

Eesti Kergejõustiku Liit



Tähelepanu spordis

Tauri Tallermaa

11. november 2017

10 000 tunni reegel?

Saada meistriks!

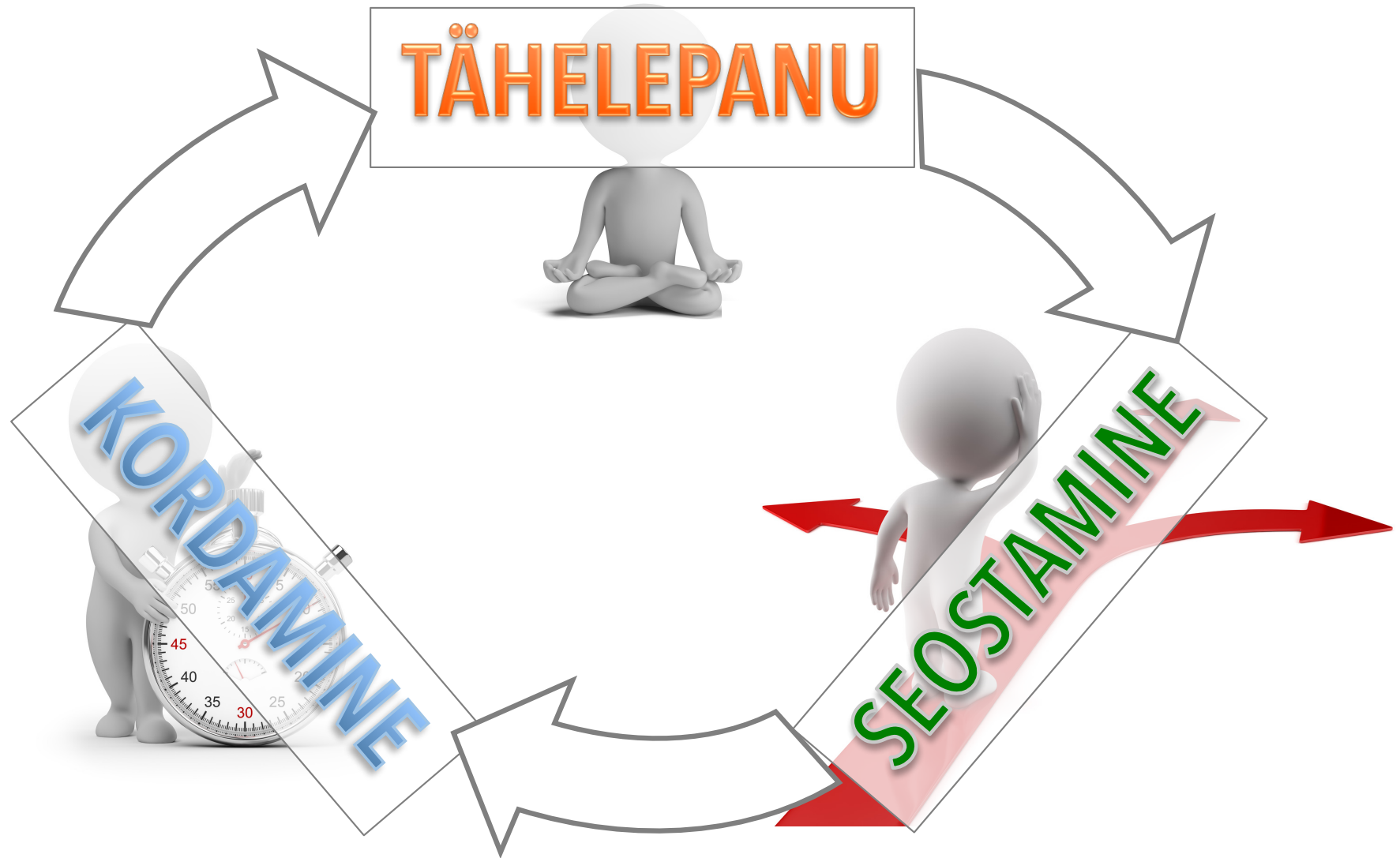
Anders Ericsson

psühholoog,
Florida riiklik ülikool



“Mingi tegevuse mehhaaniline kordamine ei anna häid tulemusi; soovitud eesmärgini aitab jõuda hoopis see, kui parandate pidevalt sooritustehnikat.”

Meeldejätmise protsess



Keskendumine



Tähelepanu on oma
teadvuse suunamine
mingile **tegevusele**.

Lad.k *'attendere'* tähendab
ette poole sirutamist, enda
sidumist maailmaga,
kogemuste kujundamist.

Tähelepanu kaks poolt

"Kuum"

Ahvatlev, ergutav, motiveeriv,
impulsiivne

"Alt üles"

Kiire, tahtmatu, intuiitivne, alati
sisse lülitatud

"Uitmõtlelev"

Suunatud sissepoole –
eesmärkide, ihaluste, tunnete,
plaanide ja ka inimsuhete
poole



"Külm"

Mõistusjärane, abstraktne,
informatiivne, kaine

"Ülevalt alla"

Aeglasem, tahtlik, pingutuse
seotud, enesevalitsuse kesse

"Täidesaatev"

Suunatud nii sisse- kui väljapoole.
Suudame püsida ülesande
täitmise ja sellele keskendumise
juures

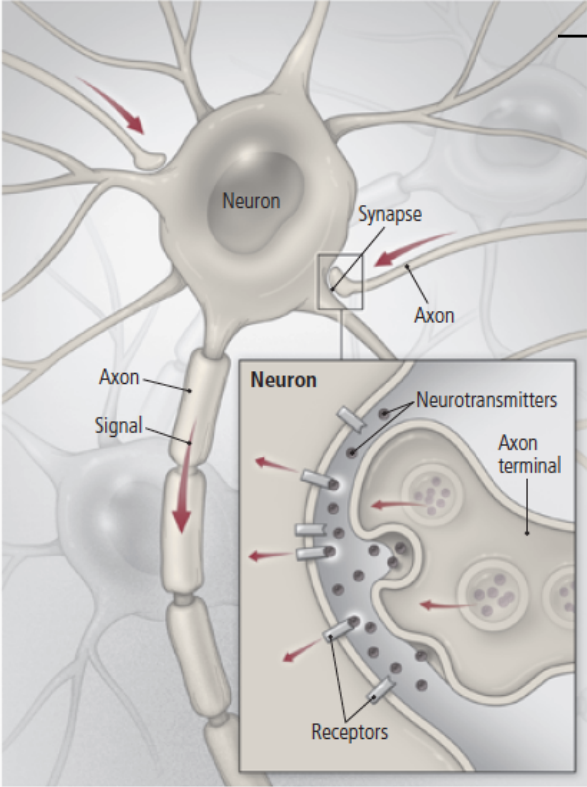
7 normaalse aju "viga"

Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

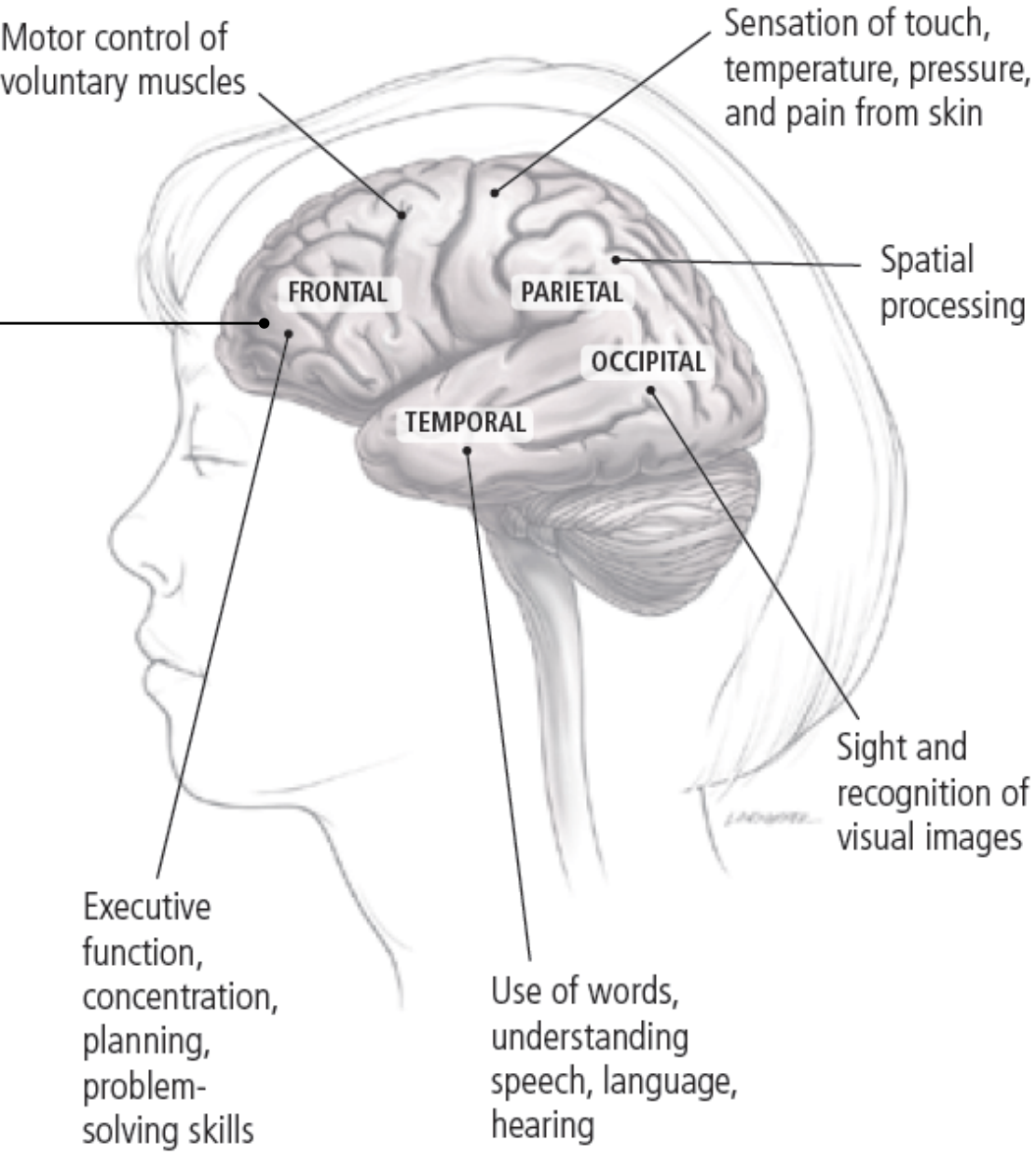


1. Ununeb kiiresti – kasuta või unusta
2. Hajameelsus – mõtted mujal
3. Blokeerimine – miski segab ...
4. Õige mälu, vale allikas – osaliselt õige
5. Mõjutatavus – info omandatakse hiljem
6. Eelarvamus – isiklikud kogemused jms
7. Mitte unustamine – negatiivsed emots.

Aju



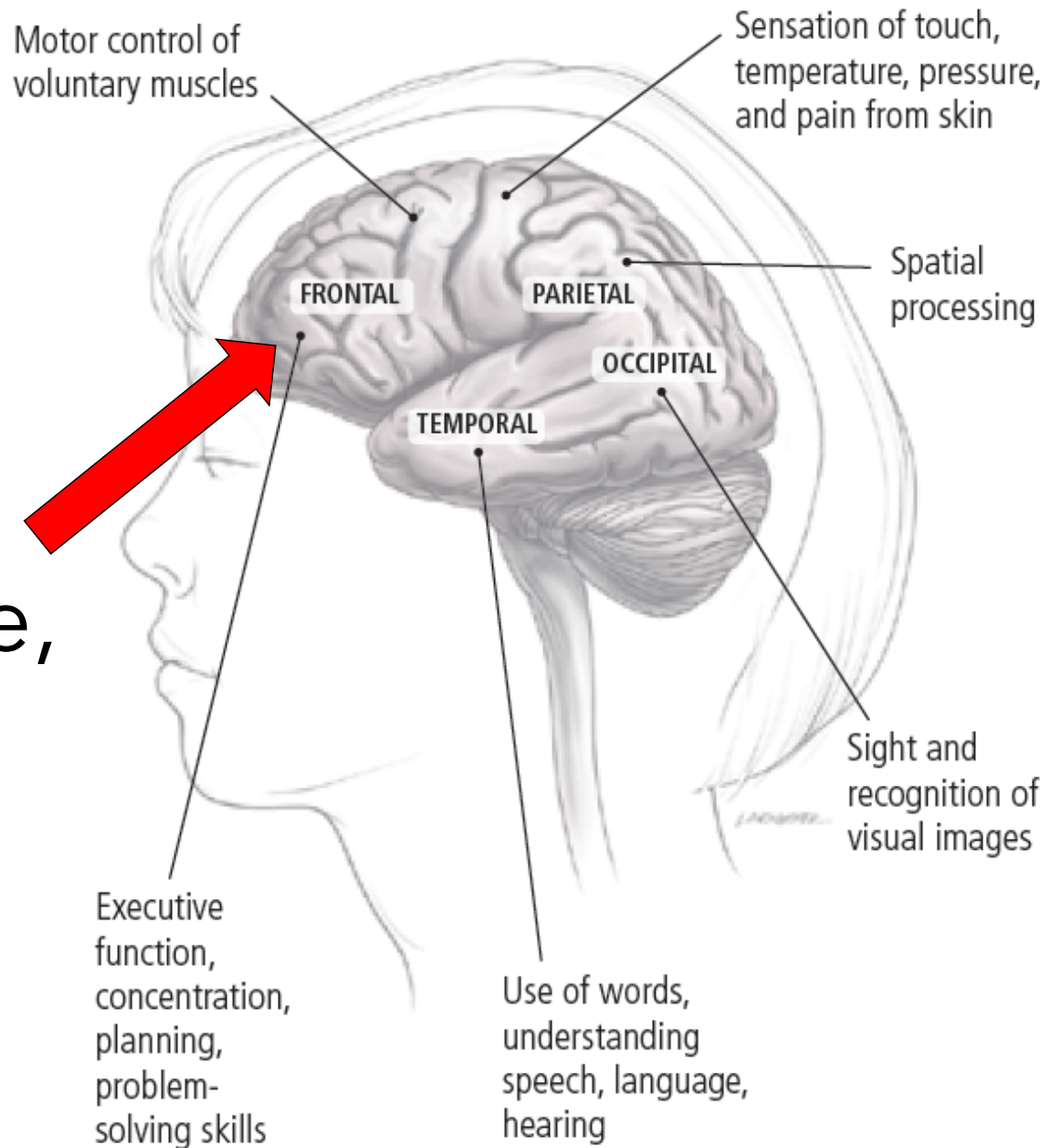
Allikas: "Improving Memory".
Harvard Medical School. 2015



Aju areng vanuseti

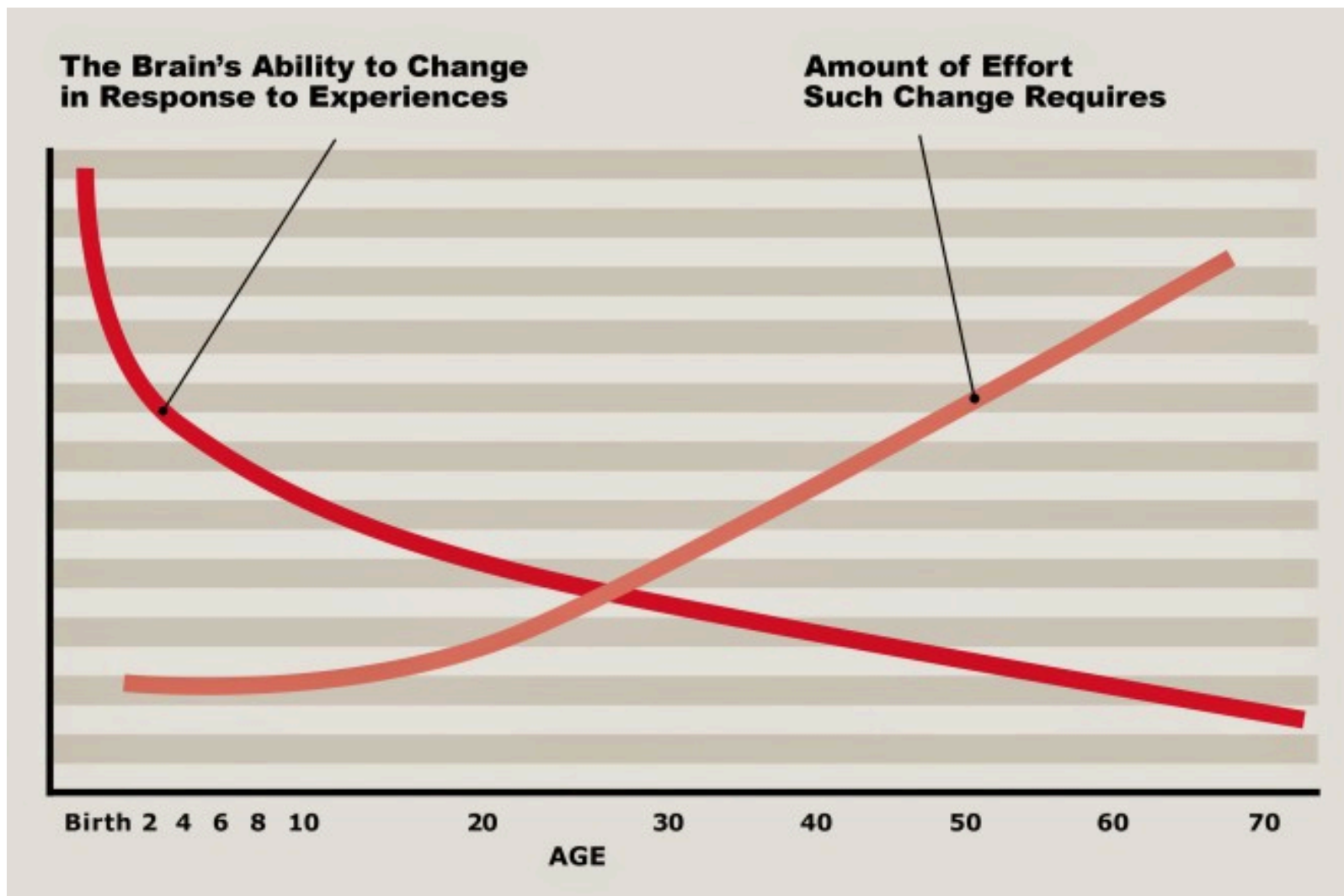
- 0 - 4** esmased teadmised ja kogemused; alateadvus
- 5 - 14** teised õpetavad meid mõtlema; "päris" mälestused
- 12-14** füüsiline puberteet – organismi sisesed ja välised muutused
- 12-24** Puberteet 2.0 – riskikäitumine, aju lõplik väljaarenemine

**Aju
otsmiku-
sagara
esiosa –**
täideviimine,
keskendumine,
planeerimine,
probleemide
lahendamine



Aju võime muutuda

Center on the Developing Child, Harvard University. Pat Levitt, 2009



Vasak ja parem ajupoolkera

Süsteemsus

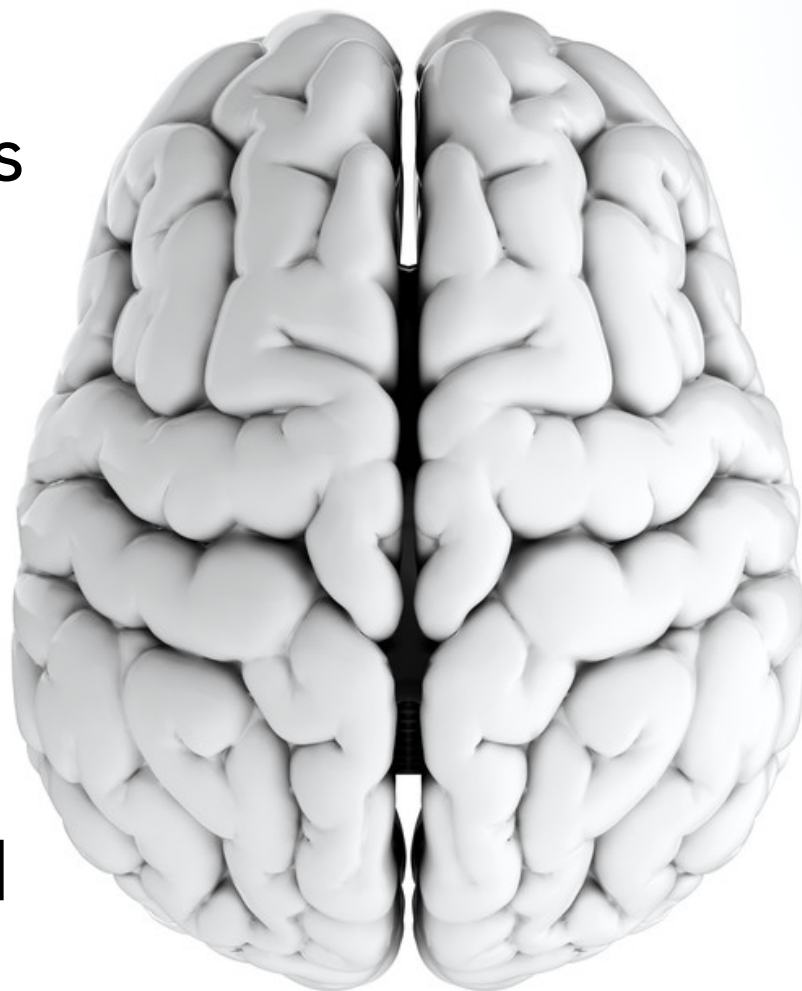
Loogika

Sõnad

Analüüs

Numbrid

Järjekorrad



Unistamine

Ettekujutus

Tervik

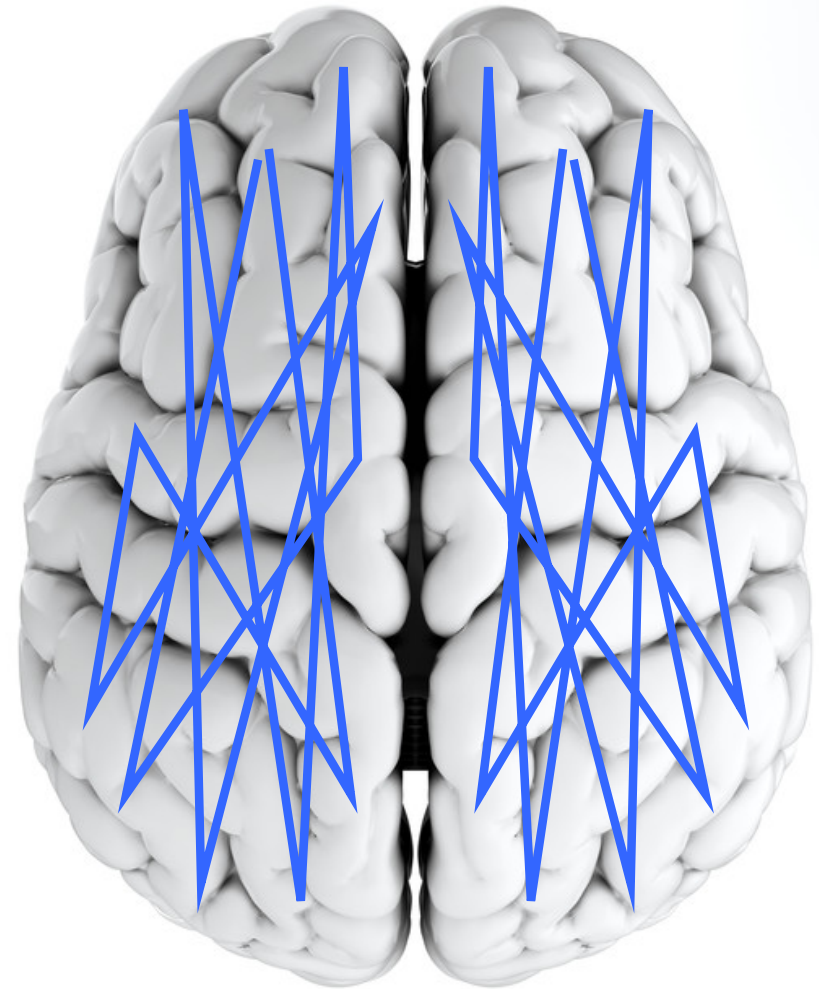
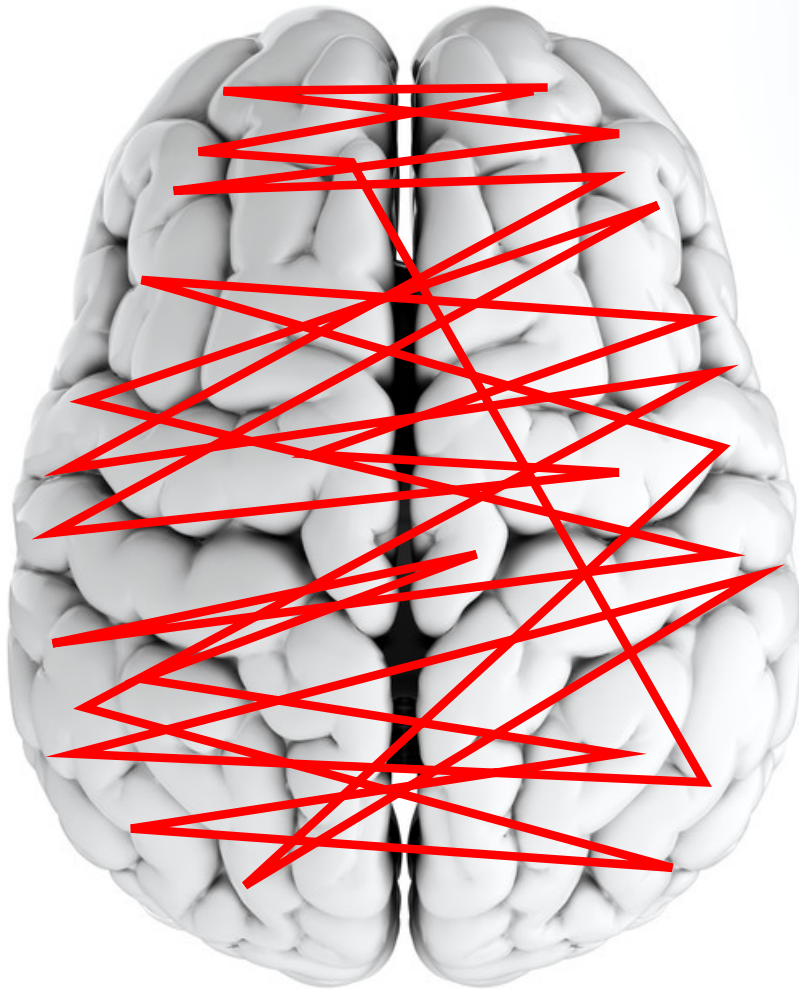
Rütm

Värvid

Intuitsioon

Naised ja mehed

Allikas: Dr Ragini Verma ja prof Ruben Gur, Pennsylvania ülikool



Mälu tüübid



- Sensoorne mälu
- Lühiajaline mälu
- Pikaajaline mälu
 - protseduuriline
 - selgitav
 - episoodiline
 - faktiline
 - semantiline

Õppimine

“Õppimine on garanteeritud siis,
kui see tekitab elamuse.”

Mare Pork
psühholoog

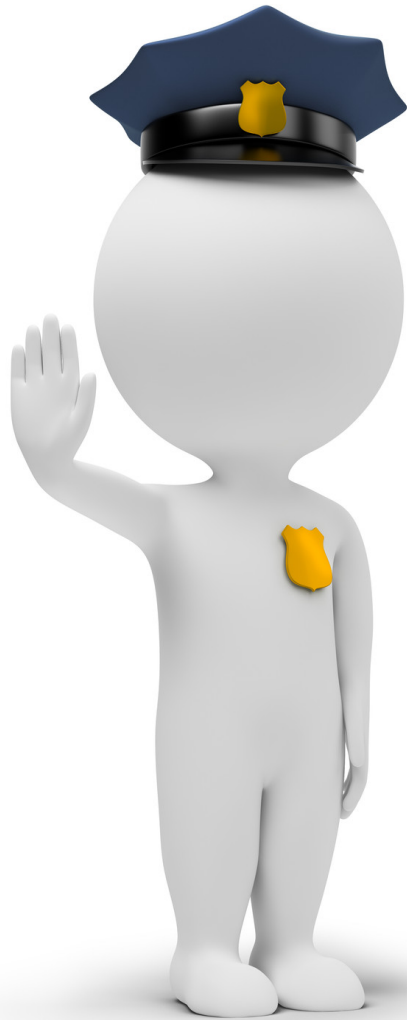


5 tähelepanu tehnikat



1. Ole valmis!
2. Ole kohal!
3. Üks mõte korraga
4. Tehnikad aitavad
5. Pea pause

1. Ole valmis!

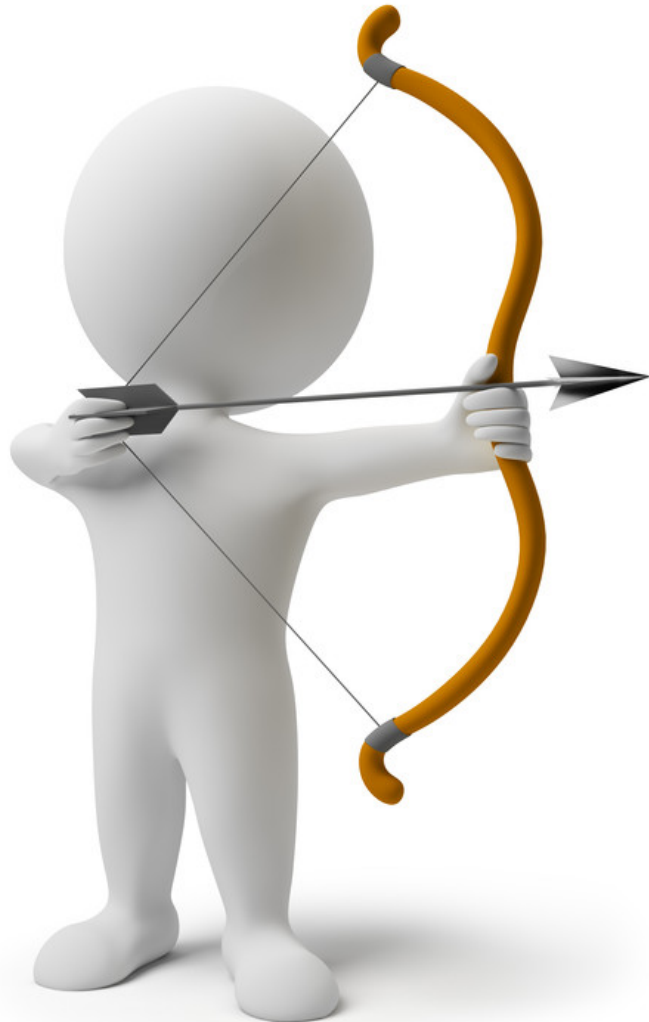


Ütle iseendale

STOPP

enne, kui otsustad

Eesmärgi püstitamine



80% MIKS?

20% kuidas?

“Miksi” kaks vastust:

PEAN

TAHAN



teistele



endale

Motivatsioon

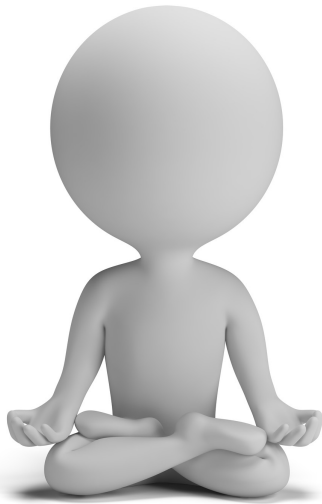
... see on

HEA ENESETUNNE.

Milvi Tepp
TTÜ professor,
pikaajaline personalijuht



2. Ole kohal!



- Me suudame päevas mõelda 12000 – 50000 mõtet
- Enamusi neist me ei teadvusta ja ei mäleta
- **3 min**
- **15-20 min**
- **77%**



Ärritajad

Välised

- Müra / vaikus
- Temperatuur
- Valgus / pimedus
- Ilm
- Asend
- **Teised inimesed**

Sisemised

- Rahutus
- Mure
- Ootus
- Valu
- Rõõm
- **Teadmatus**

3. Üks mõte korraga!



- Tähelepanu ei saa jagada!
- Me ei saa oma teadvust suunata kahele mõttele korraga!
 - Isegi naised ei saa!
- Me saame küll teha mitut tegevust korraga siis, kui ei pea enam soorituse peale mõtlema (nt auto juhtimine)



4. Tähelepanu vajab tehnikat



- Raske on keskenduda, kui kaob järg käest ära
- Kui on selge, loogiline ja vastuvõetav tegevuskava, õnnestub lihtsamini keskenduda
- Rutiinsed toimetused (loe: harjumused) aitavad aega efektiivsemalt kasutada

Amy Cuddy (TED kõne)

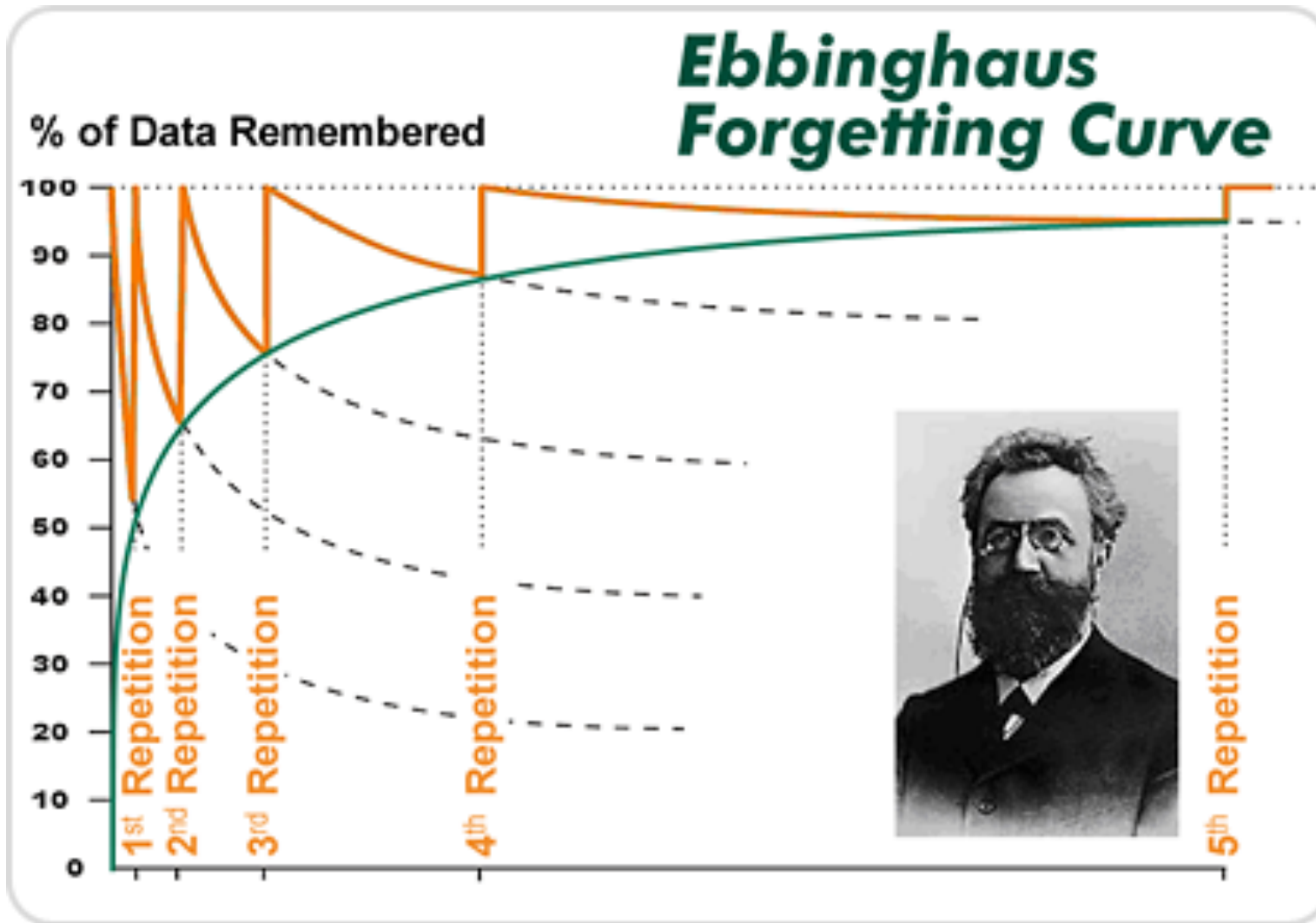


5. Tähelepanu väsib ära



- Vaimne väsimus 15-20 min
- Füüsiline väsimus ~90 min
- Lühike, selge, mõjus
- Rohkem pause
- **NB!** Omandamine toimub pauside ajal!

Kordamine



Kokkuvõtteks



“See, mida me peame õppima
tegema, õpime ainult seda
tehes.”

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Täna tähelepanu eest!



... ja mälu on
teil väga hea!

Tauri Tallermäa
tauri@tallermäa.ee
5014204