

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Rubrik: Wie lenken Sie die Aufmerksamkeit?

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: 07.02.2026

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

sentliche

und Erregungszustandes. Vereinfacht gesagt, geht es um folgende Probleme: Man ist in einer gewissen Situation blockiert, weil man subjektiv die Aufmerksamkeit auf etwas lenkt, das einem schadet oder einem ablenkt. Gibt es wirksame Möglichkeiten, um dies zu ändern? Das lässt sich nicht so einfach beantworten, weil ganz unterschiedliche Probleme bestehen. Darum wende ich häufig einen Methodenmix an. Nehmen wir das Beispiel des Marathonläufers, der sich bei Kilometer 32 auf seine Schmerzen konzentriert; seine Aufmerksamkeit richtet sich auf seine schmerzenden Beine oder seine Atmung, und er denkt: «Jetzt kann ich einfach nicht mehr.» Man weiß, dass gute Marathonläufer Ablenkungsstrategien haben. Sie entfernen sich in Gedanken von ihrem Körper und konzentrieren sich auf andere Bereiche oder ihre Umgebung. Von Natascha Badmann sagt man beispielsweise, sie stelle sich vor, sie fliege als Adler über der Strecke und bekräftige dies mit Gedanken wie: «Ich fühle mich in diesem Augenblick leicht! Ich schweben nur so dahin», obwohl genau in diesem Augenblick die Beine schmerzen.

Aber ist es in der Praxis nicht sehr schwierig, sich von diesen Schmerzen zu lösen, sie quasi zu transformieren und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken? Es ist, wie alles andere, eine Frage des Trainings und der Trainingsform. Ich habe etwa mit Velofahrern gearbeitet und sie angeleitet, solche Methoden einzuführen, wenn sie harte Trainings absolvieren: Sie fuhren z.B. mehrmals eine Runde, die eine bestimmte Steigung enthielt. Und genau bei diesem Aufstieg übten sie, den Fokus von den übersäuerten Beinen weg in andere Bereiche zu lenken. Die Konzentration kann aber auch auf den runden Tritt gelenkt werden. Gleichzeitig konzentriert man sich bei diesem runden Tritt darauf, dass durchs Anspannen und Lösen mehr Sauerstoff in die Muskeln gelangt. Man arbeitet also auch da mit einem Bild, und das bewirkt schliesslich, dass der Sportler lockerer fährt. Das Zusammenspiel von Anspannen-Lösen funktioniert besser, und dadurch wird die Durchblutung und – banal ausgedrückt – auch die Nährstoffzulieferung optimiert.

Schmerzen sind ein Aspekt, aber es gibt komplexere Situationen: Denken wir an einen Schützen, der eine Finalrunde erreicht und in Führung liegt. Da geht es darum, dass er nicht abreisst, dass keine Versagerängste auftreten. Gibt es ähnliche Methoden, um solche Konditionierungen aufzulösen? Dieses Beispiel ist natürlich ganz anderer Natur. Hier ist bereits die Vorbereitung wichtig. Der Sportler sollte überzeugt sein, dass er gut vorbereitet ist. Zudem ist es hilfreich, wenn er mit Zielsetzungshierarchien arbeitet. Sobald der Wettkampf beginnt,

Wie lenken Sie die Aufmerksamkeit?

Vielseitig anwendbare Strategien erarbeiten

Die bewusste Aufmerksamkeitslenkung in der Phase der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, beispielsweise in den zwei Minuten vor einem Versuch im Stabhochsprung, strukturiert das bevorzugte Ritual des Springers. In der Praxis bewährt hat sich die so genannte psychoregulative Einheit. Ein Verfahren, welches, ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse der Athletin, meist aus drei konzentrativen Selbstbeeinflussungstechniken zusammengesetzt ist. Diese sind:

- Atemübungen: Beruhigende Atmung verbunden mit formhaften Vorsätzen «Ich bin ganz ruhig, voll konzentriert!»
- Visualisierung der Bewegungsknotenpunkte: Vorstellen des optimalen Bewegungsablaufes. Anlaufgestaltung, Kontrollmarke, Absprung, Einrollen, Lattenüberquerung.
- Selbstinstruktion mit starkem Aufforderungscharakter: «Höher, schneller Anlauf, explosiver Abdruck! Go!».

