



Havaintomotoriikan harjoittelu - koripalloa hyödyntäen



SUOMEN
KORIPALLOLIITTO

BASKET.FI

Tavoitteet

- Tutustua havaintomotorisen harjoittelun perusteisiin
- Esitellä havaintomotorista harjoittelua käytännössä erilaisten harjoitteiden, leikkien ja pelien avulla - koripalloa hyödyntäen

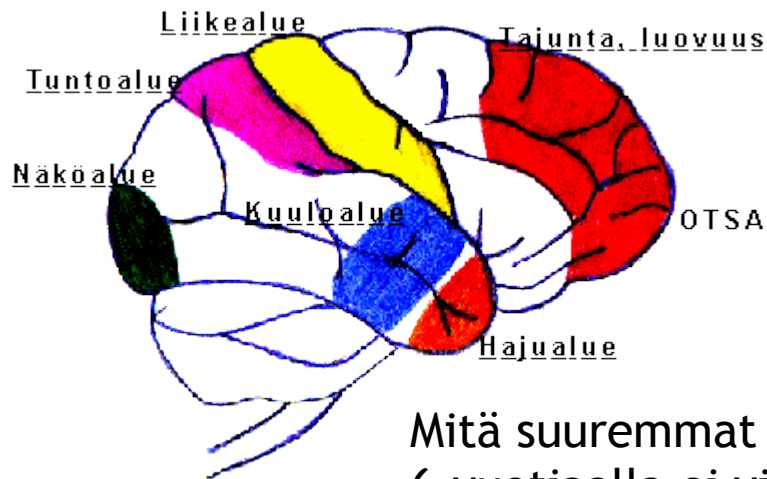
**HAVAITOMOTORISEN HARJOITTELUN
TARKOITUKSENA ON VIRITTÄÄ AIVOT
PELAAMAAN NOPEASTI JA ÄLYKKÄÄSTI.**

Havaintomotorinen harjoittelu

1. Yleinen havainnointitaito
2. Lajinomainen havainnointitaito

Pelaaminen on jatkuvaa ympäristön havainnointia (READ), ajatustoimintaa ja edellisiin perustuvaa ratkaisuntekoa (REACT).

” Havainnointi- /
ajattelunopeudella on
suurempi merkitys kuin
juoksunopeudella.”



Mitä suuremmat aivot, sitä suurempi otsalohko.
6-vuotiaalla ei vielä kehittynyt, mutta 12-13-
vuotiaalla hyvin kehittynyt (ajokortti).

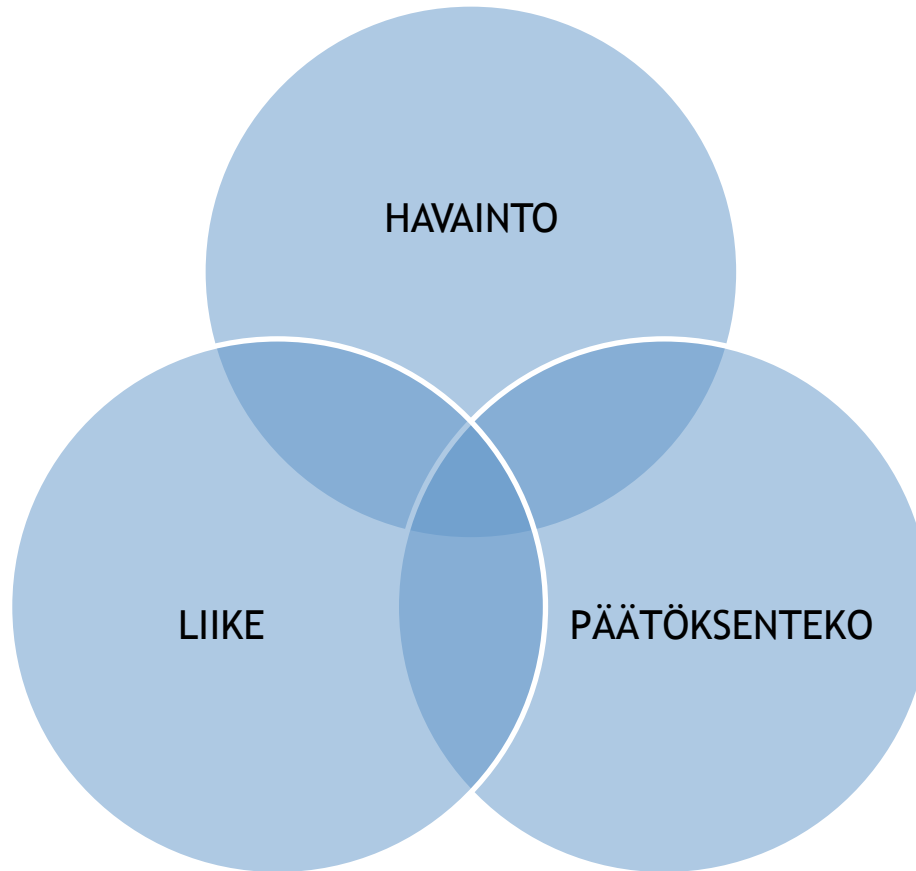
Havaintomotorinen harjoittelu

- Läpi lapsuusiän, erityisesti ikävuosina 5 - 13, jolloin kognitiiviset taidot kehittyvät
- Havaintoja lihas-jänne-, tasapaino-, tunto-, näkö- ja kuuloaistin avulla
- Huomion ohjaaminen tehtävän kannalta oleelliseen aistitietoon
- Tee paljon kysymyksiä, ei aina valmista palautetta
- Oppijan oman ajattelun stimulointia

Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot= miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan

Liike edellyttää havainnointia ja havainnointi liikettä

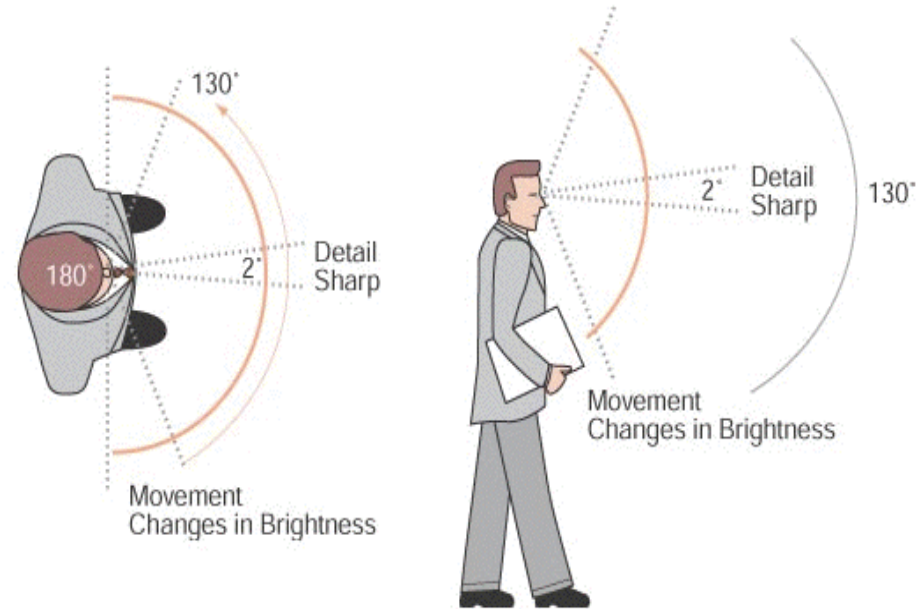


Liikunnassa tärkeitä visuaalisia taitoja

- **Dynaaminen visuaalinen tarkkuus** (nopeasti liikkuvien kohteiden tarkka näkeminen)
- **Visuaalinen keskittyminen** (häiriötekijöiden huomiotta jättäminen)
- **Katseella seuraaminen** (liikkeen seuraaminen katseella ilman pään liikettä)
- **Silmä-käsi-keho -koordinaatio** (kehon osien ajoitus ja kontrolli näköinformaatioon perustuen)
- **Visuaalinen muisti** (nopeasti liikkuvien ihmisten ja esineiden muistaminen, oikeassa paikassa oikeaan aikaan)
- **Visualisoiminen** (liikkeen näkeminen omassa mielessä)

Liikunnassa tärkeitä visuaalisia taitoja

- **Perifeerinen näkö** (sivuille näkeminen ilman pään kääntämistä)
- **Visuaalinen reaktioaika** (aivojen näköärsyksen käsittelyyn käyttämä aika)
- **Syvyyden havainnointi** (etäisyyden arviointi)



Liikunnassa tärkeitä audittiivisia taitoja

- Horisontaalinen paikantaminen
- Vertikaalinen paikantaminen
- Audittiivinen tarkkaavaisuus
- Audittiivinen erottelukyky
- Audittiivinen muisti
- Käsitesisällön ymmärtäminen (esim substitution-switch)

Motoriset perustaidot ja taidon osatekijät osana harjoittelua

1. Motoriset perustaidot

- Tasapainotaidot
- Liikkumistaidot
- Välineen käsittelytaidot

2. Taidon osatekijöitä

- Reagointi
- Ketteryys
- Rytmi
- Koordinaatio
- Yhdistelykyky

Koripalloilijan tasapainoinen asento sekä hyökkäys- että puolustuspelissä

Pystyasennon hallinnan säätelyyn vaikuttavat:

1. Näkeminen
2. Havainnointi / hahmottaminen
3. Keskittyminen
4. Proprioseptiikka
5. Painovoima
6. Lihas- ja hermoston yhteistyö

Miten havaintomotoriikkaa opetetaan?

- Aistien poissulkeminen (esim silmät kiinni tekeminen)
- Liiketehtävän ratkaisun kytkeminen havaintoon (esim maa-meri-laiva -leikki)
- Erilaisissa ympäristöissä liikkuminen



Miten havaintomotoriikkaa opetetaan?

Leikki- ja pelitilanneharjoittelu

1. Valitse leikki tai viitepeli
2. Osallistu itse leikkiin tai peliin
3. Pysäytä välillä tilanne ja esitä kysymyksiä eri vaihtoehtoisista toimia
4. Luo tilanteita, jotka vaativat päätöksentekoa

Havaintomotorisen harjoittelun oppimistavoitteet

- Osaa hahmottaa itsensä ja muiden väliset etäisyydet (spacing)
- Osaa kartoittaa vaihtoehtoja ja löytää parhaan niistä - osaa tehdä nopeita päätöksiä ja ratkaista tilanteita sopivalla työkalulla (Decision making)
- Oppii ymmärtämään, että ennalta suunniteltu ratkaisu ei aina ole välttämättä paras (Read and react)

”Lapsi näkee sen, minkä ymmärtää ja toimii sen mukaisesti”

Lähteet

Tämä diaesitys on koottu Sami Kalajan, Martti Iivosen ja Jussi Räikän materiaaleista