

Übungen zur Verbesserung der Konzentration

Konzentration stellt eine Fähigkeit dar, die – genauso wie ein Muskel – durch gezieltes, systematisches Training verbessert werden kann. Im Folgenden werden einige Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit im Sport aufgegriffen, die sich in der Praxis bewährt und zum Teil auch im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen als wirksam erwiesen haben.

i. Allgemeine Konzentrationsübungen

Allgemeine Konzentrationsübungen können einen Einstieg ins Training zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit darstellen. Gerade für Jugendliche, die sowohl im schulischen als auch im sportlichen Bereich Konzentrationsschwierigkeiten haben, bieten sich diese allgemeinen Übungen an. Durch regelmäßiges Training können mit diesen Übungen schnell Lernerfolge erzielt werden. Die Wirkung der Übungen auf die Leistung auf dem Sportplatz ist unspezifisch, sie können aber die Wirkung von disziplinspezifischen Übungen verstärken bzw. unterstützen. Deshalb sollten diese allgemeinen Konzentrationsübungen in Kombination mit disziplinspezifischen Übungen praktiziert werden.

a) Atemrhythmus kontrollieren

Bewusstes, kontrolliertes Atmen stellt in der Tradition ostasiatischer Kampfsportarten einen wichtigen Bestandteil des Trainings dar. Auf eine einfache Weise können durch Konzentration auf die Atmung negative emotionale Aspekte (z.B. Frust, Angst) ausgeblendet werden. Die Übung besteht darin, beim Ein- und Ausatmen jeweils bis fünf zu zählen. Je nach Situation kann die Übung flexibel gestaltet werden. In ruhiger Umgebung kann diese Übung mehrere Minuten lang geübt werden. Je länger und häufiger man diese Übung anwendet, umso leichter wird es fallen, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Nachdem diese Übung mehrmals in ruhiger Umgebung durchgeführt wurde, kann man sie auch auf dem Sportplatz (z. B. in kurzen Pausen) anwenden. Je nach Belastungsintensität des Wettkampfes oder Trainings kann der Atemrhythmus verkürzt (z. B. bis drei zählen) werden. Eine zusätzliche Wirkung dieser Übung ist die Senkung des Erregungsniveaus sowie von Angst- und Wutzuständen.

b) Ball anschauen

Eine weitere Übung, um überflüssige Gedanken aus Ihrem Kopf zu verbannen, ist die Fokussierung eines Tennisballes. Wählen Sie eine bequeme Haltung, die Sie in der nächsten Viertelstunde beibehalten können. Legen Sie einen Tennisball direkt vor sich hin und starren Sie auf ihn. Schauen Sie den Ball so genau wie möglich an und versuchen Sie die Einzelheiten des Balles detailliert wahrzunehmen. Alle Gedanken sind auf den ruhenden Ball zu richten. Achten Sie darauf, dass Ihr Blick nicht abschweift. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, holen Sie sie sanft zurück zum Tennisball. Je häufiger Sie diese Übungen praktizieren, umso besser wird es Ihnen gelingen, den engen Aufmerksamkeitsfokus aufrechtzuerhalten (Quelle: Gabler & Maier, 1998, S. 43).

c) Geräusche lauschen

Eine weitere allgemeine Konzentrationsübung besteht darin, die Geräusche aus der Umgebung so genau wie möglich und bewusst wahrzunehmen. Suchen Sie sich einen Platz, wo es nicht vollkommen still ist. Spitzen Sie Ihre Ohren und zählen Sie die verschiedenen Geräusche, die Sie hören. Versuchen Sie dabei die Geräusche zu benennen. Was haben Sie gehört? Vorbeifahrende Autos, Gespräche, Vogelgezwitscher? Versuchen Sie, die Geräusche möglichst genau und detailliert wahrzunehmen. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles hören!

d) Konzentration auf kinästhetische Reize

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung. Wie fühlt sich der Stuhl, das Bett oder der Boden unter Ihnen an? Benennen Sie jede Empfindung, die Sie wahrnehmen. Bevor Sie zur nächsten Empfindung übergehen, verweilen Sie für einen Moment bei der jeweiligen Empfindung. Untersuchen Sie die Qualität und die Quelle der Empfindung im Detail. Gönnen Sie sich einige Minuten für die Übung!

ii. Vorstellungstraining

Vorstellungsübungen können ebenfalls zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit genutzt werden. Sie erfordern jedoch ein gewisses Mindestmaß an Konzentration und Entspannung. Es empfiehlt sich deshalb, die allgemeinen Konzentrations- und Entspannungsübungen vor dem Vorstellungstraining anzuwenden. Praktizieren Sie das Vorstellungstraining immer an einem ungestörten Ort außerhalb des Sportplatzes. Erst wenn Sie diese Übungen sehr gut beherrschen, können Sie sie im Training und Wettkampf einsetzen.

a) Fernbedienung

Diese Übung kann als Einstieg ins Vorstellungstraining eingesetzt werden. Sie dient der Verbesserung der Vorstellungsfähigkeit. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Fernbedienung in der Hand haben. Auf der Fernbedienung sind verschiedene Tasten zu finden, mit denen Sie diverse Einstellungen (Lautstärke, Helligkeit des Bildes, Zeitlupe und Zoom) Ihrer Vorstellung regulieren können. Wählen Sie nun in Ihrer Vorstellung einen Ort (z. B. Sportplatz). Ihre Aufgabe ist es, sich die Gegenstände, Farben, Geräusche so genau und so lebendig wie möglich vorzustellen. Nach einer Weile benutzen Sie nach Belieben Ihre Fernbedienung, um die Geschwindigkeit des mentalen Films, die Helligkeit des Bildes und die Detailliertheit der einzelnen Szenen anzupassen. Sie können auf der Fernbedienung die Tasten für Gerüche, Gefühle und Gedanken einrichten. Seien Sie kreativ bei dieser Übung!

b) In the zone

Erinnern Sie sich an einen „perfekten“ Wettkampf von Ihnen, in dem alles stimmte, wo alles klappte und in dem Sie sich sehr gut gefühlt haben. Führen Sie diesen inneren Film immer wieder vor Ihrem geistigen Auge vor. Beobachten Sie sich aus verschiedenen Positionen und fühlen Sie nach, was Sie damals gefühlt haben. Versetzen Sie sich in die Situation. Wie war Ihre Konzentration? An was haben Sie während des Wettkampfes gedacht? Was haben Sie in kurzen Pausen gemacht? Versuchen Sie diese Bilder und Gefühle auf den nächsten Wettkampf zu übertragen.

c) Kritische Punkte

Stellen Sie sich in einem entspannten Zustand Bilder von kritischen Situationen vor. Nehmen Sie sich Zeit bei dieser Übung. Was fühlen und denken Sie dabei? Welche Gedanken gingen Ihnen in dieser Situation durch den Kopf? Versuchen Sie sich an die Situation so genau wie möglich zu erinnern.

Denken Sie nun daran, wie es aussehen würde, wenn Sie in der Situation perfekt agieren würden. Die Vorstellung eines perfekten Ablaufs einer Handlung in der kritischen Situation wird sich positiv auf die Bewältigung von kritischen Situationen auswirken.