

Anleitung zur Herstellung des Heftes

Ausdrucken



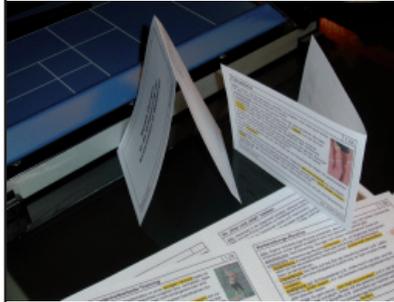
Alle Seiten (außer dieser) ausdrucken.

Schneiden



Alle Seiten quer 1x in der Mitte durchschneiden.

Falten



Alle durchgeschnittenen Seiten in der Mitte falten.

Sortieren



Der Reihenfolge nach sortieren.

Binden



Das Heft am linken Rand binden oder zusammenheften.

Mentale Übungen für die Verbesserung der Konzentration im Wettkampf

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

Stand 16.03.2014

Ziele der Konzentrationsübungen

1. Die Aufmerksamkeit auf relevante Dinge **lenken** und **aufrechterhalten** können → **Teil 1**
2. Ablenkungen durch **äußere** Störquellen (z.B. Zuschauer) vermeiden können → **Teil 2**
3. Ablenkungen durch **innere** Störquellen (z.B. eigene Gedanken, Zweifel, Ängste) vermeiden können → **Teil 3**
4. Mit den Gedanken in der Gegenwart bleiben, d.h. den **„Kopf abschalten“** können und den Lauf/Sprung/Wurf einfach **„laufen lassen“** können → **Teil 5**
6. Konzentriertes Verhalten im **Wettkampf** herstellen können → **Teil 6**



DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN:

Die Fähigkeit, Konzentration aufzubauen und aufrecht zu halten, kann durch die nachfolgenden Übungen **trainiert** werden.

Viele der Übungen können in den **Trainingsalltag** integriert werden.

Die Übungen sollten **regelmäßig** wiederholt werden.

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

Übungen

1 Aufmerksamkeit lenken und aufrechterhalten	
Fokussierung wechseln	1.01
Blickkontrolle	1.02
Fokussierung aufrechterhalten	1.03
Alphabet rückwärts aufsagen	1.04
Nichtwiederholbarkeits-Training	1.05
2 Äußere Störungen ausblenden	
Ablenkungen provozieren	2.01
Cocktailparty-Effekt	2.02
3 Innere Störungen ausblenden	
Fehler-Routine	3.01
Schlüsselwörter benutzen	3.02
4 Kopf abschalten und laufen lassen	
Weißer Wand vorstellen	4.01
Im „Hier und Jetzt“ bleiben	4.02
2 Übungen mit unterschiedlichen Rhythmen	4.03
5 Konzentration im Wettkampf vorbereiten	
Vorbereitungs-Routine	5.01
Konzentrationsvorbereitung	5.02

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

Fokussierung wechseln

1.01

ZIEL: Lernen, die **Fokussierung wechseln** zu können, um für unterschiedliche Aufmerksamkeitsanforderungen vorbereitet zu sein.

ANWENDUNG: Während des Trainings.

VORGEHEN: Trainer und Athlet vereinbaren verschiedene **Objekte**, auf die die Aufmerksamkeit im Wechsel gerichtet werden soll. Entsprechend Theorieteil decken die Objekte folgende 4 Bereiche ab:

- **Intern - eng:** z.B. Atemfrequenz, Herzschlag, Fußhaltung, Kniehub.
- **Intern - weit:** z.B. Körperspannung, Haltung, Sicherheitsgefühl.
- **Extern - eng:** z.B. Position des Trainingspartners, Staffelholtz, Ball.
- **Extern - weit:** z.B. Gruppe beobachten, Geräusche.

Der **Trainer** gibt im Wechsel jeweils einen der 4 Bereiche an. Der Athlet richtet die Aufmerksamkeit für den **Zeitraum der Übung** (oder für ca. 2-5 Minuten) auf diesen Bereich. Der Trainer gibt dann den **Wechsel** des Bereichs an.

BEACHTEN: Durch das Üben ins **Gespräch** kommen, welche Aufmerksamkeitsbereiche für welche Übungen/Handlungen besonders relevant sind. Darauf **achten**, dass durch die bewusste Fokussierung nicht die (unwillkürliche) Handlungssteuerung gestört wird.

KONTROLLE: Nachbesprechung, wie gut der Wechsel der Fokussierung gelungen ist.



© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

Ref.: u.a. nach Schefke et al. (2011)

Blickkontrolle

1.02

ZIEL: Steuern der Konzentration durch kontrolliertes **Blick-**verhalten.

HINTERGRUND: Wo wir hinschauen, dort liegt in der Regel der Fokus der Konzentration. Dies kann man nutzen und den Blick **gezielt** dorthin richten, wo die Konzentration liegen soll.

ANWENDUNG: Während des Trainings.

VORGEHEN: Zusammen mit dem Trainer für eine sportsspezifische Trainingsübung festlegen, wohin Konzentration und Blick ausgerichtet werden sollen. Dabei wechseln zwischen „**Überblick**“ (= unspezifisch auf das Umfeld gerichtet) und „**Laserblick**“ (= scharfe Ausrichtung auf einen bestimmten Aspekt der Situation).

Die Übung durchführen und den Blick entsprechend führen.

KONTROLLE: Der Beobachter (Trainer) erstellt ein „**Blickprotokoll**“ (ggf. mit Videounterstützung): Wie war das Blickverhalten? Nachbesprechen: Was hast Du in diesem Augenblick gedacht?

BEACHTEN: Anhaltspunkte für die Beobachtung des Blickverhaltens: Beim konzentrierten Blick richten sich die Augen in **Kopfrichtung**. Die Kopfbewegungen sind zielgerichtet, kontrolliert und berechnend.



Fokussierung aufrechterhalten

1.03

ZIEL: Lernen, die Konzentration aufrecht zu erhalten und nicht durch äußere oder innere Einflüsse ablenken zu lassen.

ANWENDUNG: Während des ganzen Trainings oder einzelner Übungen.

VORGEHEN: Trainer und Athlet bestimmen ein **Objekt**, auf das die Aufmerksamkeit gerichtet werden soll. Beispiele:

- **Intern:** Atmung, eigener Gesichtsausdruck, Kopfhaltung, Kniehub.
- **Extern:** Position des Trainingspartners, Staffelholz, Ball, Geräusche.

Anweisung: „*Richte deine Aufmerksamkeit während des ganzen Trainings/ der Übung einschließlich Pausen und Unterbrechungen nur auf dieses Objekt - auch bei unbewussten Bewegungen!*“

Unmittelbar vor Beginn soll sich der Athlet das zu fokussierende Objekt mit geschlossenen Augen **vorstellen**.

Dann richtet der Athlet seine Aufmerksamkeit möglichst **voll und dauerhaft** auf das Objekt.

BEACHTEN: Wenn die Fokussierung zwischenzeitlich verloren geht: **sanft wieder zurück-**
holen und die Aufmerksamkeit wieder neu auf das Objekt richten.

KONTROLLE: ggf. Erinnerung durch Trainer; Nachbesprechung, wie gut die Fokussierung gelungen ist.



Alphabet rückwärts aufsagen

1.04

ZIEL: Lernen, die Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht halten zu können.

ANWENDUNG: außerhalb des Sports oder in Trainingspausen.

VORGEHEN: Das **Alphabet rückwärts** auf **Zeit** aufsagen.

Dabei laut und deutlich sprechen und nicht laut denken.

Bei einem Fehler (z.B. falscher Buchstabe) wieder mit „**Z**“ **von vorn anfangen**, bis das ganze Alphabet vollständig und fehlerfrei rückwärts aufgesagt wird.

Steigerung der Schwierigkeit: Nur jeden zweiten (dritten) Buchstaben nennen.

BEACHTEN: Zeit nehmen und notieren. Wichtig ist vor allem die Entwicklung der **persönlichen Bestzeit**.

KONTROLLE: Hier die Buchstabenfolge für kontrollierende Personen:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J I H G F E D C B A



Nichtwiederholbarkeits-Training

1.05

ZIEL: Lernen, die volle Konzentration in einen **einzigsten Versuch** legen zu können: Mit dem Druck eines Versuches umgehen bzw. vermeiden, dass der Versuch angesichts weiterer Chancen nicht ernst genommen wird.

ANWENDUNG: Techniktraining, Übungen mit hohem koordinativen Anspruch.

VORGEHEN: Bei Trainingsbeginn **vereinbaren, welche Übung(en)** mit nur einem Versuch absolviert werden sollen und welche Leistung erreicht werden soll (**hoher, aber erreichbarer Anspruch**). Absprechen, wie es bei Erfolg weitergehen soll (z.B. weiterer Versuch mit höherem Anspruch).

Im Verlauf gebührend auf die Ausführung **vorbereiten** (z.B. Vorbereitungs-Routine).

