

Konzentration – Fokus

A-Trainer-Ausbildung 2014
Deutscher Badmintonverband
Saarbrücken, 25. Oktober 2014

Dr. Sebastian Brückner

Erfolgreiche Athleten...

- Effektive Erregungsregulation
 - Bewegungsvorstellung, Zielsetzung
 - **Einhalten von Vor-WK-Plänen**
 - **Bewältigungsstrategien bei Ablenkung**
 - **Detaillierte WK-Pläne**
 - **Bessere Konzentration**
- insges. mental vorbereitet



Definition Konzentration

- vier Komponenten
 - Fokus auf relevante Wahrnehmungselemente in der Umgebung (selektive Aufmerksamkeit)
 - Aufmerksamkeit aufrechterhalten auf hohem Niveau
 - Bewusstsein für die Situation
 - Aufmerksamkeitswechsel wenn notwendig

Höchstleistung und Konzentration

- Drei Charakteristika von Top-Spielern bzgl. Konzentration/Flow
 - Präsenz im Hier und Jetzt
 - Mental entspannt mit einem hohen Maß an Konzentration und Kontrolle
 - Geschärftes Bewusstsein für den eigenen Körper und die Umgebung/Umfeld

Ausrichtung des Fokus

- zwei Dimensionen
 - Weite
 - eng
 - breit
 - Richtung
 - Extern
 - Intern

Ausrichtung des Fokus



Ausrichtung des Fokus

W
E
I
T
E

BREIT-EXTERN

Schnelle Einschätzung
einer Situation

BREIT-INTER

Analysieren und Planen

ENG-EXTERN

Fokus auf 1-2 externe
Wahrnehmungselemente

ENG-INTERN

Mentale Vorb. einer
bevorstehenden Aufgabe
oder emotion. Zustandes

RICHTUNG

Ablenkungs-Faktoren

- Intern
 - Aufmerksamkeit bei vergangenen oder zukünftigen Ereignissen
 - Choking under pressure
 - “Paralysis by analysis” (Biomechanik)
 - Müdigkeit
 - Fehlende Motivation
- Extern
 - Visuell
 - Auditiv
 - Unfairness

Selbstgespräche – “Self-Talk”

- Interner Dialog
- Mediator zwischen einem Ereignis und der Reaktion
- 3 Arten
 - Positiv (motivierend)
 - Instruierend
 - Negativ (demotivierend)

Selbstgespräche – “Self-Talk”

- 70% bis 80% unserer Gedanken sind negativ
 - Wie werde ich mir dessen bewusst und verändere dies?
- “Ironie”
 - Etwas nicht tun zu wollen ruft genau diese Handlung hervor

Nutzen von "Self-Talk"

- Verbesserung der Konzentration
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Förderung der Motivation
- Erregungsregulation
- Verbesserte mentale Vorbereitung
- Schlechte Angewohnheiten abstellen
- Neue Techniken erlernen
- Handlungsimpulse
- Einsatz aufrechterhalten

6 Regeln zur Verbesserung des "Self-Talk"

- Kurz und präzise
- Ich-Aussagen im Präsens
- Positiv sein
- Meine was du sagst
- Sei nett zu dir
- Oft wiederholen

Beispiele Schlagworte

- Basics
- Vollgas
- Schneller bewegen
- Komm schon / Come on
- Geduld / Be patient
- Game-plan, Key-play
- ...

Strategien zur Verbesserung des "Self-Talk"

- Gedanken-Stopp
 - Kurz auf den unerwünschten Gedanken konzentrieren um dann einen Hinweis/Schlagwort zu nutzen um diesen zu stoppen
- Kognitive Restrukturierung
 - Positive Aussagen nutzen, um mit negativen Gedanken umzugehen – Aufmerksamkeit wird umgelenkt -> Ermutigung und Motivation

Konzentrationsfähigkeit evaluieren

- Kurzfragebogen
 - Selbsttest Konzentration
(in: Engbert, K. [2011] Mentales Training im Leistungssport)
- Physiologische Messwerte
 - EEG
 - Herzfrequenz

Tipps zur Verbesserung der Konzentration

- Simulationstraining nutzen
- Schlagwörter nutzen
- Neutrale, nicht wertende Gedanken verwenden
- Routinen ausarbeiten
- Wettkampfpläne entwickeln
- Blickkontrolle üben
- Selbstreflektion, Selbstwahrnehmung
- Techniken "überlernen"

Konzentrationsübungen

- Lernen Aufmerksamkeit zu lenken
- Gedanken-Stopp, Gedanken-“Parken”
- Lernen Fokus beizubehalten
- Relevante Wahrnehmungselemente suchen (Concentration Grid)
- Match-Konzentration einüben
- Mindfulness, Yoga, Klettern

Aufmerksamkeits- "Fallstricke"