Es muss betont werden, dass es sich bei der besagten psychoregulativen Einheit nicht um ein starres System handelt. Vielmehr empfiehlt sie sich als eine vielseitig anwendbare Strategie der Wettkampfvorbereitung, die eine Anpassung an die Problemspezifität der jeweiligen Disziplin erlaubt und in wettkampfnahen Trainingseinheiten entwickelt und modifiziert wird. Selbstsicherheit in schwierigen Wettkampfsituationen verbunden mit der Überzeugung, die «Sache im Griff zu haben», sind häufig genannte Vorzüge dieses Vorbereitungsrituals.

Hanspeter Gubelmann

Sportlehrer und Sportpsychologe, Dozent an der ETH Zürich
Adresse: gubelmann@sport.anbi.ethz.ch

Ein Schlüsselwort für jede Phase des Laufes

Angesprochen auf ein praktisches Beispiel, erzähle ich jeweils gerne von einem Sprinter, den ich vor einiger Zeit kennen gelernt habe. Obwohl im Training deutliche Fortschritte erkennbar waren, gelang es ihm nicht, seine Fähigkeiten im Wettkampf umzusetzen.

Zu Beginn mussten wir gemeinsam die Ursache dieser Probleme aufzufinden machen. Die hohe Erwartungshaltung und das stetige Gefühl, siegen zu müssen, provozierten Verkrampfungen im Bewegungsablauf. Während fünf Sitzungen analysierten wir seinen 100-m-Lauf. Basierend auf dieser Auswertung, erarbeiteten wir einen detaillierten Konzentrationsplan

(Fortsetzung auf Seite 19)

Wie lenken Sie die Aufmerksamkeit?

Damit wird eine Aufmerksamkeitsaufgabe ins Ballspiel integriert und eine Automatisierung eingeleitet: Spielt jemand an, fokussiere ich meine Aufmerksamkeit auf diese Person und nicht auf irgendetwas, das vor dem Anspiel passiert ist. Oder ich kann im Nachwuchstraining bei der Sprungschule über Matten, die Schüler anleiten, immer in der hinteren rechten Ecke der Matte zu landen und abzuspringen. Hauptziel ist zwar das Sprunctraining, aber gleichzeitig enthält dieses ein Aufmerksamkeitstraining. Oder ich veranstalte ein Krafttraining mit älteren Jugendlichen: Statt einfach mit Bankdrücken zu beginnen, sage ich: «Stellt euch vor, die Fäuste müssten den kürzesten Weg nach oben zurücklegen und führt die Bewegung entsprechend aus!» Dann konzentrieren sie sich auf die Bewegungsausführung, und gleichzeitig verläuft die Bewegung eher in eine Richtung, ist also ökonomischer. Mein Krafttraining wird so gleichzeitig zum Konzentrations- und psychomotorischen Training, weil eine Aufgabe umgesetzt werden muss.

Um dies zusammenzufassen: Man sollte also die Übungssequenzen ganzheitlicher vernetzen? Genau, dann habe ich in einer ganz normalen Trainingseinheit auch noch gezielt mental gearbeitet!

