

SAMI KALAJA & TIMO LAAKSO



TAITO HARJOITTELU

 VK-KUSTANNUS

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE

1 TAITOTEORiat SELITTÄVÄT SAMAA ASIAA ERI TAVOIN

- 1.1 Taitojen oppimisen kolme valtateoriaa
- 1.2 Taitoteorioilla on myös paljon yhteistä
- 1.3 Taitoteorioita ei kannata yhdistellä määräänsä enempää

2 INFORMAATION PROSESSOINTITEORIA – MÄÄRÄTETOINEN HARJOITTELU

- 2.1 Informaation prosessointiteorian vaiheet
- 2.2 Motorinen kontrolli avoimessa ja suljetussa luopissa
- 2.3 Tarkkaavaisuus ja muisti informaation prosessoinnissa
- 2.4 Sisäiset representaatiot ohjaavat motorisia toimintoja
- 2.5 Oppiminen etenee lineaarisesti vaiheittain
- 2.6 Informaation prosessointiteorian rajoitukset
- 2.7 Määrätietoinen harjoittelu (deliberate practice)

3 EKOLOGINEN DYNAMIIKKA YHDISTÄÄ EKOLOGISEN PSYKOLOGIAN JA DYNAAMISEN SYSTEEMITEORIAN KÄSITTEITÄ

- 3.1 Ekologinen psykologia tarkastelee yksilöä osana ympäristöä
- 3.2 Dynaamisten systeemien teoria
- 3.3 Ekologinen dynamiikka
- 3.4 Toistettavuus / edustava mallinnus
- 3.5 Constraints Led-Approach on mahdollistava menetelmä
- 3.6 Differentiaalioppiminen perustuu vaihteluun
- 3.7 Harjoitusten suunnittelu ekologisessa dynamiikassa
- 3.8 Unohtaako ekologinen dynamiikka kognitiiviset prosessit?

4 ENNAKOIVAN PROSESSOINNIN TEORIA

- 4.1 Ennustava prosessointi auttaa sietämään epävarmuutta
- 4.2 Ennakoiva prosessointi sai alkunsa illuusioista
- 4.3 Ennakoiva prosessointi urheilussa ja liikunnassa on epävarmuuden sietoa ja ennusteiden laadintaa
- 4.4 Onko ennakoivan prosessoinnin teoria lainkaan sovellettavissa käytäntöön?

5 TAITOHARJOITTELUN VAIKUTUS AIVOIHIN JA HERMOSTOON – MITEN TAITOHARJOITTELU MUOKKAA OPPIJAA

- 5.1 Aivot ovat muokkaantuvat – neuroplastisuus
- 5.2 Liikuntataitojen oppimisella on lukuisia hyötyjä
- 5.3 Taitomuisti on tiedostamaton

11 PERUSLIIKUNTATAIDOT JA MONIPUOLISUUS OVAT PORTIT LIKUNNAN HARRASTAMISEEN SEKÄ PERUSTA VANKOILLE LAJITAIIDOILLE

- 11.1 Kömpelö ei helpolla ala harrastamaan
- 11.2 Vahvat lajitaidot edellyttävät vankkaa perustaa
- 11.3 Perusliikuntataidot voidaan määritellä usealla eri tavalla
- 11.4 Monipuolinen harrastustausta on yhteydessä aikuismenestykseen kilpaurheilussa
- 11.5 Monipuolisuus auttaa löytämään oman lajin, opettaa oppimaan ja suojaa riskeiltä

12 MOTIVAATIO ON TOIMINNAN KÄYNNISTÄJÄ, YLLÄPITÄJÄ JA SUUNTAAJA

- 12.1 Motiivit motivaation perustana
- 12.2 Mekanistiset motivaatioteoriat painottivat fysiologisia perustarpeita
- 12.3 Behavioristiset ja humanistiset motivaatiomallit
- 12.4 Kognitiivinen ja sosiaalis-kognitiivinen lähestymistapa: muutakin kuin viettejä
- 12.5 Tavoiteorientaatioteoriassa päämotiivina on koettu pätevyys
- 12.6 Motivaatioilmasto vaikuttaa oppimiseen
- 12.7 Itsemääräämisteoria määrittelee yksilön perustarpeet
- 12.8 Motivaatioluokat muodostavat jatkumon
- 12.8 Taitojen oppimisen teoriat ja motivaatio

13 SANASTO