Konzentration ist lernbar

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

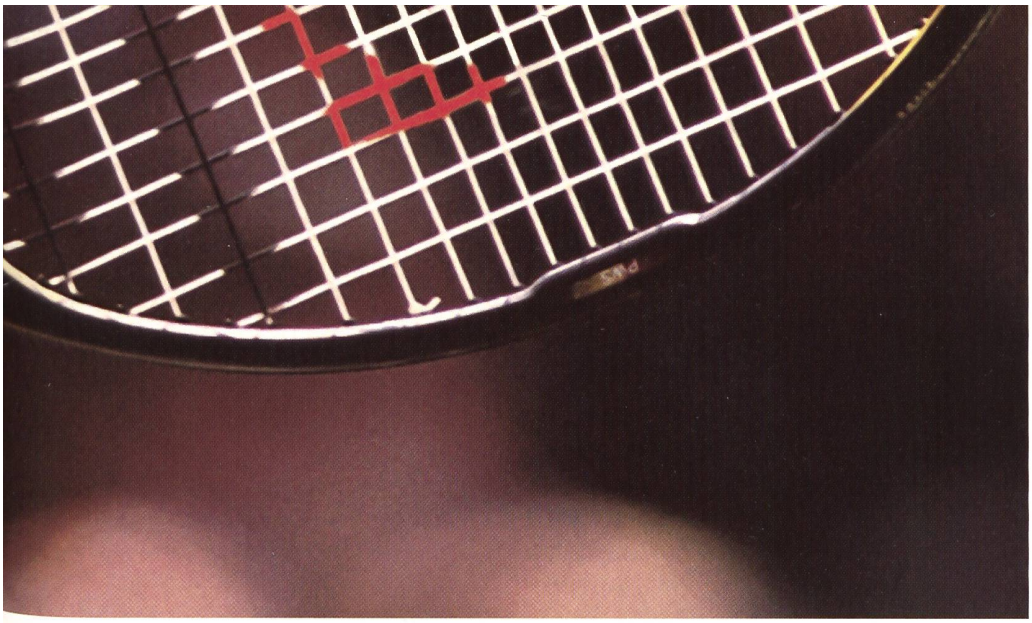
http://www.e-periodica.ch

Konzentration ist

Lassen sich Trainingsprozesse bewusst so steuern, dass die Aufmerksamkeit gezielt gefördert wird? Gibt es Aufgabenstellungen und methodische Überlegungen, die uns helfen, die Konzentrationsfähigkeit stufengerecht in die Trainingsplanung und -gestaltung zu integrieren? In der technisch-taktischen Ausbildung lernt man, Situationen und Sachverhalte zu erkennen, zu antizipieren und passende Entscheidungen zu treffen. Die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit situationsgerecht zu lenken, wird dabei natürlich mitentwickelt. Selten werden aber der Unterricht und das Training so gestaltet, dass die Förderung der Aufmerksamkeit im Zentrum steht. Damit dies möglich wird, muss man sich im Klaren sein, welche Funktion die Aufmerksamkeit auf den verschiedenen Lernstufen zu erfüllen hat. In der folgenden Darstellung sind im Rahmen des Dreistufenmodells von Arturo Hotz Leitplanken zum Verständnis des Trainingsprozesses aufgezeigt. Die methodischen Hinweise auf Seite 9 beziehen sich auf die Prozesse «Aufnehmen», «Verarbeiten» und «Umsetzen» der entsprechenden Lernstufe.

