KEHONHALLINTA – LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN JA HARJOITTELU

Sisällysluettelo

Osa 1 Kehonhallinta ja taitojen oppiminen

Esipuhe

Johdanto

Mitä on kehonhallinta

 Hyvä kehonhallinta ehkäisee vammoja

 Kyvyt vai taidot?

Taidot ovat seurausta harjoittelusta ja niitä voidaan luokitella monella eri tavalla

Kehonhallinnan osatekijät

Tasapaino

 Mitä on tasapaino

 Tasapainon säätely

 Tasapainon hallinta

 Näköaistin merkitys tasapainon hallinnassa

 Tasapainoelin

 Muut tasapainon säätelyyn vaikuttavat tekijät

 Tasapainon korjaaminen

 Tasapainon kehittyminen eri ikäkausina

 Ikääntymisen vaikutus tasapainoon

 Somatosensorisen järjestelmän heikentyminen

 Näkökyvyn heikentyminen

 Lihasvoima tärkeää ikääntyvillä

Alastulo

Koordinaatio

 Mitä on koordinaatio?

 Kyvyt koordinaation perustana

 Liikkumisen vapausasteet

Ketteryys

Rytmi

Fyysisen harjoittelun yleisiä periaatteita

Liikkuvuus

Liikkuvuuden merkityksestä

Liikkuvuuden määrittely

Liikkuvuuden kehittyminen eri ikäkausina

Liikkuvuuden harjoittaminen

Liikkuvuusharjoittelun hyödyt ja haitat

Venyttelyn eri muodoista

Voima

Lihasvoiman vaikutus kehonhallintaan

Voiman ilmenemismuodot

Kestovoima ja sen harjoittaminen

Lihasmassan kasvattaminen

Maksimivoima ja sen harjoittaminen

Nopeusvoima ja sen harjoittaminen

Nopeus

Nopeuden yleiset harjoittamisperiaatteet

Nopeuden lajit

Reaktionopeus ja sen harjoittaminen

Räjähtävä nopeus ja sen harjoittaminen

Liikkumisnopeus ja sen harjoittaminen

Nopeustaitavuus ja sen harjoittaminen

Nopeuteen vaikuttavia tekijöitä

Nopeusominaisuuksien kehittyminen eri ikäkausina

Fyysisen harjoittelun keskeisiä periaatteita

Epävakaalla alustalla harjoittelu

Epävakaalla alustalla harjoittelu kehittää kehonhallintaa

Epävakaalla alustalla tehty voimaharjoittelu

Peilikuvana harjoittelu

 Skeemateoria

 Peilikuvana harjoittelu vahvistaa liikemallia

 Eri raajoilla on eri roolit

 Kumpi käsi ensin

Kehonhallinnan hermostolliset taustatekijät

Miten kehonhallintaharjoittelu vaikuttaa aivoihin? Kehonhallinnan neuraalisesta perustasta

Motorinen kontrolli - kehonhallinnan hermostolliset mekanismit

 Hermosto ja kehonhallinta

Suljettu ja avoin ketju

Kehonhallintataitojen oppimisesta

Harjoittelun määrä

Vaihtelun merkitys oppimiselle

Virheet opettavat

Kehonhallintaharjoittelun ohjelmointi

Hajautettu ja keskitetty kehonhallintaharjoittelu

Taitojen oppimisen taustateorioista

Informaation prosessointi- ja ekologinen dynamiikka -teoriat

Määrätietoisen harjoittelun pääperiaatteet

Ekologinen dynamiikka

Informaation prosessoinnin ja ekologisen dynamiikan välisistä eroista

Kehonhallinnan opettaminen

Ohjeet

Palaute

Tarkkaavaisuuden kohde

Taidon oppimisen vaiheista

Differentiaalioppiminen

Non-lineaarinen pedagogiikka ja rajoiteperustainen opettaminen

Kehonhallintaharjoittelun periaatteet

Yksilöllisyys

Spesifisyys ja siirtovaikutus

Vaihtelu

Monipuolisuus

Nousujohteisuus

Biomekaniikan perusteet kehonhallinnassa

Painopiste, tukipinta ja tasapaino

Mekaniikan peruslait

Liike ja vastaliike

Voimantuottoaika

Massan hitaus

Kiertomomentti

Pyörimisliikkeen säätely

Lihasten ja jänteiden venymis- ja lyhenemissykli

Havaintomotoriset taidot ja kehonhallinta

Visuaaliset taidot

Kuuloaisti ja kehonhallinta

Proprioseptinen herkkyys

Kehotietoisuus ja paineen alla suorittaminen

Tarkkavaisuuden kohde havaintomotoriikassa

Motivaatio

Motivaatio kehonhallintaharjoittelussa

Kehonhallinta ja kiinnostus harjoittelemiseen

Osa 2 Kehonhallinnan harjoittaminen:

Kehonhallinnan harjoittelu eri ikävaiheissa, kasvu ja kehitys

Motorinen kehitys ja oppiminen

Reaktioiden merkitys motorisessa kehityksessä

Motoristen perustaitojen kehittyminen

Tasapainotaitojen kehittyminen

Välineenkäsittelytaitojen kehittyminen

Liikkumistaitojen kehittyminen

Kehonhallinnan harjoittelu ikääntyvillä

Kehonhallintaharjoitteita

Kehonhallinnan testaaminen

UKK-instituutin liikehallintakykytestit

KTK-testistö

Liikkuvuuden mittaaminen

Tasapainon harjoittaminen

Tasapainon kehittäminen

Tasapainoharjoittelun muotoja ja välineitä

Tasapainoharjoitteita

Alastuloharjoitteita

Pyörimisliikeharjoittelu

Koordinaation harjoittaminen

Koordinaatioliikkeitä

Ketteryysharjoittelu

Ketteryysharjoitteita

Proprioseptiikan harjoittelu

Kehonpainoharjoittelu

Kehonhallintaharjoittelun ja fysiikkaharjoittelun yhdistäminen

Kehonhallintasanasto