Übung mit voller Konzentration ausführen:

- bei erfolgreicher Ausführung: weiter wie oben vereinbart.
- bei Misserfolg: **Abbruch** der Übung und Fortsetzung des Trainingsprogramms.

BEACHTEN: Konsequentes Einhalten des vereinbarten Ablaufs. **Kein Nachverhandeln!**

KONTROLLE: Nachbesprechung am Ende der TE: Bei erfolgreicher Ausführung ggf. zukünftig höherer Anspruch. Bei Misserfolg: **Warum kam es dazu?** Anspruchsniveau zu hoch? Häufiger üben? Vorbereitungs-Routine optimieren?



Ablenkungen provozieren

2.01

ZIEL: Lernen, die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auch unter erschwerten Bedingungen (hier: Ablenkungsmanöver) aufrecht zu erhalten.

ANWENDUNG: Techniktraining.

VORGEHEN: Im Techniktraining erwartete und unerwartete **Störungen** organisieren, ggf. **Rollen** vergeben (Wer soll stören?), z.B.:

- **äußere** Störungen: **Lärm** erzeugen, im Weg stehende und/oder durchlaufende Personen, Wasser auf der Bahn, enges Zeitfenster vorgeben.
- **innere** Störungen: in Gespräch verwickeln, **Fragen** stellen, Aufmerksamkeit auf Technikdetails richten (z.B. Warum machst du die Armführung so?).

BEACHTEN: Beginn und Ende klar kommunizieren, um Irritationen zu vermeiden. Intensität der Ablenkungsmanöver der Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit anpassen und entsprechend steigern (**nicht übertreiben!**).

KONTROLLE: Nachbesprechen, wie die Konzentration gelungen ist. Strategien besprechen, wie man den Ablenkungen begegnen kann.



Cocktailparty-Effekt

2.02

ZIEL: Lernen, die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auch unter erschwerten Bedingungen (hier: 2 **konkurrierende Quellen**) aufrecht zu erhalten.

ANWENDUNG: z.B. daheim.

VORGEHEN:

- 2 Schallquellen organisieren (z.B. Radio und TV, MP3-Player).
- 2 **unterschiedliche Programme** einstellen, am besten Sprache (z.B. Nachrichten).
- Beide Schallquellen etwa gleich laut einstellen.
- Etwa 30 Sekunden auf die eine Quelle achten und den Inhalt verfolgen.
- Dann etwa 30 Sekunden auf die andere, dann wieder **wechseln** usw.

BEACHTEN: Schwierigkeit kann je nach Art der Quellen und Programme variieren; ggf. Schierigkeit steigern z.B. durch weitere Schallquellen.

VARIANTEN: Zwischen visueller Information (z.B. TV) und akustischer Information (z.B. Radio) hin- und herschalten. Statt TV ein Buch lesen.

Fehler-Routine

3.01

ZIEL: Routine entwickeln, wie mit Fehlern/Misserfolgen umzugehen ist. Ziel: mit den Gedanken **bei der Handlung bleiben** und die nächste Handlung vorbereiten.

ANWENDUNG: Techniktraining, Übungen mit hohem koordinativen Anspruch.

VORGEHEN: Fehler-Routine entwickeln, z.B. mit folgenden Elementen:

- **1. Schritt:** Situation **akzeptieren** („ist passiert“), Suche nach Gründen und/oder Schuldigen zurückstellen, Emotionskontrolle mit Strategien zur Stress- oder Angstbewältigung (z.B. Gedankenstopp, Atembeobachtung).
- **2. Schritt:** Analyse („wie ist es passiert?“) und vor allem Zielorientierung **nach vorn** („welche Chancen habe ich noch?“).
- **3. Schritt:** Zielfokussierung, d.h. Misserfolg **abhaken** und neue/alte Ziele mit voller Konzentration ins Auge fassen (z.B. Selbstgespräch „jetzt erst recht!“).

Bei Fehlern/Misserfolgen im Training die Fehler-Routine anwenden, üben und weiterentwickeln. Ggf. durch hohe Leistungsansprüche Fehler/Misserfolge **provozieren**, um Gelegenheiten für das Anwenden der Fehler-Routine zu schaffen (Vorsicht: nicht übertreiben!)

BEACHTEN: Bei der Analyse aufzeigen, wie der **Fehler vermieden werden kann** (z.B. „streich dich mehr an“) statt zu entmutigen („Das lernst du nie.“).

KONTROLLE: Anwenden der Fehler-Routine beobachten und nachbesprechen, um die konkrete Anwendung und Weiterentwicklung der Routine zu fördern.



Schlüsselwörter benutzen

3.02

ZIEL: Schlüsselwörter einsetzen lernen, um die Aufmerksamkeit lenken oder nach Abschweifen wieder neu ausrichten zu können.

ANWENDUNG: Im Training bei einzelnen Übungen, z.B. Techniktraining.

VORGEHEN: Trainer und Athlet legen **Verhaltensziele** für die Übungen fest, z.B. 1) kleine Sprünge mit betontem Hüfteinsatz, 2) volle Streckung des Sprungbeins bei Absprüngen.

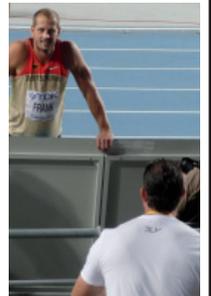
Für jedes Ziel werden **Schlüsselwörter festgelegt**, die an das Ziel erinnern, z.B.: 1) „Hüfte vor“, 2) „Groß werden“. Ziele und Schlüsselwörter auf **Arbeitsblatt** eintragen.

Die Schlüsselwörter werden eingesetzt:

- vom **Athleten** in entsprechenden Situationen, um die Ziele besser umzusetzen.
- vom Trainer, der den Athleten daran **erinnert**, wenn der Eindruck besteht, dass die Schlüsselwörter zu wenig eingesetzt werden.

BEACHTEN: Es muss für Athlet und Trainer **klar** sein, was die Schlüsselwörter bedeuten.

KONTROLLE: Auf Arbeitsblatt eintragen, wie gut die Schlüsselwörter eingesetzt wurden und ob sie die Konzentration gefördert haben. Nachbesprechen, wie die Aufmerksamkeitslenkung gelungen ist.



Schlüsselwörter benutzen - Arbeitsblatt			3.02
Verhaltensziel	Schlüsselwörter	Wie gut wurden die Schlüsselwörter eingesetzt? (Schulnote)	Wie gut konntest du dich konzentrieren? (Schulnote)
1.			
2.			
3.			
4.			

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com Ref.: BASPO (2010)

Weißer Wand vorstellen	4.01
------------------------	------

ZIEL: Erlernen der Konzentration durch Einüben von Vorstellungen.

ANWENDUNG: außerhalb des Sports morgens (eventuell auch abends).

VORGEHEN: Aufrecht aber entspannt auf einen **Stuhl** setzen. Die Füße mit der ganzen Sohle auf den Fußboden stellen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Nun die Augen schließen und versuchen, sich eine **weiße Wand vorzustellen**. Sobald andere Gedanken auftauchen und das Bild der weißen Wand verschwinden lassen, wieder von vorne beginnen.

Die Vorstellungsübung wird begleitet von einer **bewussten Atmung**. Hierbei versucht man nicht in den Brustkorb sondern in den Bauch zu atmen. Wichtig ist es, bis zu Ende zu atmen. Beim Einatmen sollte keine weitere Luft mehr aufnehmbar sein, das **Einatmen** erfolgt außerdem relativ zügig. Das **Ausatmen** hingegen erfolgt langsam und gleichmäßig. Die Luft Stück für Stück durch die Nase wieder aus dem Körper ausatmen, bis keine mehr drin ist.

BEACHTEN: Die Übung sollte **10-15 Minuten** dauern; ggf. einen Wecker stellen um nicht über die Uhrzeit nachzudenken. Die Übung mag am Anfang sehr schwer fallen, aber man merkt täglich die Fortschritte.



© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com Ref.: Herrigel (2003)

Im „Hier und Jetzt“ bleiben	4.02
-----------------------------	------

ZIEL: Gedanken in der Gegenwart behalten, störende Gedanken ausklammern und den Fokus auf kleine, zu bewältigende Einheiten lenken.

ANWENDUNG: Im Training bei Läufen (z.B. Warmlaufen).

VORGEHEN: Die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Schritt lenken, **jeden Schritt spüren** und erleben - nicht den letzten, nicht den nächsten, sondern nur den aktuellen Schritt.

Selbstgespräch dabei z.B.: „*Vergiss den letzten Schritt. Fokussiere dich auf die Gegenwart, auf das **„Hier und Jetzt“**. Du kannst es - Schritt für Schritt.*“

Die Aufmerksamkeit langsam von unten nach oben wandern lassen: **zunächst die Füße** spüren (Fußaufsatz - Druck spüren - Wie arbeiten die Zehen mit? - Berührt die Ferse den Boden? - Ist eher die Fußinnen- oder Außenseite belastet? etc.), dann die Waden spüren, die Oberschenkel ... bis zum Kopf.

