**KESKENDUMISHARJUTUSI**

Keskendumisvõime on laskurile üks kõige tähtsamaid võimeid ning seda on võimalik arendada keskendumisharjutuste abil.

**Sõna**

Mõtle mingi sõna, veeri seda edaspidi ja tagurpidi. Alusta 4 – 5 tähelisest sõnast, edaspidi vasta-

valt edusammudele võta vähehaaval järjest pikemaid sõnu.

**Ese**

Keskendu mingile esemele (õun, pliiats, kohvitass, relva osa... jne) 2 – 3 sekundi kestel, vältides

kõiki kõrvalisi mõtteid. Paari nädala pärast pikenda aega 4 – 5 sekundini, hiljem velgi pikemaks.

Mõne kuu pärast suudad sihtida ilma, et sind hakkaks segama kõrvalised mõtted.

**Number**

Jäta meelde kuuekohaline number, korda seda minuti pärast, seejärel viie minuti pärast, tunni

Pärast. Tulemuste paranedes võta kaheksakohaline number, hiljem kümnekohaline.

**Valge sein**

Vaata valget seina ja kujutle, et see on must. Kui sul õnnestub valget seina mustana tajuda, siis sul

on suurepärane keskendumis- ja kujutlusvõime.

**Märkleht**

Vaata märklehte ja kujutle, et seal ei olegi musta südamikku. Jätka vaatamist kuni täieliku kesken-

dumise tulemusena sa ei näegi enam musta südamikku. Selle saavutamine võib võtta kaua aega,

edu tähendab aga täieliku keskendumisvõime saavutamist.

**Autogeenne treening**

Topelteffekt : hea harjutustekompleks keskendumisvõime ja ühtlasi ka lõdvestusoskuse aren-

damiseks.

**Tähestik**

Veeri endamisi tähestikku ja kujuta mentaalselt iga tähte.

**Loenda**

Loenda endamisi numbreid ühest sajani ja kujuta mentaalselt ette iga numbrit.

**Hingamine**

Sule silmad, keskendu sisse- ja väljahingamisele minuti kestel, pikenda seda viie minutini. Ka siin

lisandub lõdvestuseffekt.

**Käsi**

Keskendu oma käe jälgimisele minuti kestel, edaspidi pikenda aega kuni viie minutini.

Arendavalt mõjuvad ka head **keskendumist nõudvad olmetegevused** nagu lugemine, mõistatused ja ristsõnad, kudumine jne.

Alusta nende harjutustega rahus ja vaikuses. Edaspidi tee see endale raskemaks (bussis, rongis jms,

mitte aga rooli aga olles). Kui suudad ümbritsevas müras seda edukalt teha, siis oled hea keskenduja.

**NB** ! **Nottinghami, Würzburgi ning Kopenhageni ülikoolide teadlased on kindlaks teinud, et nutiseadmete rohke kasutamine mõjub keskendumisvõimele hävitavalt. SAL weebilehel avaldati mullu soome püssilaskuri Katariina Laine ning SAL infojuhi Lassi Palo kirjutised samal teemal. Nende soovitus on lihtne : ....nutiseadmeid kasuta vaid niipalju kui hädavajalik ja nii vähe kui võimalik** ...!