



Liiketaidoista lajitaitoihin

Nuorisovalmennusseminaari
2014

Petka Lehtinen



Sisältö

1. Miksi liiketaitoharjoittelua
2. Liiketaidot
3. Milloin ja miten?
4. Mistä lisätietoa?
5. Ajatuksia ja malleja käytännön harjoitteluun

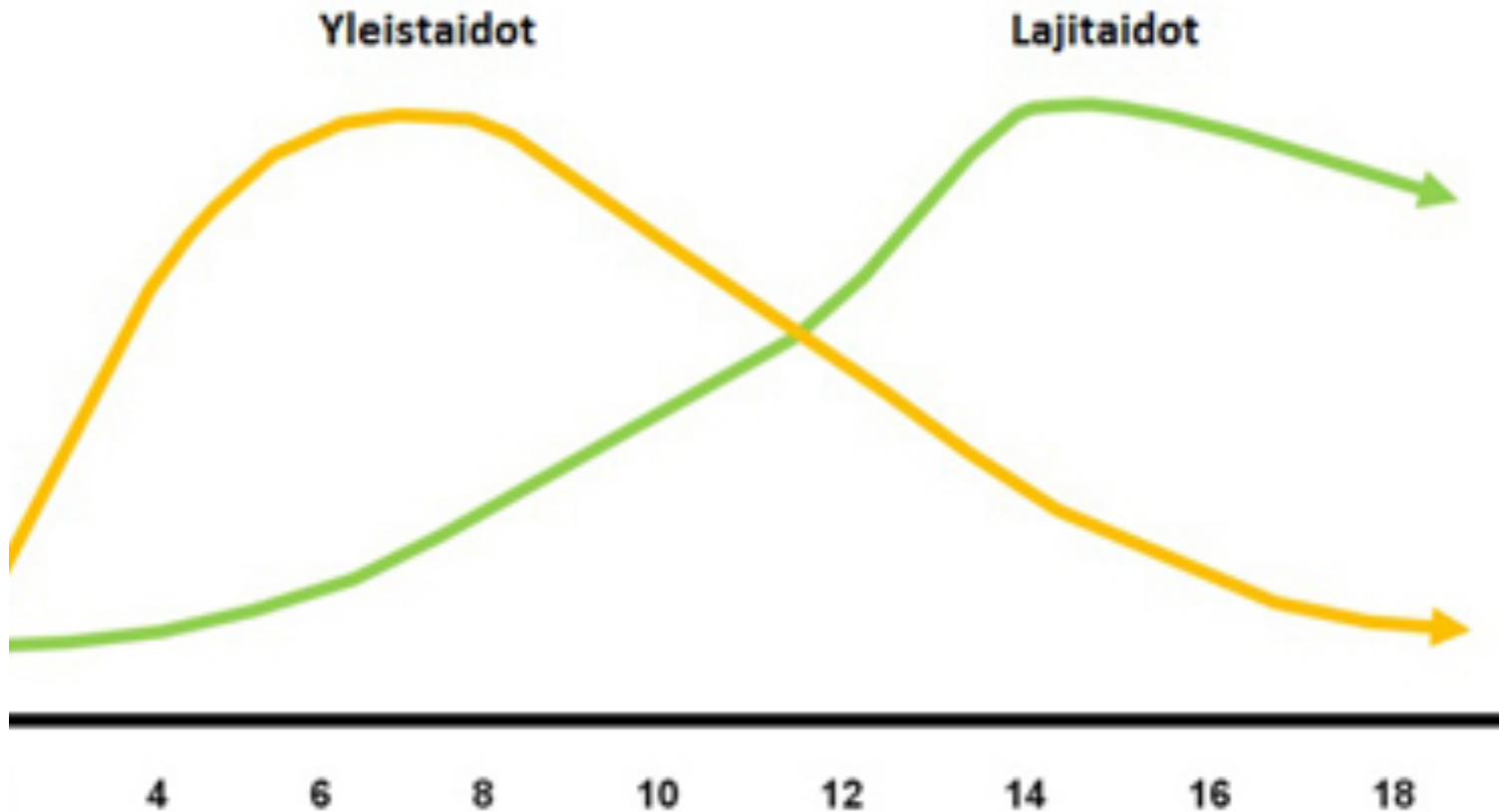
Miksi liiketaitoharjoittelua

1. Perusliiketaitojen hallinta luo perustan fyysisten- ja lajitaitojen oppimiselle
 - taitojen oppimisessa oppija yhdistelee liikevarastossa olevia perusliikemalleja ja aiemmin opittuja taitoja
 - Liiketaidoissa on mukana tekijöitä, joihin kaikki urheilusuoritukset perustuvat

Miksi liiketaitoharjoittelua

2. Hyvä liiketaitojen hallinta vähentää liikuntavammoja, esim.
 - Polven rasitusvammat
 - Polven ja nilkan vääntymävammat
 - Alaselkävaivat
 - Hartiaseudun vaivat

Liiketaitoja eri ikävaiheissa



Liiketaidot

1. Valmiusasento
2. Liikeaskel
3. Juoksu ja sivuliike
4. Suunnanmuutos
5. Ponnistaminen ja alastulo
6. Olkanivelen ja lapojen liike
7. Heittäminen

Liiketaitoharjoittelu oman joukkueen harjoitusohjelmassa

- Mukana joka harjoituksessa
- Tarkkaile (= testaa) pelaajan liiketaitoja koko ajan
- Suunnitelmallisuus, eri tapoja toteuttaa
 - 4-6 viikon jakso, jossa yksi liiketaito painopisteenä ja muita ylläpidetään
 - Eri viikonpäivinä eri liiketaitoja
 - Joka harjoituksessa jokaista liiketaitoa

Mistä lisää osaamista?