Wenn die Gedanken abdriften: **sanft wieder zurückholen** und die Aufmerksamkeit wieder zunächst auf die Füße richten.

BEACHTEN: Die Schritte erleben und spüren, aber nicht bewusst steuern, sondern „laufen lassen“. Die Gedanken **begleiten** jeden Schritt, das Laufen erfolgt „automatisch“.

KONTROLLE: Nachbesprechung, wie gut die Aufmerksamkeitslenkung gelungen ist.



© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com Ref.: BASPO (2010)

2 Übungen mit unterschiedlichen Rhythmen	4.03
--	------

ZIEL: Handlungen mit automatisierter Steuerung **unwillkürlich** ablaufen lassen können.

ANWENDUNG: Während des Trainings.

VORGEHEN:

Zwei Übungen finden, die gleichzeitig ausgeführt werden können, die aber **unterschiedliche Rhythmen** erfordern, z.B.:

- Sprungabläufe (z.B. rechts - rechts - links) mit gleichzeitigem Armkreisen.
- Laufen mit Rhythmusaufgaben (z.B. jeder zweite Schritt kurz) und Ball prellen.
- ...

BEACHTEN: Schwierigkeit langsam steigern. Rhythmus finden lassen. Geduld bewahren.

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com Ref.: Schefke (2011)

Vorbereitungs-Routine

5.01

ZIEL: Eigene Vorbereitungs-Routine entwickeln, die in Situationen mit hohem Konzentrationsanspruch immer gleich ausgeführt wird und dadurch Sicherheit gibt.

ANWENDUNG: Techniktraining, Übungen mit hohem koordinativen Anspruch.

VORGEHEN: Vorbereitungs-Routine **entwickeln**, z.B. mit folgenden Elementen:

- **Einstimmung:** Ausgangsposition bewusst einnehmen und die Konzentration auf die bevorstehende Handlung richten (**Außenwelt abschalten**). Dann 2x tief einatmen.
- **Fokussierung:** Den Blick auf das Ziel der Handlung richten (z.B. Latte), entspannen und eine erfolgreiche Ausführung vor dem inneren Auge **vorstellen**.
- **Ausführung:** ggf. Schlüsselwörter (z.B. „Hüfte hoch“) abrufen und die Handlung **„laufen lassen“**, d.h. die trainierte Handlungssteuerung ungehindert ablaufen lassen.



BEACHTEN: Es geht darum, **„den Kopf abzuschalten“** und in die Situation zu kommen („hier und jetzt“). Dabei soll die gelernte automatisierte Handlungssteuerung nicht durch bewusste Eingriffe (z.B. „besonders gut machen wollen“) gestört werden.

KONTROLLE: Anwenden der Vorbereitungs-Routine beobachten und nachbesprechen, um die Weiterentwicklung der Routine zu **fördern**.

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

Ref.: BASPO (2010)

Konzentrationsvorbereitung

5.02

ZIEL: Im Wettkampf auf Konzentrationsphase vorbereiten können.

ANWENDUNG: Im Training vor Phasen der Konzentration.

SCHRITTE:

- 1) Den Blick auf einen bestimmten Punkt fokussieren.
- 2) Schlüsselwörter vergegenwärtigen und benutzen (siehe 3.02).
- 3) Vorbereitungsrituale benutzen (siehe 5.01).
- 4) Visualisieren: Die Umstände und den Ablauf des Wettkampfes im Detail vorstellen (einschließlich des erfolgreichen Abschlusses).
- 5) Handlungspläne für verschiedene Szenarien zurechtlegen (Was mache ich wenn ...)
- 6) Störende Gedanken neutralisieren (z.B. auf einen Zettel schreiben und wegschließen, positive Selbstgespräche)



© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

Ref.: Schefke (2011)

Referenzen

BASPO (2010): Psyche. Theoretische Grundlagen und Praktische Beispiele. Bundesamt für Sport BASPO. www.baspo.ch

Engbert, Kai (2011). Mentales Training im Leistungssport. Neuer Sportverlag.

Herrigel, Eugen (2003). Zen in der Kunst des Bogenschießens. Barth-Verlag.

Schefke, T., Gronek, P. (2011). Improving attentional processes in sport. Studies in Physical Culture and Tourism, 18(2), 103-124.

www.zeitblueten.com

Bildnachweis:

Auge: Birgit Gutmann.

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com

© Michael Gutmann - www.michael-gutmann.com