Beobachtet man heute Jugendliche beim Sporttreiben, stellt man häufig fest, dass deren Haltung und koordinative Grundausbildung schlecht sind. Eine korrekte Atmung ist ihnen fremd und Entspannungsfähigkeit fast nicht vorhanden. Aktuelle pädagogische Theorien berücksichtigen diese Aspekte – besteht demnach bei den Unterrichtenden noch ein grosses Ausbildungsdefizit? Dies ist auch ein Problem der Lehrpläne. Diese sind sehr inhaltslastig; häufig geht es bloss um Disziplinen, Sportarten und Techniken. Ich bin zwar nicht auf dem neusten Stand, aber die Lehrpläne, mit denen ich arbeiten musste, waren zu wenig auf Grundfertigkeiten ausgerichtet wie Entspannen, Lösen, die Ökonomisierung von Bewegungen usw. Dies kann man unabhängig von Disziplinen schulen. Zusätzlich stelle ich fest, dass ein Wechsel im Bildungssystem sehr, sehr lange dauert. Wir alle haben gewisse Unterrichtsformen erlebt und neigen dazu, diese später beizubehalten. Dabei denke ich nicht nur an uns Turn- und Sportlehrer. Dieses Phänomen betrifft die gesamte Sportkultur oder Gesellschaft: Wir alle haben ein gewisses Bild vom Sport in unseren Köpfen, auch Schülerinnen und Schüler. Die sagen dann: «Wir wollen doch nicht irgendwelche Ökonomisierungsübungen machen, wir wollen Fussball spielen!» Unser «Zielpublikum» übt gewissermassen Druck aus. So stecken wir als Unterrichtspersonen in einem Dilemma. Um sich dieser Widerstände anzunehmen und ihnen zu begegnen, braucht es natürlich viel Zeit und Energie!

m

Daniel Birrer ist wissenschaftlicher Mitarbeiter beim sportwissenschaftlichen Institut am BASPO. Adresse: daniel.birrer@baspo.admin.ch

(Fortsetzung von Seite 17)

jeder Laufphase. Der Athlet ordnete jeder dieser Phase ein Schlüsselwort zu, mit welchem er gezielt Bilder und Emotionen für das richtige Verhalten abrufen konnte. Dank der häufigen Anwendung im Training und Wettkampf gewann er das Vertrauen in diese Methode. Die Resultate liessen nicht auf sich warten. Dem Sprinter ist es gelungen, sich vollständig auf seinen 100-m-Lauf zu konzentrieren und so sein ganzes Potenzial zu entfalten.

Mattia Piffaretti
Sportpsychologe, AC&T Sport Consulting
Adresse: piffaretti.actspor@urbanet.ch

Konzentration auf Bilder

Eine Schweizer Spitzenschwimmerin konnte unter dem steigenden Erfolgsdruck und den hohen eigenen und fremden Erwartungen an den Wettkämpfen während ca. zwei Jahren keine befriedigenden Resultate mehr erzielen. Es gelang ihr nicht mehr, die sehr guten Leistungen des Trainings im Wettkampf umzusetzen, da sie vor dem Start – aus Angst zu versagen – sehr nervös war, sich verkrampten und sich völlig blockiert fühlte.

Nachdem wir gemeinsam ihre sportliche Situation analysiert hatten, legten wir ihr persönliches Mentaltrainingsprogrammfest. Aus einer Vielzahl von Entspannungsübungen hatte sie ein Bild ausgewählt, das auf sie besonders beruhigend wirkte. Mit diesem Bild lernte sie sich zu entspannen und in der Folge ihren Vorstartzustand zu regulieren. Sie konnte auf diese Weise, ihren Aufmerksamkeitsfokus auf Dinge lenken, die sie mental unterstützen, anstatt wie früher an Dinge zu denken, die sie belasteten.

Daneben trainierte sie mental noch in einem zweiten Bereich: Um sich im Wettkampf gegen Ende der langen Distanzen (400/800m Freistil) von den zunehmenden Schmerzen abzulenken (Laktatbildung), konzentrierte sie sich auf ein weiteres Bild, in diesem Fall auf einen schwimmenden Delfin, mit dem sie ihren Willen zum Durchhalten aktiviert und unterstützte. Dafür die Schwimmerin ein Delfin die Assoziationen Kraft, Dynamik und Durchhaltevermögen auslöste, liess sich diese Vorstellung mental nützen und – weil mental trainiert – im entscheidenden Augenblick abrufen.

Rinaldo Manferdini
Sportlehrer und Mentaltrainer verschiedener Spitzensportler sowie der Schweizer Schwimmnationalmannschaft
Adresse: mentaldrive@gmx.ch