- Liiketaitokoulutukset
- Koulutusmateriaali internetissä, esim.
 - <http://www.suomenvalmentajat.fi/julkaisut/koulutusmateriaalit/>
 - <http://www.innosport.fi/sivu/webinaarit>
 - <http://www.discovermovement.com>
- Yhteistyö muiden lajien valmentajien ja urheilijoiden sekä liikunnanopettajien kanssa

Ajatuksia ja malleja käytännön harjoitteluun

1. Esimerkki kehittelystä: perusasennosta suunnanmuutokseen
2. Alastuloista kohti ponnistamista
3. Olkanivelen ja lapojen liike: monipuolisuutta voimaharjoitteluun
4. Heittoliike

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Perusasento
 - Vaatimuksena kyykyn liikemalli
 - Ydinkohdat
 - Hartioiden levyinen asento
 - Varpaat ja polvet eteenpäin
 - Paino päkiöillä
 - Olkapää polven yläpuolella
 - Takapuoli taakse, rinta ulos, lavat taakse
 - Katse edessä

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Perusasennon harjoittelu
 - Perusasento paikallaan
 - Perusasento liikkeestä
 - Perusasento ulkoista vastusta vastaan
 - 1 jalan perusasentoharjoitteet

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Liikeaskel eteen ja taakse
 - Eri pituisia liikeaskeleita
 - Ydinkohdat
 - Vastakkainen käsi - vastakkainen jalka
 - Taaempi jalka työntää
 - Olkapää polven yläpuolella

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Liikeaskel sivulle
 - Eri pituisia liikeaskeleita
 - Ydinkohdat
 - Vastakkainen käsi - vastakkainen jalka
 - Varpaat ja polvi eteenpäin
 - Taaempi jalka työntää
 - Olkapää polven yläpuolella

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Liikeaskeleen harjoittelu
 - Liikeaskel perusasennosta ja paluu
 - Peräkkäiset liikeaskeleet
 - Reagointi perusasennosta
 - Liikeaskel ulkoista vastusta vastaan

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Sivuliike
 - Ydinkohdat
 - Taaempi jalka työntää
 - Taaemman jalan varpaat ja polvi eteenpäin
 - Etummainen jalka nousee, kun taaempi jalka tulee maahan

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Sivuliikkeen harjoittelu
 - “Taaempi työntää” askeltikkailla tai renkailla
 - Sivuliike
 - Sivuliike ulkoista vastusta vastaan

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Suunnanmuutosaskel eteen-taakse - ja sivuttaisuunnissa
 - Ydinkohdat
 - Asento suunnanmuutoksessa on vastaava kuin asento liikeaskeleen jälkeen
 - Koko ketju pitää → tehokas suunnanmuutos on mahdollinen

1. Kehittely: Perusasennosta suunnanmuutokseen

- Suunnanmuutosaskeleen harjoittelu
 - Liikkeestä pysähtyminen liikeaskelasentoon
 - Liikkeestä pysähtyminen hetkeksi liikeaskelasentoon ja lähtö vastakkaiseen suuntaan
 - Suunnanmuutos liikkeestä
 - Reagointaharjoitteet/radat

2. Alastuloista kohti ponnistamista

- Alastulo pitää hallita ennen hyppyharjoittelua
- Perusasento ja suunnanmuutoaskel vaatimuksena ennen alastulon harjoittelua
- Järjestys: alastulo korokkeelle → alastulo samalle tasolle → hypyt välihyppyllä → peräkkäiset hypyt

3. Olkanivelen ja lapojen liike: Monipuolisuutta voimaharjoitteluun

- Ylävartalon voimaharjoittelu puutteellista ja yksipuolista → ongelmia liikkuvuudessa ja lihastasapainossa
→ ongelmia lajisuorituksissa
- Voimaharjoittelua pitää tehdä pienestä pitäen
 - Punnerrukset, työnnöt, vedot, riipunnat...
 - Eri suunnat
 - Mahdollisimman paljon pystyasennossa

4. Heittoliike

- Monipuolisesti erilaisia heittoja erilaisilla palloilla (iso, pieni, kevyt, raskas...)
- “Liikevirtaus”
- Älä jäljittele pelkästään koripallon syöttöjä/heittoja tai perinteisiä kuntopallonheittoja
- Heitot paikaltaan → heitot liikkeestä, hypyistä ja hyppelyistä