

Kategorie	Konzentration und Routine
Übung	Der richtige Fokus
Dauer	20 Minuten
Literatur	Mentales Training im Leistungssport, S.71

Mit diesem Arbeitsblatt lernst du, dich auf die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu konzentrieren. Stelle dir dazu vor, deine Konzentration sei ein Scheinwerfer, dessen Lichtkegel unterschiedlich eingestellt werden kann.

Ist der Scheinwerfer eng eingestellt, beleuchtet er nur einen kleinen Bereich, während alles andere im Dunkeln bleibt.

Öffnet man die Einstellung des Scheinwerfers weit, kann man einen größeren Bereich ausleuchten.

Finde nun Beispiele aus deinem Sport oder dem Alltag, wo du deine Konzentration **eng** oder **weit** eingestellt hast oder einstellen solltest:

Scheinwerfereinstellung eng:

Scheinwerfereinstellung weit:

Neben einer weiten oder engen Einstellung kann man seine Konzentration entweder auf die Umgebung (**außen**) oder auf sich selbst und seine Gedanken (**innen**) richten.

Finde auch hier wieder Beispiele aus deinem Sport oder dem Alltag:

Scheinwerfereinstellung außen:

Scheinwerfereinstellung innen:

Wenn man die beiden Verstellmöglichkeiten des Scheinwerfers kombiniert, landet man bei vier Arten, wie man seine Konzentration ausrichten kann:

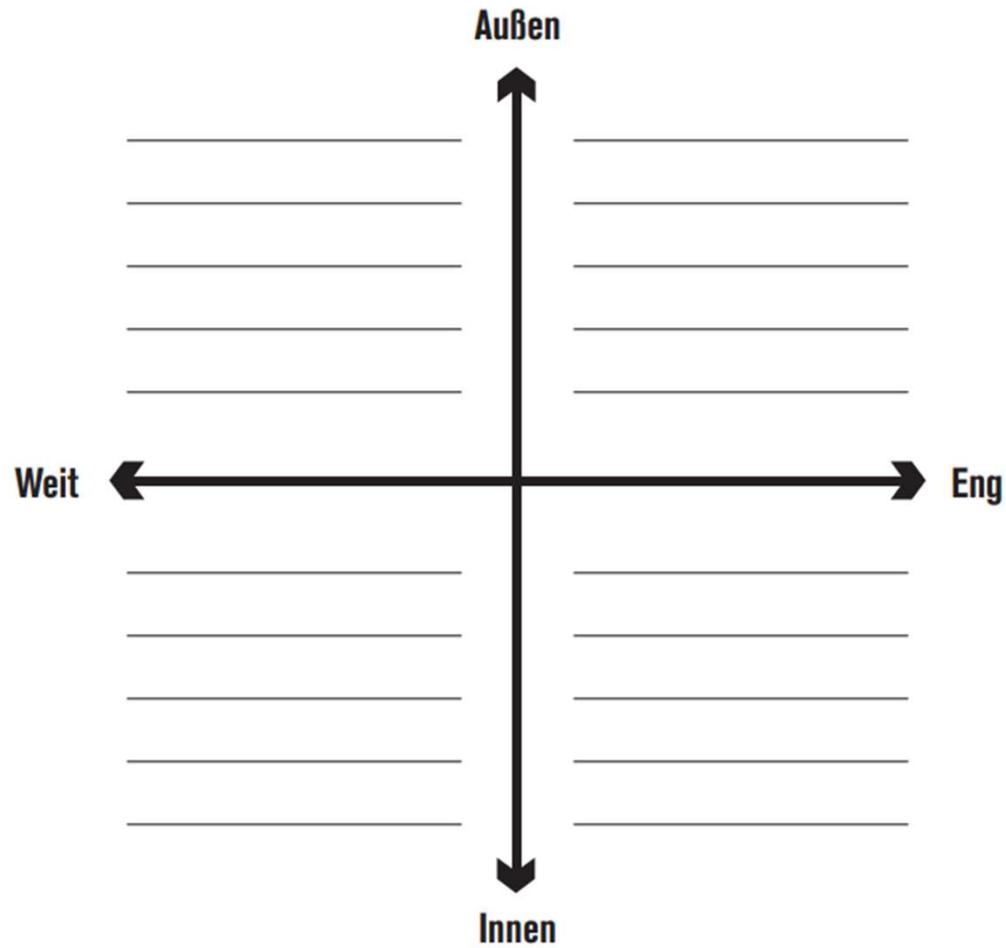
Weit & Außen

Weit & Innen

Eng & Außen

Eng & Innen

Suche nun für jede der vier Ausrichtungen der Konzentration Beispiele aus deinem Sport. Dabei solltest du darauf achten, wann welche Konzentrationsart am sinnvollsten ist. Trage deine Ergebnisse entsprechend der Ausrichtung in die Felder unten ein.



Weit – außen

Um deine Konzentration weit – außen einzustellen, solltest du deinen Blick auf die Umgebung richten.

Versuche, alles wie bei einem Panorama- Rundumblick zu erfassen.

Schließe dann deine Augen und stelle dir das Bild vor deinem inneren Auge vor.

Lass dich nicht auf kleine Details ein, sondern versuche deinen Umgebung ganz und komplett zu erfassen.

Weit – innen

Um deine Konzentration weit – innen einzustellen, hilft eine einfache Gleichgewichtsübung:

Stelle dich auf dein rechtes Bein und bewege das linke Bein langsam nach vorne, zur Seite und dann wieder zurück zum Körper.

Danach verlagerst du das Körpergewicht auf das linke Bein und führst die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein durch:

Nach vorne, zur Seite und wieder unter den Körper.

Je besser du es schaffst, deine Konzentration weit – innen einzustellen, desto weniger wirst du um dein Gleichgewicht kämpfen müssen!

Ist dir die beschriebene Übung zu leicht, kannst du den Schwierigkeitsgrad durch geschlossene Augen oder ein Wackelbrett erhöhen.

Noch schwerer wird es, wenn dich dein Trainer oder deine Kammeraden versuchen, durch Pfiffe oder Witze abzulenken!

Eng – außen

Um deine Konzentration eng – außen einzustellen, solltest du eine Kerze anzünden und etwa einen Meter Abstand zu ihr halten.

Nun blicke so lange wie möglich auf die Flamme und blende alles um dich herum aus.

Sobald du in Gedanken abschweifst, solltest du deine Konzentration wieder auf die Kerze richten.

Um sich nicht durch ihre Gedanken ablenken zu lassen, stelle dir vor, dass aufkommende Gedanken wie Wolken am Himmel einfach vorbeiziehen.

Oder benutze eine neugierige Haltung und versuche, in dem Spiel der Flamme Muster zu entdecken oder dich auf die unterschiedlichen Farben zu konzentrieren.

Schaffst du es gut, dich voll auf die Kerze zu konzentrieren, kannst du dieselbe Übung mit Objekten trainieren, die etwas mit deinem Sport zu tun haben wie deine Ski, ein Fußball usw.

Eng – innen

Um deine Konzentration eng – innen einzustellen, solltest du dich nur auf deine Atmung konzentrieren.

Nimm dazu eine entspannte Sitzposition ein und schließe die Augen. Achte jetzt nur auf deine Atmung und lass sie wie in einer Entspannungsübung ganz locker fließen.

Beginne dann bei jedem Einatmen zu zählen.

Wenn du gedanklich abschweifst, beginne beim nächsten Atemzug mit dem Zählen wieder von vorne.

Schau mal, wie weit du kommst.