



Keskittyminen

Harjoitteen tavoitteet ja hyödyt

- Harjoitteessa esitellään neljä tietoisuutta keskittymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- Lisäksi tarjotaan vinkkikysymyksiä, joiden avulla voidaan keskustella keskittymiseen liittyvistä asioista nuoren urheilijan kanssa.
- Nuoret kokevat tärkeänä sen, että vanhemmat ovat kiinnostuneita heidän urheilemisestaan, minkä lisäksi kysymyksiä avulla voidaan edelleen vahvistaa nuoren taitavuutta sekä ymmärrystä keskittymisen merkityksestä.

Suoritusohjeet

- Tutustukaa itse tietoisuuteen. Pohtikaa, oliko niissä kerrotut asiat teille jo tuttuja vai saitteko jotain uuttakin tietoa. Minkälaisia kokemuksia teillä on itsellenne keskittymiseen liittyen?
- Keskustelkaa halutessanne sopivina hetkinä nuorten kanssa alla esitetyistä tietoisuuksista vaikkapa esimerkkikysymysten avulla.

TIETOISKU 1:

Keskittyminen on taito. Ihminen pystyy itse vaikuttamaan keskittymiseensä. Omaa keskittymiskykyä on näin harjoittelun avulla mahdollista kehittää yhä paremmaksi!

On tärkeää, että osaa mahdollisimman hyvin kuvailla omaa hyvää keskittymistä sanoilla. Se auttaa keskittymisen taidon kehittymistä huomattavasti!

Keskustelun aiheita:

Miltä teistä tuntuu, kun keskitytte erityisen hyvin? Mitä silloin ajattelette, mitä tunteita tai tuntemuksia teillä on ja miltä näytätte? Vertailkaa vanhempien ja nuoren urheilijan kokemuksia ja ajatuksia: kuinka erilaisia tai samanlaisia ne ovat? Vääriä ja oikeita vastuksia ei ole olemassa, vaan hyvän keskittymisen tuntemukset ovat hyvin yksilöllisiä.

TIETOISKU 2:

Keskittyminen tarkoittaa huomion suuntaamista tehtävän onnistumisen kannalta olennaisiin asioihin.

Keskustelun aihe:

Jos mietit oman urheilusuoritukseksi aloitushetkeä, mikä asia on olennaisin (tai kaksi olennaisinta asiaa peräkkäin), johon huomion tulee juuri sinulla suuntautua tuossa hetkessä, jotta suorituksen aloitus onnistuu parhaimmalla mahdollisella tavalla? Onko sinulla vanhempi mielessäsi jokin tilanne tai kokemus, jolloin huomiosi oli tosi hyvin suuntautunut oikeaan asiaan?

TIETOISKU 3:

Keskittyminen on osa ihmisen niin kutsuttua itsesäätelyä. Keskittymisen edellytyksiin voi vaikuttaa suunnittelemalla ja toimimalla jo ennen hyvää keskittymistä vaativaa tilannetta. Esimerkiksi sopiva vireystila, kehon tasapaino ravinnon ja levon suhteen sekä kiireetön olotila edesauttavat keskittymisen kykyä.

Keskustelun aihe:

Miettikää, miten vanhemmat voivat auttaa nuorta urheilijaa valmistautumaan harjoitukseen tai kilpailuun niin, että keskittymisen edellytykset ovat mahdollisimman hyvät. Minkälaista ruokaa ja milloin olisi hyvä saada? Onko hyvä, jos vanhemmat ovat katsomassa tai ei? Miten unen määrä, laatu ja aikataulu vaikuttavat keskittymiseen?

TIETOISKU 4:

Kaksi tärkeää yksityiskohtaa liittyen hyvään keskittymiseen ovat sellaisia, joiden suhteen niin urheilijat kuin tiimi heidän ympärillään asettavat joskus itselleen osittain vääränlaisia vaatimuksia:

- **Keskittyminen herpaantuu meillä kaikilla vähän väliä, eikä kukaan pysty ylläpitämään huippukeskittymisen tilaa kovin pitkään. Salaisuus on huomata keskittymisen herpaantuminen mahdollisimman nopeasti sekä osata myös antaa keskittymisen välillä laskea tietoisesti. Näin keskittyminen voidaan aina oikealla hetkellä nostaa taas huippuunsa.**
- **Ihminen ei yleensä saa apua siitä, että hänelle toistetaan neuvoa ”keskity, keskity”. Sen sijaan tulee antaa ohjeita siitä, mihin huomio tulee suunnata.**

Keskustelun aihe:

Mitä mieltä olette näistä kahdesta keskittymiseen liittyvästä yksityiskohdasta? Voisiko niistä olla teille hyötyä?