

Avainsanat keskittymisen parantamiseksi



15-30 minuuttia suunnitteluun ja testaaminen harjoitusten yhteydessä



Harjoitelomake ja kynä

Tavoitteet

- Harjoite ohjaa urheilijaa suunnittelemaan, mihin hänen tulisi suunnata huomionsa suorituksen eri vaiheissa suoriutumisen kohentamiseksi.
- Näin keskittyminen ja ajatusten ohjaaminen voi olla tuloksellista ja auttaa urheilijaa onnistumaan.

Suoritusohjeet

- Kun tuntuu, että keskittyminen on jollain tavalla herpaantunut, ei yleensä ole kovin tuloksellista vain ”yrittää keskittyä paremmin”. Sen sijaan sinun tulisi saada valmentajaltasi tai antaa itse itsellesi yksinkertainen, selkeä ohje siitä, mihin huomiosi tulisi suunnata suoriutumisen kohentamiseksi.

1. Suunnittele:

Suunnittele etukäteen itsellesi seuraavan sivun lomakkeen avulla sellaisia sopivia avainsanoja, jotka auttavat onnistuneeseen suoritukseen tai suorituksen osaan:

Esimerkiksi: ”Muista rytmi!”, ”Sinulla on hyvä tekniikka, käytä sitä!”, ”Pidä vauhti yllä!”, ”Muista ponnistus!”, ”jalat yhdessä!”, ”Suora tukipolvi!”

2. Testaa:

Kokeile harjoituksissa suunnata huomiosi etukäteen suunnittelemaasi tarkkaan kohteeseen eli pyri muistamaan avainsanasi. Tarkkaile, toimiiko ohje.

Toista samaa ohjetta kunnes olet varma sen toimivuudesta tai toimimattomuudesta. Tarvittaessa keksi uusia avainsanoja suorituksiin tai sen osiin.



Avainsanat keskittymisen parantamiseen

Suunnittele urheilijana itsellesi hyviä keskittymisen kohteita/avainsanoja, joita ajattelemalla uskot tietyn suorituksen tai suorituksen osan onnistuvan:

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Suoritus tai suorituksen osa: _____

Avainsana/ Huomion kohde: _____

Kokeile suunniteltujen avainsanojen ja huomion kohteiden toimivuutta harjoituksissa kyseisissä suorituksissa tai suorituksen osissa. Toista harjoitusta monta kertaa ennen kuin päätät, toimiiko avainsana vai ei.