

Sportpsychologisches Tool Objektkonzentration

Ziel des Tools: Zurückgewinnung der Konzentration bzw. Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die sportliche Aufgabe

Je nach Verlauf des Wettkampfs oder Konzentrationsvermögens des Athleten kann es vorkommen, dass dieser sich durch äußere (Gegner, Schiedsrichter, Zuschauer, ...) oder innere Zustände (negatives Selbstgespräch, Nervosität) ablenken lässt. Durch die Konzentration auf ein bestimmtes Objekt soll die Aufmerksamkeit gebündelt und für die sportliche Aufgabe vorbereitet werden.

Wie geht's?

Der Athlet nimmt sich vor oder während des Wettkampfes Zeit. Zunächst richtet er seine Aufmerksamkeit auf seinen Atem und atmet einige Male tief ein und aus. Dann richtet er seine Aufmerksamkeit auf ein zuvor ausgewähltes Objekt. Dies sollte optimalerweise in Zusammenhang mit seiner Sportart stehen. Beim Badminton beispielsweise der Schläger, beim Schwimmen die Brille, beim Basketball der Ball usw. Hat er seine Aufmerksamkeit auf das Objekt gelenkt, soll er sich alle Einzelheiten bewusst machen. Er soll völlig versinken im Anblick des Objekts.

Darüber hinaus kann noch eine Art innerer Dialog mit dem Objekt geführt werden, in dem der Athlet sich die Aufgabe und die Wichtigkeit des Objekts vor Augen führt. Außerdem kann er das Objekt als Freund betrachten, welcher ihn in den anstehenden Wettkampf begleitet und ihm zur Seite steht.

Effekt

Durch die Konzentration und die Beschäftigung mit dem Objekt bleibt der Fokus des Athleten bei sich bzw. seinem „sportlichen Helfer“. Störungen sowohl von außen als auch von innen werden vermieden.