

Kilpailut, pelit ja leikit taidon oppimisen tukena

Martti Iivonen

Mikä on tärkeää lapsiurheilussa?

Intohimon synnyttäminen

Hauska ja kannustava ilmapiiri

Mahdollisuus saada oppia uusia liikuntataitoja

Saada pelata, leikkiä ja kilpailla

Tekemisen oltava hauskaa

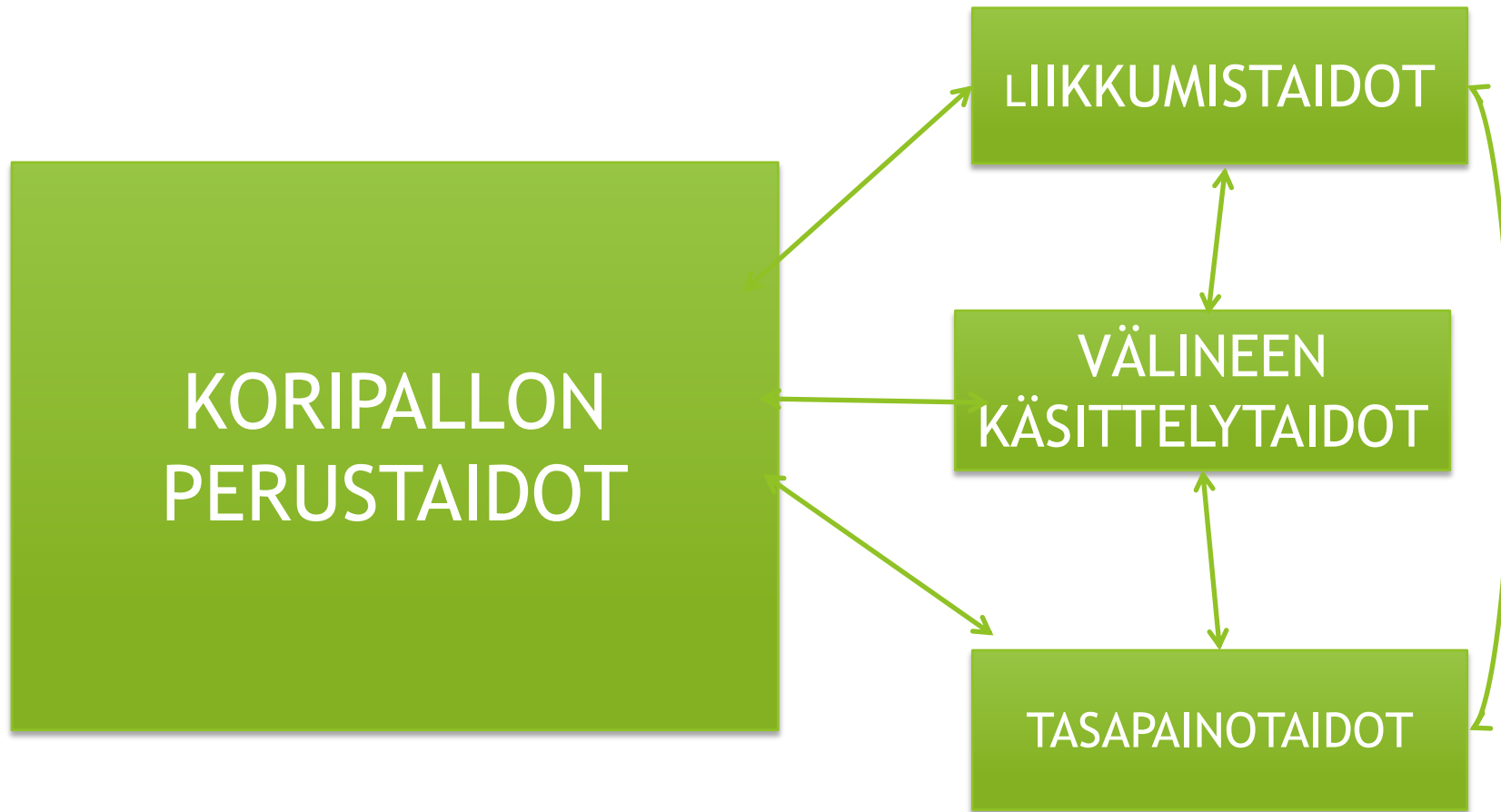


Liikuntataitojen oppimisen hierarkia





Motoristen perustaitojen ja koripallotaitojen yhdistäminen



Motoriset perustaidot

1. Liikkumistaidot

- ▶ Hyppääminen
- ▶ Rytmissä hyppääminen
- ▶ Käveleminen
- ▶ Juokseminen
- ▶ Laukkaaminen
- ▶ Kiipeäminen

Motoriset perustaidot

2. Välineen käsittelytaidot

- ▶ Heittäminen
- ▶ Potkaiseminen
- ▶ Iskeminen
- ▶ Vangitseminen
- ▶ Pomputtaminen
- ▶ Kiinniottaminen
- ▶ Vierittäminen

