

Havaintomotoriikan ja päätöksentekokyvyn kehittäminen koripallossa

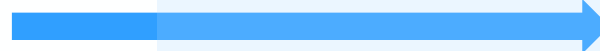
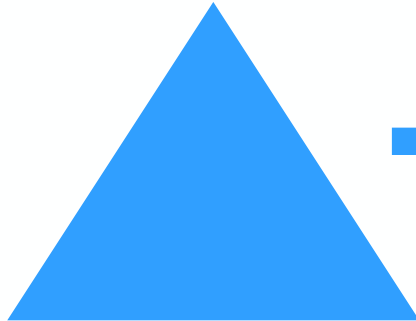
*Nuorisovalmennusseminaari 2017
Kisakallio
JP Männistö*



NYKYAIKAINEN TAIDON OPPIMISEN MALLI

YKSIÖ

motivaatio, kokemukset,
tunteet, kehon
ominaisuudet, kyvyt,
havaintomotoriset taidot



HAVAINTO



TOIMINTA



LIIKETAVOITE

YMPÄRISTÖ

Ilmapiiri, suorituspaikka,
vuodenaika, välineet,
toiset ihmiset

TEHTÄVÄ

Tavoite,
Säännöt, välineet
havainnon
merkitys



Pelaaja vastaanottaa informaatiota useista eri lähteistä

- Näköaisti
- Kuuloaisti
- Tuntoaisti
- Tasapainoaisti
- Lihas- ja jänneaisti
- Sensorinen integraatio



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.”



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)

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



MALLI PÄÄTÖKSENTEKOKYVYN HARJOITTAMISEEN

Vaihe 1. Harjoitettava kognitiivinen taito

1. Ennakointikyky
2. Tarkkaavaisuus → tehtävän kannalta olennaiset ärsykkeet
3. Keskittyminen
4. Mallien tunnistaminen → pelin lukeminen
5. Poimi tilanteeseen sopiva ratkaisu muistista
6. Ongelmanratkaisukyky tutuissa ja uusissa ympäristöissä
7. Päätöksentekokyky

Vaihe 2. Harjoite tai harjoitteiden taitojatkumo,

1. Välineisiin liittyvät ärsykkeet/vihjeet
2. Sijaintiin liittyvät ärsykkeet/vihjeet
3. quiet-eye ärsykkeet/vihjeet
4. reaktioaikaan liittyvät vihjeet
5. Muistista palauttamiseen liittyvät ärsykkeet/vihjeet
6. Liikeaistimuksiin liittyvät ärsykkeet/vihjeet
7. Self-coaching

Vaihe 3. Valitse yksi tai useampi työkalu






1. Vaihteleva harjoittelu
2. Satunnainen harjoittelu
3. Vähenevä & viipyvä palaute taidon kehittyessä
4. Kyseleminen
5. Videopalaute
6. Vaativat instruktiot ja mallista oppiminen
7. Instruktiot tekijän ulkopuolisiin tavoitteisiin



Mitä hyötyä?

- Pelinomainen harjoittelu kehittää samanaikaisesti taitoja ja taktista osaamista = opitaan pelaamaan!
- Satunnais- ja vaihtelevaharjoittelu simuloi ottelutilanteita
- Oppiminen on syvempää ja kyky palauttaa taitoja ja taktisia kokonaisuuksia muistista paranee
- Harjoittelu on mielekästä pelaajille
- Pelaajat saavat mahdollisuuden oppia ajattelemaan itse → huomaavat omia virheitään ja oppivat korjaamaan niitä



HARJOITE		DT TOOL
<p>1. HEITTOHARJOITUS PAREITTAIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Syöttäjä ohjaa valintoja <ul style="list-style-type: none"> • Kädet ojennettuna → syöttö • Kädet alhaalla → heitto • Kädet ylhäällä askel kohti → ajo • Kädet ojennettuna askel kohti → syötä & leikkaa • Kädet ylhäällä kohti + Slide sivulle → ajo + suunnanmuutos 		<p>SKILL: Attention TRIGGER: Reaction time TOOL: Random practice</p>
<p>2. VIIMEISTELYHARJOITE PAREITTAIN 1vs ½</p> <p>a. Puolustaja korin alla</p> <ul style="list-style-type: none"> - jos puolustaja jää makaamaan korin alle → heitto - jos puolustaja ryntää vastaan → ajo <p>b. Puolustaja korin alla + tötsäportit&koutsit</p>		<p>SKILL: Anticipation & Attention TRIGGER: Reaction time TOOL: Random practice</p>
<p>3. 1vs1 puolustajan lukeminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • hae pallo laitaa → lue seuraako puolustaja vai meneekö screenin alta <ul style="list-style-type: none"> ○ VALINNAT <ul style="list-style-type: none"> ▪ jos puolustaja seuraa, hyökkää keskelle kuljetuksella ▪ jos puolustaja menee alakautta → catch and go laitaa 		<p>SKILL: Anticipation & Attention TRIGGER: Reaction time TOOL: Random practice & questioning</p>
<p>4. Drive and kick → 4 vs 2 koutsia</p>		<p>SKILL: Pattern recognition TRIGGER: Reaction time TOOL: Random practice & questioning</p>
<p>5. 3 vs 3 → 4vs3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3vs3 → 4vs3 puolella kentällä - lähtötilanteessa 3vs3 → jossakin vaiheessa koutsit päästää mukaan yhden lisähyökkääjän → 4vs3 - hyökkäys pyrkii hyödyntämään yhden pelaajan edun 		<p>SKILL: Decision making & problem solving TRIGGER: Reaction time TOOL: Random practice & video & questioning</p>
<p>6. Drive and kick → 4 vs 3 ½ → 4vs4</p> <ul style="list-style-type: none"> - ugly basketball = 2 koriin <p>7. 4vs4 kahden siirtymän peli</p>		<p>SKILL: anticipation, pattern recognition, problem solving TRIGGER: reaction time TOOL: random practice & questioning</p>