

# Psychologie

## Aufmerksamkeit und Konzentration

### Der Vergleich mit dem Lichtstrahl eines Scheinwerfers

Im Allgemeinen wird der Begriff Aufmerksamkeit als Oberbegriff für gerichtete Wahrnehmung verwandt. Häufig wird hierbei die Aufmerksamkeit mit einem Scheinwerfer verglichen. Wenn sich der Lichtstrahl des Scheinwerfers gebündelt auf einen bestimmten Gegenstand richtet, beleuchtet er ihn mit großer Helligkeit.

**Konzentration der Aufmerksamkeit:** Sie ist demnach als eine intensivere Form der Aufmerksamkeit anzusehen, bei der sich die Aufmerksamkeit auf einen engen Ausschnitt des möglichen Wahrnehmungsumfangs konzentriert". Diese Form der Aufmerksamkeit, das heißt, diese Konzentration im engen Sinne, ist im Tennis vor allem dort gefordert, wo im Spielgeschehen der sich schnell bewegende Ball genau zu beobachten ist. Vor dem Aufschlag gilt es dagegen, gleichsam seinen „inneren Scheinwerfer" ganz auf die bevorstehende Handlung zu konzentrieren.

**Umfang der Aufmerksamkeit:** Er lässt sich so beschreiben, dass die Blende vor dem Scheinwerfer geöffnet wird, so dass der Lichtstrahl mehr gestreut hervortritt. So können gleichzeitig mehrere Gegenstände - allerdings weniger intensiv - beleuchtet werden.

Verteilung der Aufmerksamkeit: Auf das Tennis übertragen bedeutet dies zum Beispiel, dass der Doppelspieler stets einen größeren Ausschnitt des Spielfeldes im Auge haben muss, um seine Handlungen an das schnell wechselnde Geschehen anpassen zu können. Die Frage ist, wie viele Vorgänge gleichzeitig wahrgenommen werden können und unter welchen Bedingungen die Aufmerksamkeit von der einen Sache auf die andere wechseln muss. So kann man den Scheinwerfer seiner Aufmerksamkeit - „wie ein erfahrener Beleuchter beim Film" - blitzschnell auf verschiedene Gegenstände richten.

**Umschaltung der Aufmerksamkeit:** Am Beispiel des Doppelspielers heißt dies, dass er von der „Verteilung der Aufmerksamkeit" blitzschnell auf die „Konzentration der Aufmerksamkeit" umschalten muss, wenn er selbst angespielt wird. Allgemein zeigt sich, dass bei willkürlicher Anstrengung, wie dies im Wettkampf der Fall ist, die volle Aufmerksamkeit nur über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten werden kann.

**Dauer der Aufmerksamkeit:** Sie ist aus oben genanntem Grund beschränkt. Es kommt zu Aufmerksamkeitsschwankungen, das heißt zu unwillkürlich auftretenden Veränderungen der Intensität der Aufmerksamkeit. Hohe Intensität wie sie in einem längeren Tennismatch gefordert wird, ist mit einem hohen Verbrauch an Nervenkraft verbunden. Der Organismus schaltet deshalb immer wieder von sich aus ab, was zu den bereits angeführten Aufmerksamkeitsschwankungen führt, es sei denn, dass der Spieler selbst durch gezielte Pausen die Kontrolle über seine Aufmerksamkeit aufrechterhält.

Ungeachtet der Vielfalt der genannten Gesichtspunkte lassen sich generell zwei Anforderungssituationen voneinander unterscheiden:

- die Zuwendung der Aufmerksamkeit vor dem Ballwechsel
- die Aufmerksamkeit während des Ballwechsels.

Für die Beurteilung der Konzentrationsfähigkeit im Wettkampf ist es deshalb wichtig zu wissen, von welchen Bedingungen der Konzentrationsprozess vor und während sportlicher Handlungen abhängig ist. Die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, insbesondere sich konzentrieren zu können, hängt eng mit anderen kognitiven sowie mit emotional- motivationalen Prozessen zusammen. So beeinträchtigt starke emotionale Erregung (Ärger, Wut, Angst) den Konzentrationsprozess.

### Innere Entspannung ist Voraussetzung

Die Konzentrationsfähigkeit ist somit ihrerseits ein Gradmesser für psychische Stabilität. Konzentrationsfähigkeit im Wettkampf hängt also auch mit innerer (mentaler) Entspannung

zusammen. Deshalb kann Konzentration nicht willkürlich erzwungen werden, ein solcher Versuch führt denn auch eher zu Verkrampfung.

Jeder Tennisspieler weiß aus eigener Erfahrung, dass er sich schlecht konzentrieren kann, wenn seine Gedanken immer wieder abschweifen. Dies gilt vor allem dann, wenn er sich auf den Aufschlag oder Return vorbereitet. Damit wird deutlich, dass das Denken den Konzentrationsprozess stören kann. Insbesondere die auf die Vergangenheit gerichtete Selbstreflexion über gerade misslungene sportliche Aktionen, wie über einen soeben verschlagenen Ball (zudem häufig mit Ärger, also mit emotionaler Erregung verbunden), oder die auf die Zukunft gerichtete Wenn-dann-Überlegung („Wenn ich diesen Ball verschlage, dann verliere ich den ganzen Satz“) verhindert eine optimale Konzentration auf das „Hier und Jetzt“. Schließlich sei noch erwähnt, dass die Konzentrationsfähigkeit in hohem Maße von der körperlichen Fitness abhängig ist. Deshalb ist auch unter anderem die Bedeutung des Konditionstrainings für den Erfolg im Tennis so groß.

#### Konzentrationstraining

Auf der Grundlage dieser allgemeinen Gesichtspunkte zur Konzentration lassen sich einige Hinweise für die Trainingspraxis ableiten:

- Vor dem Ballwechsel kommt es darauf an, sich (gleichsam nach innen) in einen entspannten Konzentrationszustand zu versetzen, das heißt, sich ohne bewusste Anstrengung auf die Aufgabe zu konzentrieren und alles, was sich außerhalb dieser Aufgabe befindet, zu ignorieren.
- Während des Ballwechsels soll der ankommende Ball so lange wie möglich angeschaut werden, auch wenn dies nur bis etwa 1 bis 2 Meter vor dem Kontakt mit der Schlagfläche möglich ist.
- In Pausen kommt es darauf an, den Wechsel von der Konzentration im Spiel zur Erholung und zurück zur Konzentration auf das Spiel systematisch zu üben, und die Dauer der Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.
- Konzentration als intensive Wahrnehmung - deshalb kann Konzentrationstraining auch darin bestehen, unter erschwerten Bedingungen wahrnehmen zu müssen und entsprechend zu reagieren, so zum Beispiel auf schnell aufeinander folgende Bälle, die von der Ballmaschine oder von zwei Gegenspielern aus der Hand zugespielt werden.

Entnommen aus „Tennis-Lehrplan 5: Training und Wettkampf“, herausgegeben vom Deutschen Tennis Bund in der BLV Verlagsgesellschaft München.

