

Viestejä liikuntataitojen oppimisen seminaarista

Nuorisvalmennusseminaari 15.1.2016



1st Scientific Conference on motor skill acquisition at Kisakallio

- Tutkittua tietoa motoristen taitojen oppimisesta
- Esiintyjinä motorisen taidon oppimisen asiantuntijat, muun muassa
 - Keith Davids → non-linear pedagogy
 - Wolfgang Schöllhorn → differential learning



Seminaarin keskeisin viesti: Pitää saada aikaan muutos valmennuskulttuuriin

- Suorituskyvyn parantamisen ja oppimisen ero
- Osaamisen siirtämisen sijaan pelaajan oppimiskokemusten mahdollistamista ympäristöä ja tehtävää muokkaamalla
- → Työkaluja tämän toteuttamiseen!



-
- Suorita seuraavia tehtäviä kolmen sarjoissa:
 - 1-jalan hyppelystä heittoa
 - Catch 'n shoot jalat peräkkäin
 - Penkiltä tiputtautuminen heittoon
 - Catch 'n shoot huonosta syötöstä

LINEAARINEN TAIDON OPPIMISEN MALLI

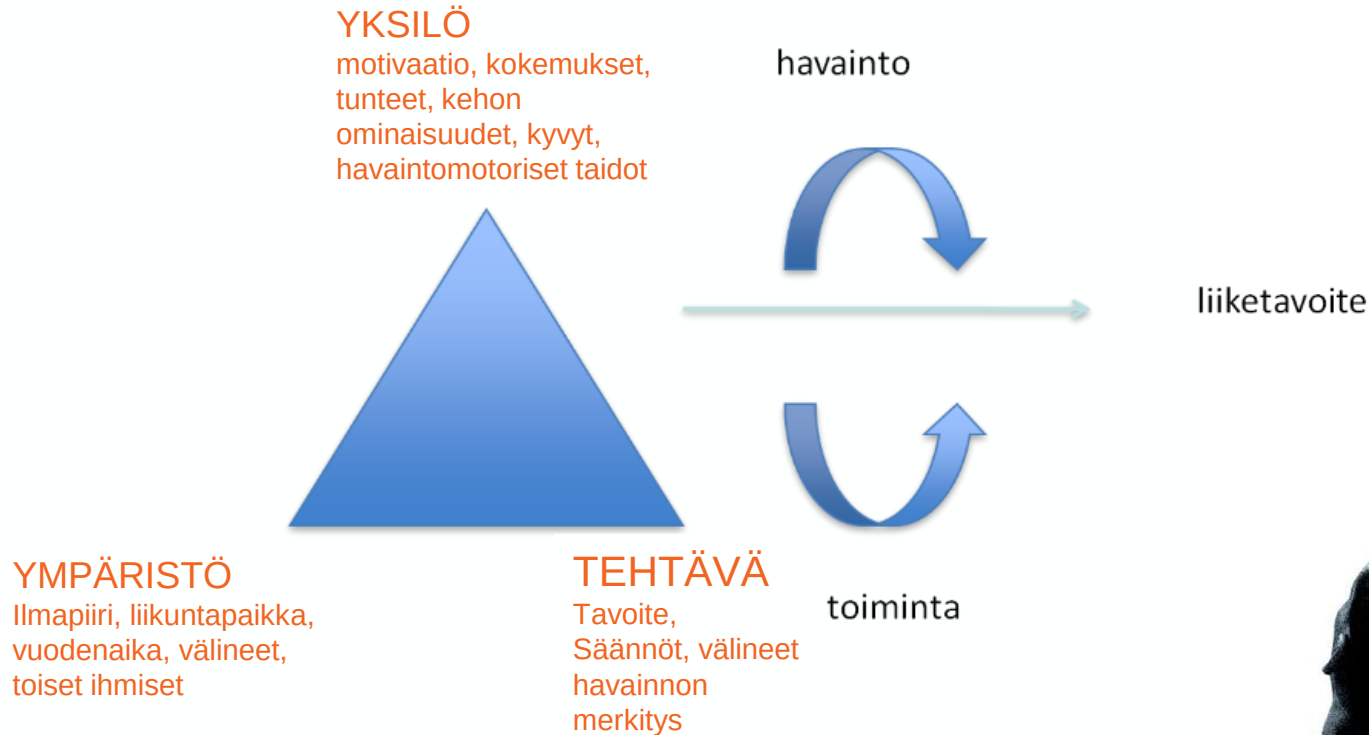
- Instruktio
 - Osista kokonaisuuteen
 - Harjoitteet etenevät helposta vaikeaan
 - Helpot alkuohjeet
 - Tekniikkapainotus
 - Sisäinen fokus, esim kyynärpään asento
 - Vähän videomallintamista
- Harjoittelu
 - Vähän vaihtelevaa harjoittelua → Saman tehtävän toistaminen
 - Blokkiharjoittelu
- Palaute
 - Välitön runsas palaute
 - Vähän kyselemistä
 - Vähän videopalautetta
 - Valmentaja huomaa virheet ja kertoo kuinka ne korjataan

NYKYAIKAINEN TAIDON OPPIMISEN MALLI

- Instruktio
 - Taktisten kokonaisuuksien harjoittamista
 - Pelinomaiset harjoitteet → tekniikkaharjoittelua pelitilanteissa
 - Ulkoinen fokus esim. Menikö pallo sukkana sisään?
 - Paljon videomallintamista
- Harjoittelu
 - Vaihtelevaa harjoittelua
 - Taitojen yhdistelyä
 - Taidon soveltamista vaihtamalla pallon kokoa tai heiton etäisyyttä
 - Oppimisympäristön muokkaamista
- Palaute
 - Palautetta harvemmin (viiden suorituksen jälkeen)
 - Paljon kyselemistä
 - Runsaasti videopalautetta
 - Oppija havaitsee itse virheitänsä ja pystyy korjaamaan niitä



NYKYAIKAINEN TAIDON OPPIMISEN MALLI



Työkaluina

- Tehtävän vaihtelu
- Välineiden vaihtelu
- Sääntöjen muokkaaminen
- Ympäristön muokkaaminen
- Mielikuvien käyttö
- Erilaisten ratkaisujen tuottaminen
- Oppijoiden osallistaminen



Tavoitteena

Saada aikaan oppimista!

Mikä on valmentajan rooli?

Professori Keith Davids kiteytti kongressin annin seuraavasti:

- ”Tehokas taitojen harjoittelu edellyttää vaihtelua harjoittelussa, jotta kehitetään adaptiivista oppimista. Riittävä perustaitojen hallinta on tarpeen ennen kuin keskitytään spesifeihin urheilun lajitaitoihin. Tulokseksikaat lahjakkuuksien kehittämisohjelmat näyttävät keskittyvän myöhäiseen erikoistumiseen, mikä tarkoittaa monipuolista harjoittelua lapsuus- ja nuoruusiässä.”



Suosittelavia lähteitä:

