

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 5

**Artikel:** Konzentration der Aufmerksamkeit im Wettkampf

**Autor:** Puni, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994653>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Konzentration der Aufmerksamkeit im Wettkampf

von Prof. Dr. A. Z. Puni, UdSSR

In einer Reihe von Sportarten wie Leichtathletik, Gewichtheben, Wasser- und Skispringen, Turnen, Schiessen, Eiskunstlauf u. a. ist das volle Bereitsein des Sportlers für die Übungsausführung im Wettkampfverlauf das Schlussglied aller psychologischen Vorbereitung. Sein Wesen besteht in der maximalen Konzentration der Aufmerksamkeit des Sportlers auf die bevorstehende Tätigkeit, in der Bestimmung des Augenblicks der vollen Bereitschaft zur Übungsausführung.

Wir müssen betonen, dass in diesem letzten Abschnitt der psychologischen Vorbereitung die Aufmerksamkeit als wichtigster psychischer Faktor auftritt, mit dem die Erfolgssicht der sportlichen Tätigkeit verbunden ist. Die Bedeutung der Aufmerksamkeit für jeden Bereich der menschlichen Tätigkeit ist allgemein bekannt...

Die praktische Wirkung dieser Einstellung und Konzentration besteht darin, dass sich dabei — nach Rubinstein — die Prozesse der Wahrnehmung, Vorstellung, Erinnerung, des Denkens u. a. verstärken, wodurch sich die Objekte der Aufmerksamkeit im Kopf klar und deutlich darstellen...

Ungeachtet der relativ kurzen Zeitspanne der unmittelbaren Vorbereitung auf die Übungsausführung kann man darin mehrere Abschnitte unterscheiden.

Da ist zuerst der Abschnitt der kontrollierenden und orientierenden Tätigkeit und dann der Abschnitt der Konzentration.

## Der kontrollierende und orientierende Abschnitt:

Das ist der Abschnitt des Sammelns von Einzelheiten der konkreten Bedingungen, unter denen der Wettkampf ausgeführt werden soll... Genauer gesagt, die kontrollierende-orientierende Tätigkeit z. B. bei Wasser- und Hochspringern besteht aus einer Überprüfung des Bretts bzw. des Anlaufsektors hinsichtlich der gewohnten Marken, in der Ausführung von Probesprüngen und schliesslich in der Korrektur der Marken usw. Bei Werfern ist es die Besichtigung der Wurfanlage und

das Ausprobieren des Wurf- und Stosskreises, die Reinigung dieser Kreise vom Sand oder vom Schlamm, der von anderen Athleten hineingetragen wurde. Die spezielle Aufmerksamkeit wird vor allem dem Gerät gewidmet — dem Diskus, der Kugel usw. Ungeachtet dessen, dass alle Geräte nach Form und Gewicht einheitlich sind, liegt ihnen rein subjektiv eines davon — wie die Werfer sagen — «besser in der Hand». So bemühen sie sich darum, vor den Wertungswürfen mit diesem Gerät vertraut zu werden, sie wägen es in der Hand und machen damit Probewürfe... Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auch auf die gedankliche Ausführung der Übung, mit dem geistigen Durchgehen ihrer einzelnen Phasen und sogar ganzer Bewegungsabläufe...

## Der Abschnitt der Konzentration

Dies ist der Abschnitt der Verdrängung all dessen aus dem Bewusstsein, was nicht zur bevorstehenden Ausführung des technischen Bewegungsablaufs gehört, d. h. das Abschalten von allen äusseren Reizen. Bildlich gesprochen: in diesem Abschnitt findet der Sportler den Zustand der Entrückung oder — nach einem Ausdruck von Stanislawskij — den «Zustand der öffentlichen Einsamkeit». Ungeachtet der Zuschauerzahl, anderer Wettkampfteilnehmer und der Kampfrichter, trotz der vielen verschiedenartigen Ton-, Licht- und anderer Reize gibt es für den Sportler in diesem Zustand nichts außer ihm selbst und dem Gerät, mit dem oder an dem er seine Übung ausführen will.

Bekannte sowjetische Sportler berichten folgendermassen über diesen Zustand: E. G. Minajew (Gewichtheber): «In der abschliessenden Periode der Einstellung denke ich an nichts, auch nicht an die Hantel — ich konzentriere mich so, dass ich um mich herum nichts sehe.» A. F. Kurynow (Gewichtheber): «Während der Aufstellung des Weltrekordes war ich sehr erregt; als ich an die Hantel ging, schloss ich mich von der Umgebung aus und sah außer der Hantel nichts mehr.» O. J. Grigalka (Kugelstos-

ser): «Vor dem Kugelstoss bemühe ich mich vor allem darum, mich von der Umwelt abzuschliessen, damit ich nichts sehe und nichts höre.» (— Wie wir alle wissen, ist nichts störender für den Athleten, als wenn man ihn in diesem Augenblick ansprechen und etwas von ihm wissen will. Denn er befindet sich jetzt «auf einem anderen Stern». — T. N. —)

Für diesen Abschnitt ist eine völlige oder fast völlige Abgeschlossenheit des Sportlers von der Aussenwelt charakteristisch. Dies ist ein typischer Ausdruck der inneren Aktivität der Konzentration, der unvermeidlich ist und in Verbindung mit der Bildung oder Belebung der Herde einer vorherrschenden Erregung in den betreffenden Abschnitten der Grosshirnrinde. Die Aufmerksamkeit ist auf den eigenen Körper und das Gerät eingeengt.

Dieser Abschnitt der Konzentration hat zwei Phasen: Die erste Phase wird gekennzeichnet durch die Vorstellung eines klaren Abbildes oder Ablaufes der wichtigsten Phasen in der Ausführung der sportlichen Technik, z. B. des Absprunges und des Schwungbeineinsatzes beim Hochsprung; des Übergangs vom Angleiten zum Stoss beim Kugelstoss... oder des ganzen Bewegungsablaufes...

In der zweiten Phase entsteht das Empfinden für den richtigen Augenblick der Bereitschaft zum Beginn der Übungsausführung, jenen Augenblick, wo man in sich die höchste Konzentration oder Bereitschaft verspürt. Dieser Augenblick ist sehr schwer zu beschreiben...

Wenn man die Ausdrücke verallgemeinert, mit denen die Sportler diesen Augenblick bezeichnen, kann man ihn auf folgende Weise charakterisieren: «Ich lausche auf das Klingeln meines eigenen Körpers; ich kontrolliere, ob es keine unnötigen Muskelanspannungen gibt und fühle, wie in mir die Erregung wächst und in irgendeinem Augenblick übergeht in die Explosion = in die Bewegung.»

Als Illustration zur Kennzeichnung der Phasen können folgende mündlichen Äusserungen von Sportlern über die Ausrichtung des Bewusstseins im Abschnitt der Konzentra-

tion herangezogen werden: Nikolai Karrasjow (ex-Rekordmann der UdSSR im Kugelstoßen): «Vor dem Versuch denke ich an einen freien und ungezwungenen Anfang der Bewegung. Das ist das Wichtigste... Unmittelbar vor dem Stoss lenke ich die volle Aufmerksamkeit auf meine innere Erregung: ich warte auf sie und atme schnell; nachdem die Erregung hochgekommen ist, dämpfe ich sie auf ein Normalmass. Ich sage mir dann: Jetzt geht's los!»

E. Raspopowa (Wasserspringerin): «Am Start stelle ich mir gedanklich den ganzen Sprung vor. Dann denke ich an das für mich Wichtigste: Heben auf die Fussspitzen und im Abstoss gut straff bleiben. In einem bestimmten Augenblick sage ich mir dann: Mut! Jetzt springe!»

#### **Zeitdauer der Konzentration**

In der Konzentration der Aufmerksamkeit vor der Übungsausführung hat der Faktor Zeit eine grosse Bedeutung. Gerade in dieser Hinsicht hat man eine Reihe von Gesetzmäßigkeiten festgestellt. Die erste Gesetzmässigkeit drückt sich darin aus, dass es eine optimale, d. h. günstigste Dauer der Konzentration vor der Bewegungsausführung gibt. Sie ist in den verschiedenen Sportarten nicht einheitlich: das Gemeinsame beruht darin, dass in jeder Sportart Gruppen von Sportlern auftreten, die eine geringe, eine mittellange und lange Konzentrationsdauer benötigen.

Die zeitlichen Grenzen dieser Gruppen — hier am Beispiel der Leichtathleten — sind in speziellen Untersuchungen von W. K. Petrowitsch festgestellt worden... (Tab. 1).

In der Ausbildungspraxis und Erziehung von Sportlern muss dieses Erkennen der günstigsten Konzentrationsdauer bei der Vorbereitung auf den Wettkampf berücksichtigt werden...

Die Konzentrationsdauer ist zwar bei verschiedenen Sportlern verschieden, doch für ein und denselben Athleten bleibt sie stabil: sie ist gekennzeichnet durch eine erstaunliche Beständigkeit über Jahre hinweg und bei den verschiedensten Wettkämpfen: Nach A. Z. Puni-

und W. K. Petrowitsch schwankte die Konzentrationsdauer vor der Stossausführung bei 6 Versuchen der besten sowjetischen Kugelstosser zwischen 1960 und 1964, Lipsnis und Karrasjow, also innerhalb von 4 Jahren, nur zwischen 4,5—4,4 Sek. (Lipsnis) und 4,8—6,1 (Karrasjow)... Diese Gesetzmässigkeit ist sehr bedeutsam für die Praxis. Denn die Störung der individuellen Konzentrationsdauer, besonders ihre Verkürzung oder eine zu grosse Verlängerung, lässt erfahrungsgemäss keine gute Leistung zu.

#### **Konzentrationsdauer steigt mit Schwierigkeitsgrad**

Eine weitere Gesetzmässigkeit ist bei jenen Sportarten festzustellen, wo die maximale Leistung in einer Serie von Versuchen erzielt werden muss, z. B. in den Übungen des Gewichtheber-Dreikampfes, beim Hochsprung und Stabhochsprung u. a.

Diese Gesetzmässigkeit drückt sich im allmählichen Anwachsen der Konzentrationsdauer bei steigendem Hantelgewicht bzw. bei steigender Lattenhöhe aus. Mit anderen Worten: mit der Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übung... (siehe Abb. 1 bis 3).

Die bulgarischen Untersucher Geron, Genova, Pirvanov betrachten die Dauer der Konzentration vor der Übungsausführung im Wettkampf als eine Grösse, die dem Einfluss vieler Faktoren unterworfen ist: z. B. der Bedeutung des Wettkampfes, der Art und Stärke der Gegner, dem Vorstartzustand des Athleten usw... Wie oben schon gesagt, lässt eine Störung der optimalen Dauer und

der individuellen Stabilität der Konzentrationszeit unmittelbar vor der Übungsausführung, besonders bei ihrer Verkürzung, keine guten sportlichen Leistungen zu. Z. B. waren bei Karrasjow (siehe oben) bei einer Verkürzung seiner gewohnten Konzentrationsdauer vor dem Stoss von 4,8 bis 6,1 Sek. auf 2,5 Sek. und bei einer Verlängerung auf 15 Sek. alle Versuche ungültig. Den gleichen Vorgang erlebten wir bei der Wasserspringerin A. bei Verkürzung der Konzentrationszeit vor dem Sprung von 8,5 Sek. auf 5 Sek.: der Versuch misslang, die Wertung war Null...

