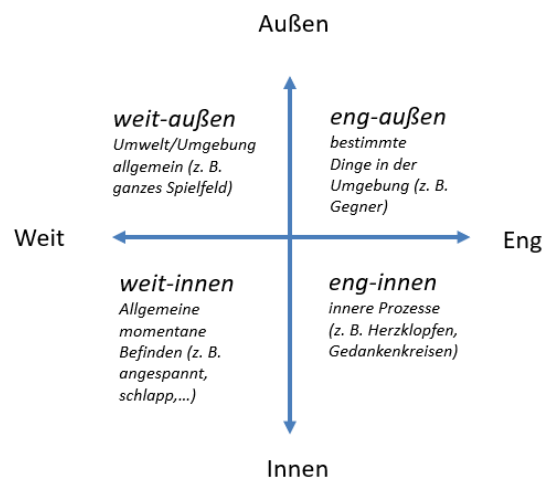
Je nach Sportart oder sportlicher Aufgabe können unterschiedliche Formen der Konzentration notwendig sein. Um sich die Formen bewusst zu machen, lässt sich die Konzentration mit einem Bühnenscheinwerfer vergleichen (s. u.).

Wie geht's?

Die Konzentration lässt sich gut mit einem Scheinwerfer vergleichen, welcher eine Bühne ausleuchtet. Der Scheinwerfer kann weit eingestellt sein, sodass die ganze Bühne oder ein Großteil von ihr ausgeleuchtet wird. Der Scheinwerfer kann aber auch so verstellt werden, dass nur ein kleiner Bereich der Bühne angestrahlt wird. Genauso wie ein Sportler seinen Scheinwerfer (Konzentration) weit oder eng einstellen kann, hat er die Möglichkeit diesen auf seine Umwelt (nach außen) oder auf sich selbst (nach innen) zu richten. Die verschiedenen Dimensionen können dann zu vier Scheinwerfer- bzw. Konzentrations-Ausrichtungen kombiniert werden. Also weit-außen, eng-außen, weit-innen und eng-innen.

Je nach sportlicher Aufgabe macht es Sinn seinen Scheinwerfer entsprechend auszurichten. Beispielsweise sollte die Aufmerksamkeit eines Volleyballspielers beim Aufschlag auf einen bestimmten Punkt auf dem Spielfeld gerichtet sein, also eng-außen.

Überlege dir zunächst, welche Scheinwerfereinstellung bzw. Konzentration in welchen Situationen richtig oder sinnvoll ist. Überprüfe in einem zweiten Schritt, ob du im Training bereits die richtige Scheinwerfereinstellung für die verschiedenen Situationen nutzt. Wenn nicht, trainiere die richtige Einstellung für die jeweilige Situation. So kannst du sicher gehen, dass du sie im Wettkampf richtig abrufst.



Effekt

Durch den Vergleich der Konzentration mit einem Bühnenscheinwerfer können zum einen die unterschiedlichen Dimensionen der Aufmerksamkeit verdeutlicht werden. Zum anderen kann mit dem Sportler erarbeitet werden, welche „Scheinwerfereinstellung“, also Konzentration, in welchem Moment sinnvoll ist.