

WERKBLAD CONCENTRATIE

Deze oefening kun je gebruiken om sporters meer bewust te maken van hun concentratie en afleidingen. De bedoeling is om zo snel mogelijk het getal 00 vinden, er een kruisje bij zetten en vandaaruit doorzoeken naar 01, 02, 03, enz. Sporters krijgen daarvoor een minuut de tijd, die jij als coach bijhoudt. Na deze minuut ga je op een bord noteren tot welk getal eenieder gekomen is.

Daarna krijgen ze een minuut de tijd om het nogmaals te doen. Je begint twee getallen hoger dan de eerdere hoogste score. Dus stel de hoogste score was 12, dan vertel je ze nu dat ze bij 14 kunnen beginnen. Ze zetten daar weer een kruisje en zoeken dan verder naar 15, 16, 17, enz.

Echter bij de tweede minuut ga je (evt. samen met je staf) ze afleiden door ze hard en schreeuwerig aan te moedigen, willekeurige getallen en hun naam te roepen (auditief) en door ze bijv. klopjes op de schouder te geven of even door even een aai over hun bol te geven (tast). Na deze minuut noteer je wederom hoe ver ze gekomen waren minus 14. Dit getal zet je onder hun eerdere score en vraagt ze wat ervoor zorgde dat ze nu anders scoorde. En welke afleiding dan het meeste effect op ze had. Dit kan per persoon verschillen. Koppel het daarna terug naar jullie sport.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63