Erik Golowin
golowin@bluewin.ch

Aufnehmen	Verarbeiten	Umsetzen
Sich vorerst am Äussern orientieren. Da für Einsteiger die Informationen vorwiegend neu sind, orientieren sie sich vor allem an der äusserlich erkennbaren Struktur (Form) der Bewegung. So nehmen sie die für sie relevanten Informationen audio-visuell (sehen/ hören) und/oder taktil (berühren) auf.	**Entwickeln eines Bewegungs- und Körpergefühls.** Aufgenommene Informationen verarbeiten bedeutet auf dieser Stufe, ein Körper- und Bewegungsgefühl zu entwickeln, dem wir die neu erworbenen Bewegungen zuordnen und nachspüren können. So erlangen wir Erkenntnisse, die zu Referenzwerten für weitere Entwicklungen werden.	**Erlangen einer dynamisch-energetischen Präzision.** Auf dieser Stufe müssen Lernende die Bewegungen möglichst genau nachvollziehen. Umsetzen heisst, die dynamisch-energetische Präzision einer Bewegung zu realisieren. Zuerst wird die räumliche und dann zunehmend auch die zeitliche Präzision beachtet.
Innerliches und äusserliches Wahrnehmen. Da Fortgeschrittene erste Referenzwerte im Bereich des Körper- und Bewegungsgefühls gefestigt haben, können sie schon während des Aufnehmens von Informationen Elemente der Bewegungen nachempfinden. Damit wird auf dieser Stufe die Botschaft zu einem wichtigen Teil kinästhetisch empfangen.	**Umfassende Bewegungsvorstellung entwickeln.** Vielseitige Variationen ermöglichen Aha-Erlebnisse. Dadurch können Lernende innere Steuer-Zusammenhänge erfahren. Bewegungsgefühl, aber auch rationales Verständnis vervollkommnen die ganzheitliche Bewegungsvorstellung.	**Realisieren eines ökonomischen Kraftverlaufs.** Während Lernende ihre Bewegungsvorstellung entwickeln, lernen sie, die konditionellen und koordinativen Fertigkeiten zu verbinden und zunehmend zu steuern. Je differenzierter die Bewegungsvorstellung, desto ökonomischer das Bewegungsverhalten!
Ganzheitliches Miterleben der Bewegung. Lernende verfügen auf dieser Stufe über vielfältige Bewegungserfahrungen. Eine Bewegung wird nicht mehr als linearer Verlauf, sondern als dreidimensionale Gestalt wahrgenommen. Entscheidend dafür ist das Zusammenspiel zwischen kinästhetischen und vestibulären (Gleichgewicht) Wahrnehmungen.	**Entwickeln einer Bewegungsintuition.** Intuitives Können ist optimales Bewegungshandeln bezüglich Zeit, Raum und energetischer Dosierung. Eine lange und methodisch vielfältige Entwicklung technischer Fertigkeiten kann ein differenziertes Wahrnehmen ermöglichen und somit ein spontanes Spüren und Fühlen.	**Entfalten einer harmonischen Form.** Konzentration, Technik und Taktik sollen eine harmonische Einheit bilden. Umsetzen ist letztendlich ein Verschmelzen mit der Gesamtsituation und wird zu einer Entfaltung virtuoser technischer Gestaltung, in der das Bewusstsein nicht mehr vom Handeln getrennt ist.



lernbar

	Aufmerksamkeit	Methodische Leitgedanken	Entspannung – Vorstellung
1. Lern-stufe *Erwerben und Festigen*	**Achtsamkeit auf das Innere lenken.** Der Lernerfolg wird erheblich durch die Wirksamkeit der Verarbeitungsprozesse bestimmt. Wenn Lernende in der Lage sind, die Aufmerksamkeit nach innen (Körperwahrnehmung) zu richten, kann das Festigen der technischen Form gezielt unterstützt werden.	**Lerngünstige Voraussetzungen schaffen.** Mit geeigneten koordinativen Übungen (sportartübergreifende Gymnastik, Qigong) lernen die Schüler, ihre Körperwahrnehmung grundlegend zu entwickeln. Sie dürfen nicht oberflächlich, sondern müssen so achtsam ausgeführt werden, dass das Körpergefühl umfassend erfahren wird.	**Verarbeitungsprozesse fördern.** Die Wirksamkeit der Verarbeitungsprozesse kann gesteigert werden, wenn eine Entspannungsphase vor- und nachgeschaltet wird. Dank Entspannungsverfahren und gezieltem Atemtraining wird die Ruhe vertieft und somit die Aufmerksamkeit gesteigert.
2. Lern-stufe *Anwenden und variieren*	**Innen und Aussen miteinander verbinden.** Auf dieser Stufe wird das Akzentuieren der inneren und die äusseren Aufmerksamkeit im Training gezielt variiert. Zum Weiterentwickeln der Ausführungsqualität muss sie nach innen gelenkt werden. Um die Technik ganzheitlich zu gestalten, wird sie nach aussen gerichtet.	**Flexibilität und Variabilität erlangen.** Indem man sich an der eigenen Bewegungsvorstellung orientiert, wird die Sicherheit in der technischen Ausführung entwickelt, und die Fertigkeiten werden stabilisiert. Je mehr man in der Lage ist, auf das Äussere zu achten, umso freier kann die technische Gestaltung entfaltet werden.	**Optimales Realisieren dank Vorstellen.** Dank Visualisationstraining in einem möglichst entspannten Zustand können Vorstellungen von Zielbewegungen weiterentwickelt werden. Je nach Sportart werden die Programme eher formorientiert (geschlossene Fertigkeiten) oder funktionsorientiert (offene Fertigkeiten) akzentuiert.
3. Lern-stufe *Gestalten und ergänzen*	**Die Einheit mit der Umwelt finden.** Die angestrebte Einheit erreichen wir dann, wenn wir mit allen inneren und äusseren stimmungsbeeinflussenden Aspekten verschmelzen. Dazu müssen wir in der Lage sein, unsere Aufmerksamkeit konstant nach aussen zu richten und den eigenen Körper zu vergessen.	**Die Kreativität anregen.** Um die Souveränität des Handelns zu fördern, eignen sich Trainingsformen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsfluss oder den Rhythmus gerichtet wird und nicht auf die Form. In Mannschaftssportarten wird beispielsweise auf der Ebene des Spielrhythmus gearbeitet.	**Die innere Kraft stärken.** Geistiges Probehandeln mit unterstützenden Übungen zur Förderung der Achtsamkeit, der Entspannung und der Ruhe sollen zu idealen mentalen Leistungsvoraussetzungen führen. Entspannungsverfahren zur Psychoregulation und Meditationspraktiken können dies ermöglichen.