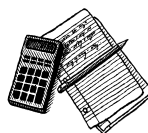


Harjoite 5: Erilaiset keskittymisminuutit



Lajiharjoittelun yhteydessä 1-5 min.



Haluttaessa sekuntikello

Tavoitteet

- Monipuolinen ja tehokas keskittymiskyvyn perusharjoitus.
- Kehittää huomion suuntaamisen kykyä sekä myös huomion kohteen vaihtamisen taitoa.
- Ajattelun hallinta sekä vireystilan tunnistamisen taidot kehittyvät.

Suoritusohjeet

1. Urheilijat istuutuvat tai jäävät muuten paikoilleen, jos toteutate harjoituksen lajiharjoituksen lomassa.
2. Kerro ensin koko harjoituksen kulku.
3. Aloittakaa sitten ensimmäisestä minuutista jatkaen niin monta erilaista harjoitusminuuttia kuin haluatte. Opasta urheilijat tarkkailemaan vireystilaansa erilaisten harjoitusminuuttien välillä sekä siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia.

1. minuutti: Keskity seuraavan minuutin ajan hengitykseen, hengitys kulkee sisään – ulos – sisään...

2. minuutti: Keskity tarkkailemaan jotain esinettä. Keskity herpaantumatta esineeseen minuutin ajan.

3. minuutti: Anna ajatustesi tulla ja mennä täysin omia teitään, miten haluavat. Älä arvioi tai yritä hallita niitä mitenkään – ole vain.

4. minuutti: Nyt et saa ajatella minuuttiin mitään, et saa ajatella edes sitä, että et saa ajatella!

4. Keskustelkaa lopuksi, tuntuiko harjoitus vaikealta vai helpolta, ja minkälaisia ajatuksia se herätti. Katso alta vinkeistä mahdollisia keskusteluvirikkeitä.

Vinkkejä!

- Harjoituksen jälkeen voi miettiä tai kysyä, minkä keskittymisminuutin kukin valitsisi, jos olisi pakko sillä tavoin keskittyä viimeinen minuutti ennen kilpailun tai jonkin muun tärkeän tapahtuman alkua.
- Myös siitä voidaan keskustella, että keskittymisen tavat ovat yksilöllisiä. Tämä näkyy siinä, että esimerkiksi ryhmän kaikki urheilijat eivät valitse samaa tapaa keskittyä viimeistä minuuttia ennen suoritusta.
- Harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi vähentämällä tai lisäämällä keskittymisaikoja sekä lisäämällä erilaisia häiriötekijöitä tai vaihtamalla keskittymisen kohdetta ja tapaa.