#### **Nerven behalten!**

Besondere Sorgfalt muss man auch der Erhöhung der Widerstandsfähigkeit der Aufmerksamkeit gegenüber allen möglichen niederdrückenden Faktoren (Bedeutung des Wettkampfes, Einfluss der «feindlich» oder freundlich gesinnten und eventuell in diesem jeweiligen Sinne schreienden Zuschauer, die Qualität der Kampfrichter, des eigenen erwarteten oder unerwarteten Erfolges, des Erfolges oder Misserfolges anderer Konkurrenten, Partner, Witterungsbedingungen usw.) angedeihen lassen, weil sie sich negativ auf die beschriebenen Gesetzmäßigkeiten (Konzentrationsfähigkeit und -dauer) auswirken können und dadurch die Erfolgsaussichten verringern... (— Viele empfindliche Athleten trainieren gelegentlich bewusst unter grösstem Lärm oder feindlichen Zischen, die von einem Tonband während des Trainings abgespielt werden, um bei diesem im kommenden Wettkampf erwarteten Lärm die Nerven zu behalten).

**Tabelle 1:** Grenzen der geringen, mittleren und grossen Konzentrationsdauer (sec.) vor der Übungsausführung

Übungen	Konzentrationsdauer		
	gering	mittel	gross
Hochsprung . . . . . . . . . . . .	3,0—5,9	6,0—10,9	11,0—30,0
Stabhochsprung . . . . . . . . . . . .	4,0—9,9	10,0—19,9	20,0—50,0
Dreisprung . . . . . . . . . . . .	2,0—7,9	8,0—16,9	17,0—50,0
Weitsprung . . . . . . . . . . . .	2,0—7,9	8,0—14,9	15,8—47,0
Kugelstoß . . . . . . . . . . . .	2,0—4,9	5,0—7,9	8,0—20,0
Hammerwurf . . . . . . . . . . . .	2,0—3,9	4,0—6,9	7,0—15,0
Diskuswurf . . . . . . . . . . . .	3,0—4,9	5,0—5,9	6,0—26,0
Speerwurf . . . . . . . . . . . .	3,0—6,9	7,0—10,9	11,0—24,0

# «Wer Zigaretten raucht, stirbt früher»

Ein Bericht des königlich britischen Ärztekollegiums

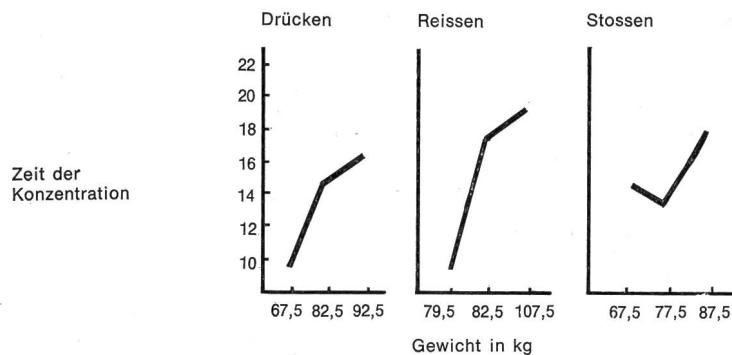


Abb. 1  
Dauer der Konzentration beim Gewichtheben (nach Geron)

ven zu behalten. Ein typisches Beispiel von Nervenstärke bewies z. B. Theo Püll beim Länderkampf gegen Polen in Warschau, als er sich beim tobenden Publikum von sicherlich 60 000 an der Zahl nicht eine Sekunde aus der Ruhe bringen liess und gewann — T. N. —).

Die Konzentration der Aufmerksamkeit im Wettkampf vor der Übungsausführung ist zwar nicht der einzige Faktor, doch ein sehr wichtiger für den Erfolg: Mit Hilfe der Dispersionsanalyse<sup>1</sup> stellen W. K. Petrowitsch und M. G. Gussjow fest, dass unter den Leistungsfaktoren wie dem technischen und konditionellen Vorbereitungszustand, Vorstartzustand der Sportler u. a. m. der Anteil des Faktors einer organisierten Aufmerksamkeit (im oben dargelegten Sinne) beim Erlangen eines Erfolges im Hochsprung 10,5 Prozent bei den beobachteten Fällen ausmachte. Doch hier sind die Zahlen nicht wichtig: In anderen Sportarten, bei einer anderen Zusammensetzung der Sportler, werden sie niedriger oder höher liegen. Wichtig ist jedoch die Bedeutsamkeit dieses Faktors, der statistisch bewiesen ist. Man kann ihn also nicht missachten, vielmehr muss man ihn unbedingt für die Zwecke der Vorbereitung von Sportlern zum Erlangen hoher sportlicher Leistungen ausnutzen!

«Leichtathletik»

(Auszüge aus «Die psychologische Vorbereitung auf den sportlichen Wettkampf», Moskau 1969, übersetzt von Peter Tschieße, gekürzt und bearbeitet von Toni Nett.)

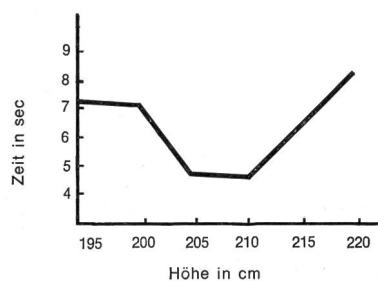


Abb. 2 — Dauer der Konzentration (V. Brumel) bei der unmittelbaren Vorbereitung auf den Hochsprung (nach Petrowitsch).

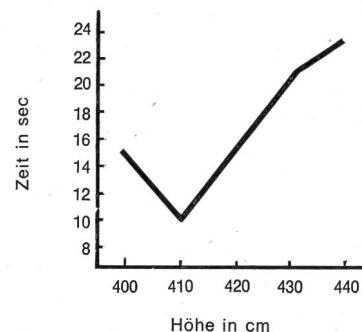


Abb. 3 — Dauer der Konzentration (I. Petrenko) bei der unmittelbaren Vorbereitung auf den Stabhochsprung (nach Petrowitsch). — Höhen noch aus der «Metallstabzeit».

Lungenkrebs, Herzinfarkt, chronische Bronchitis, Leberzirrhose sowie ein um durchschnittlich fünfthalb Jahre kürzeres Leben sagt das königliche Ärztekollegium Grossbritanniens allen Zigarettenrauchern in einem 150seitigen Bericht voraus, der kürzlich unter dem Titel «Der Tabak und die Gesundheit heute» erschienen ist.

Zwanzigtausend Briten im Alter zwischen 35 und 64 sterben alljährlich frühzeitig, da sie von ihrer Rauchgewohnheit nicht lassen können, steht in diesem «Tabakreport» zu lesen. Die durch Zigaretten verursachten gesundheitlichen Schäden hätten bereits die Formen einer Epidemie angenommen. Die Zahl der rauchenden Männer sei dabei im Vergleich zu früheren Jahren unverändert geblieben, doch würden nun vermehrte Angehörige des weiblichen Geschlechts zum genuss- und verhängnisbringenden Glimmstengel greifen.

Die Ärzte sind ferner der Ansicht, dass die Propaganda gegen den Tabakkonsum eher bei Leuten mit höherem Lebensniveau einen gewissen Erfolg gezeigt hat. Beispielsweise würde nur ein Akademiker von dreien sich mit Rauch einnebeln, während auf die gesamte Bevölkerung gerechnet auf je drei Personen durchschnittlich zwei Zigarettenliebhaber entfallen. Es gelte daher, die Kampagne gegen den Tabak gründlicher als bisher durchzuführen. Vorgeschlagen werden unter anderem das Verbot von Automaten in öffentlichen Lokalen, die Abschaffung der Zigarettenreklame und nicht zuletzt besondere Versicherungsprämien für Nichtraucher.

«Unverbesserlichen» Qualmern gibt die britische Ärztekommision noch folgende Hinweise: Auf Zigaretten zugunsten der Pfeife oder Zigarre verzichten; Marken mit geringem Nikotin- und Teergehalt sowie mit Filterzusatz wählen; den Tabakrauch langsamer einatmen und pro Stück weniger Züge «paffen»; die Zigarette nicht im Mund behalten und, wenn ausgelöscht, sie nicht wieder anzünden.

«Bieler Tagblatt»

<sup>1</sup> Dispersion = Abhängigkeit der Fortpflanzungsgeschwindigkeit von Wellen (z. B. Licht- oder elektrischen Wellen) von der Wellenlänge.