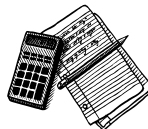


Liu'utaan tunnetiloista toisiin



Lajiharjoituksen aluksi tai loppuksi
muutama minuutti



Ei välineitä

Tavoitteet

- Urheilija oppii tunistamaan omia keinojaan siirtyä tietoisesti tunnetilasta toiseen.

Suoritusohjeet

- Aloittakaa keskustelemalla urheilijoiden kanssa tunnetilojen tietoisesta saavuttamisesta merkityksestä esimerkiksi seuraavasti:

”Kun harjoittelee tietoisesti vaihtamaan tunnetilaansa, on paljon valmiimpi onnistumaan tunnetilan vaihtamisessa myös silloin, kun tilanne on hankalampi ja suorituksen onnistuminen voi riippua siitä, onnistuuko rauhoittumaan tai latautumaan uudestaan tms. Harjoitteleminen tulevan harjoituksen avulla tunnetilan vaihtamista tietoisesti.”

1. Urheilijat asettuvat mukavasti istumaan tai harjoituksen voi tehdä tarvittaessa myös seisten.
2. Harjoitus aloitetaan rauhoittumalla ja keskittymällä hetkeksi omaan hengitykseen. Anna samalla ohjeet urheilijoille esimerkiksi seuraavasti.

”Sanon kohta erilaisia tunteita. Teidän tehtävänä on pyrkiä saavuttamaan kyseinen tunnetila jollain tavalla. Aina kun sanon uuden tunteen, pyrkikää vaihtamaan tunnetila edellisestä seuraavaan. Aloitetaan.”

3. Urheilijoille kerrotaan ensimmäiset 2-3 tunnetilaa pitäen noin minuutin mittainen tauko tunnetilojen välissä. Ensimmäiset kolme tunnetilaa voisivat olla: iloinen, ärsyyntynyt ja pirteä.
4. Kun kolme tunnetilaa on käyty läpi, keskeytetään harjoitus hetkeksi ja keskustellaan siitä, millä kaikilla erilaisilla tavoilla urheilijat pyrkivät vaihtamaan tunnetilaansa ja kuinka hyvin se onnistui.
5. Jatketaan sitten vielä muilla tunnetiloilla, esimerkiksi: surullinen, innostunut, väsynyt/raukea, vihainen, hämmästyntynyt, taistelutahtoinen, pelokas, rohkea jne.
6. Harjoitustoistojen lisääntyessä urheilijoille voidaan valita yhä enemmän ja vaikeammin saavutettavissa olevia sekä lajinomaisia tunnetiloja saavutettaviksi.