Motoriset perustaidot

3. Tasapainotaidot

- ▶ Pyöräminen
- ▶ Heiluminen
- ▶ Kääntyminen
- ▶ Väistäminen
- ▶ Taivuttaminen
- ▶ Kieräminen
- ▶ Ylösalaiset asennot
- ▶ Alastulo ja pysähtyminen
- ▶ Tasapainoilu



Nykyaikaisen taitovalmennuksen yhdistäminen pelaamaan oppimiseen

Taitoharjoittelu pitää liittää pelitila- ja aikakontekstiin
→ kyvyt kehittyvät pelin yhteydessä

Lapsen päähän menee aina motoriikka ensin
→ taito muuttuu pelinkaltaiseksi

Pienet lapset pelaavat taidolla, ei pelikäsitteillä
→ taitosuoritus on aina motorinen

Motoristen taitojen jälkeen opetellaan sekä koripallon perustaitoja että dynaamisia liiketaitoja
→ **MOTORISTA VAIHETTA EI SAA JÄTTÄÄ VÄLIIN**

Pelitaitojen oppiminen

- on yksilöllistä ja ottaa aikansa
- rakentuu aikaisemmin opitun päälle
- pitää stimuloida oppijan omaa ajattelua
- ei anneta ”valmista” palautetta, vaan kyselemistä
- on osin tiedostettua kun opetellaan alkuvaiheessa
- on myöskin tiedostamatonta (intuitio ratkaisee, taitorefleksit päällä) esim. nopea valinta pienpelissä, missä kaaosta päähän aiheuttaa 3 eri maalia, mihin voi pelata.
- Laaja liikevarasto tehostaa ja helpottaa oppimista
- Jokainen oppii parhaiten omien oivallusten kautta
- Oppiminen on tehokkaampaa kun on kivaa

VAIHTELEVA TREENI NOPEUTTAA UUSIEN TAITOJEN OPPIMISTA

Uusien motoristen taitojen opettelu vaatii paljon toistoja, jotta liikkeistä tulee nopeita ja tarkkoja.

Harjoituksia ei kuitenkaan kannata toistaa samalla mekaanisella tavalla.

Monet viimeaikaiset motoristen taitojen oppimistestit ovat todistaneet, että ne jotka muuntelivat harjoitteita, oppivat puolet nopeammin uusia motorisia taitoja kuin ne jotka toistivat aina samalla mekaanisella tavalla omaa treeniään.



Motoriikkaa kehittävän leikin tai peliharjoitteen laatiminen

1. Valitse jokin leikki tai viitepeli, jossa tavoitteena on katseen ylläpito ja nopea reagointi.
2. Osallistu itse leikkiin tai peliin ohjaamalla eri väreillä leikin tai pelin kulkua
3. Pysäytä välillä tilanne ja esitä kysymyksiä eri vaihtoehtoista toimia
4. Stimuloi lasten omaa ajattelua ja päätöksentekoa

Motoristen perustaitojen ja lajitaitojen harjoittelu leikkien ja pelien avulla

1. Leikit, viestit, kilpailut
2. Viitepelit
3. Sovelletut säännöt
4. Pienpelit

Oppiminen on tehokkaampaa, kun se on hauskaa!

	3–5 vuotta	5–8 vuotta	9–12 vuotta
Motoriset taidot	Perustaidot	Perustaidot eri ympäristöissä	Perustaidot välineillä
Ryhmässä toimiminen	Leikkivät itsekseen	Opettelee toimimaan ryhmässä	Usein jo taitavia toimimaan ryhmässä
Lapsen kehitys			
Käsitteet ja käsitteet	Peruskäsitteet (maali, raja...)	Oppivat uusia käsitteitä nopeasti, tarkista välillä 😊	Edellytyksiä oppia erikoiskäsitteitä
Ymmärtäminen	Pelin perusidea	Ymmärtää, miksi eri jäsenillä on pelissä hieman eri tehtäviä	Oppivat ymmärtämään vielä tarkempien roolien merkityksen
Motoriset taidot		Erityisesti tässä iässä; mutta kuitenkin läpi lapsuusiän	

Millaisia pelaavia lapsia harjoittelulla tavoitellaan?

- ▶ Reaktiivisia, joilla on nopea kyky reagoida ympäristön ärsykkeisiin
- ▶ Osaavat ohjata kehoansa ja sen toimintavalmiutta ajassa ja tilassa pelin tai leikin vaativalla tavalla
- ▶ Miten nämä asiat osataan opettaa, niin että ne voidaan liittää peliin, jotta siirtovaikutus saataisiin mahdollisimman suureksi peliin?

Pointit lasten valmentamisessa

- # Ei jonoja → jonot liikkeelle
- # Ohjeita vähän ja paljon ”actionia”
- # Paljon kisailua ja kilpailua
- # Paljon motoristeknistä oppimista
- # Paljon koordinaatio-oppimista
- # Paljon havainnointia ja reagointia
- # Paljon etsivää ja kokeilevaa oppimista
- # Vaihtelevat ja muuttuvat ärsykkeet
- # Kollektiivista oppimista
- # Haastavampi ja vaikeampi kehittää
- # Ilon ja leikin kautta oppiminen

”Koripallo vaatii taitoälykkyyttä, joka perustuu visuaaliseen havaintoon.”

Martti Iivonen