

Selbstkompetenzen – Selbststeuerung: Regulation der Aufmerksamkeit und Konzentration

Aufmerksam sein und sich konzentrieren können: Im Sportunterricht treten diese Situationen ständig auf. Sie sollen regelmässig bewusst gemacht und reflektiert werden. In diesem Hilfsmittel werden Beobachtungspunkte vorgeschlagen.

Mit Aufmerksamkeit wird die gerichtete und eingegrenzte Wahrnehmung bezeichnet. Sie ist vergleichbar mit einem Scheinwerfer, dessen Lichtstrahl auf einen Gegenstand fokussiert ist. Die Aufmerksamkeit kann durch einen Reiz angezogen werden oder bewusst gerichtet sein. Sie kann sich auf einen Gegenstand beschränken (Sicht des Torhüters auf einen Fussballspieler mit dem Ball) oder einen ganzen Raum einschliessen (das ganze Fussballfeld).



Konzentration ist als eine gesteigerte Intensitätsform der Aufmerksamkeit anzusehen, bei der sie sich auf einen engen Ausschnitt des möglichen Wahrnehmungsumfanges „konzentriert“, was Eingrenzung und Intensität umfasst. Man unterscheidet zwischen dem aktiven Bemühen, die Aufmerksamkeit gerichtet zu halten und andere Dinge auszublenden und dem Aufgehen in der Aufgabe.

[Querschnittsthema: Regulation der Aufmerksamkeit und Konzentration \(pdf\)](#)

Quelle: [gims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO