

Sportpsychologisches Tool

Der Konzentrationsscheinwerfer

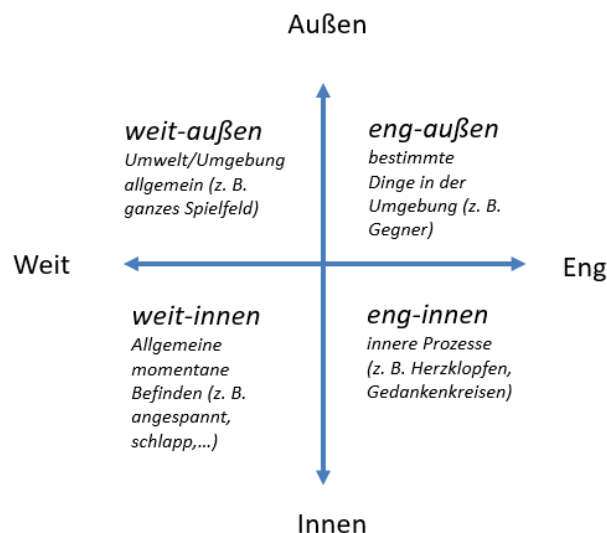
Ziel des Tools: Konzentration richtig ausrichten

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 der 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. So kann mit den Athleten als erster Schritt erarbeitet werden, welche Scheinwerfereinstellung bzw. Konzentration in welchen Situationen richtig oder sinnvoll ist und dann ggf. zwischen ihnen zu wechseln.



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.