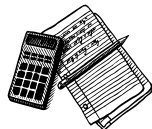


Erilaiset keskittymisminuutit



Lajiharjoittelun yhteydessä 1-5 min.



Haluttaessa sekuntikello

Tavoitteet

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

Suoritusohjeet

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

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

2. minuutti: "Keskity tarkkailemaan jotain esinettä. Keskity esineeseen minuutin ajan ajattelematta yhtään mitään muuta."

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. Esimerkiksi ryhmän kaikki urheilijat eivät välttämättä 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/tai tapaa.