

Motorisen kehityksen vaiheet

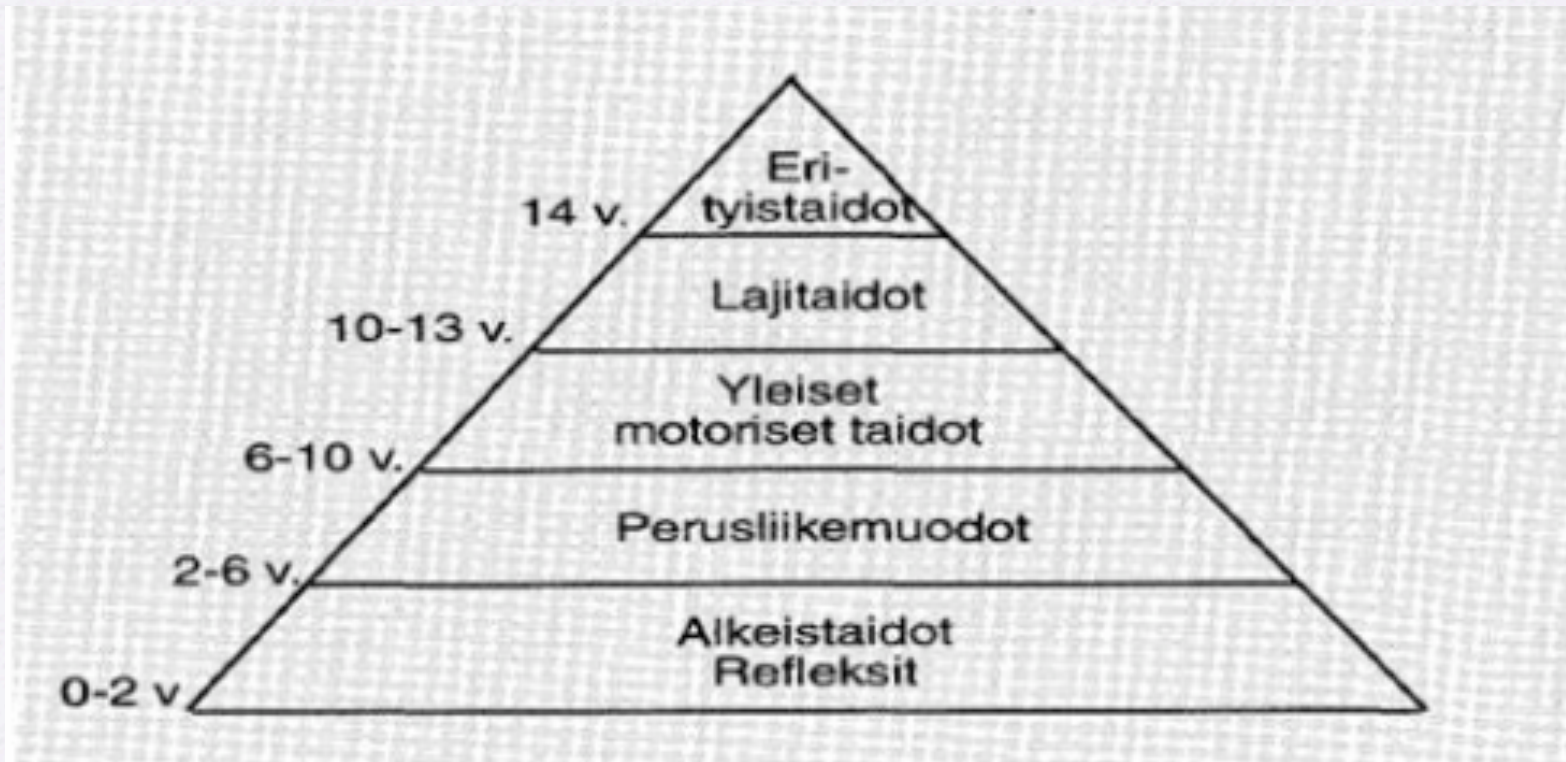
Motorisella kehittymisellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapsi kasvaessaan omaksuu liikunnallisia taitoja samalla kun hermo-lihasjärjestelmä kypsyy sekä kehon koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat.

Motorinen kehitys jaetaan normaalin kehityksen mukaan viiteen eri vaiheeseen: refleksitoimintojen vaihe (ikävuodet 0-1), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (ikävuodet 1-2), motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (ikävuodet 2-7), lajitaitojen oppimisen vaihe (ikävuodet 7-15) sekä opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (15 vuodesta eteenpäin).

Eri vaiheet ja niissä opeteltavat taidot menevät kuitenkin päällekkäin, joten tiukkaa rajavetoa kalenterivuositain ei ole täten järkevää tehdä.



Motorisen oppimisen vaiheet



TAITO

- Motoristen taitojen oppimisvaiheet
 - Hahmotusvaihe (karkeamotorinen vaihe)
 - Jäsentymisvaihe (hienomotorinen vaihe)
 - Vakiintumisvaihe (automatisoitumisen vaihe)



Motoristen taitojen oppimisen vaiheet

Fitts & Posnerin kolmiportainen malli (1967)



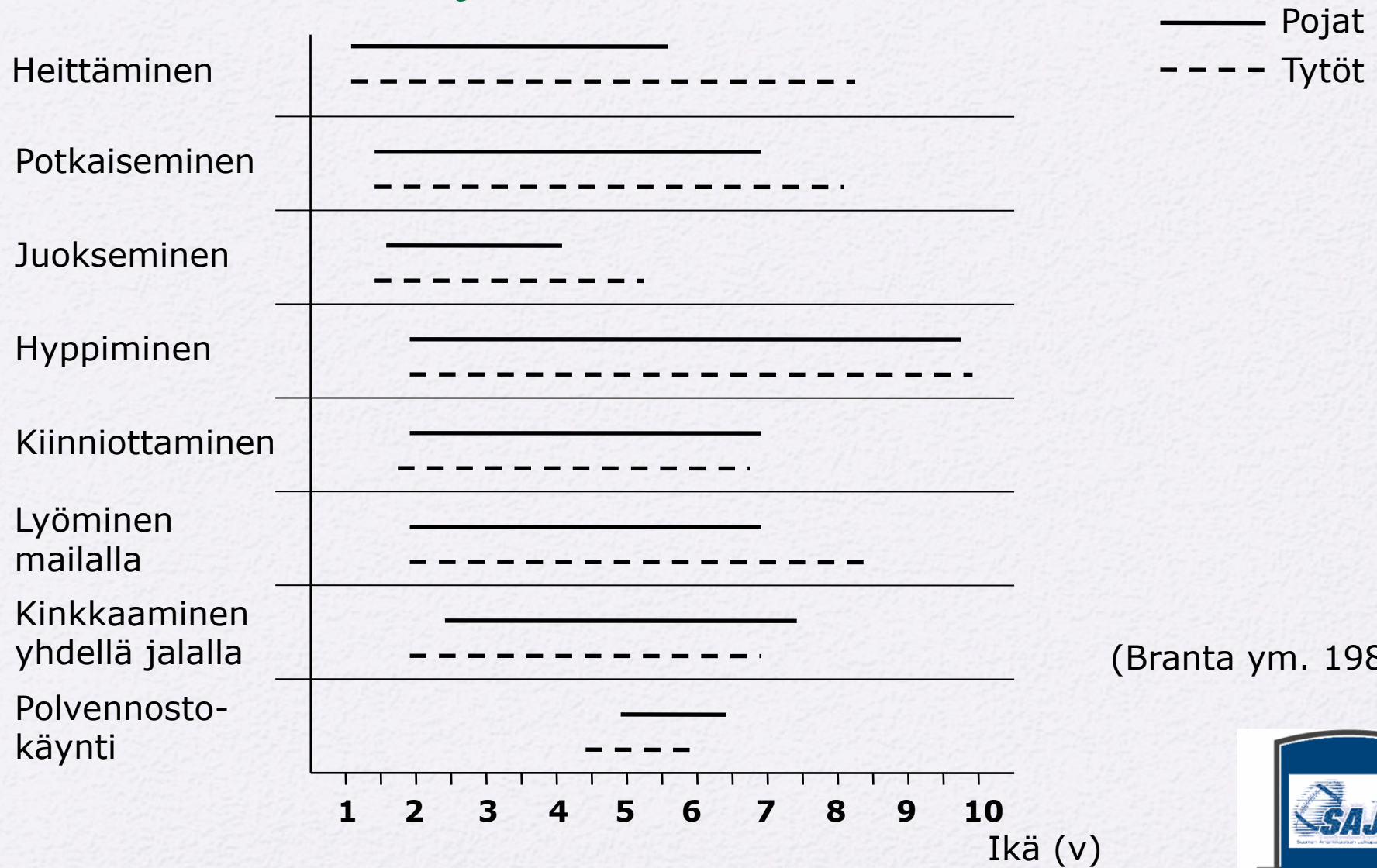
Yleistaitavuus

- Kyky oppia ja hallita erilaisten urheilulajien suoritusten taitoja
- Vartalonhallinta tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa
- Yleistaidoiksi voidaan luetella kävely, juoksu, hyppy, heittäminen, kiinniottaminen, kaatuminen sekä työntäminen ja vetäminen
- Yleistaitojen kehityksen ja kehittämisen kannalta parasta aikaa ovat ikävuodet 1– 6.
- Yleistaitavuudella luodaan pohja monipuoliselle lajitaitojen kehittymiselle.

.



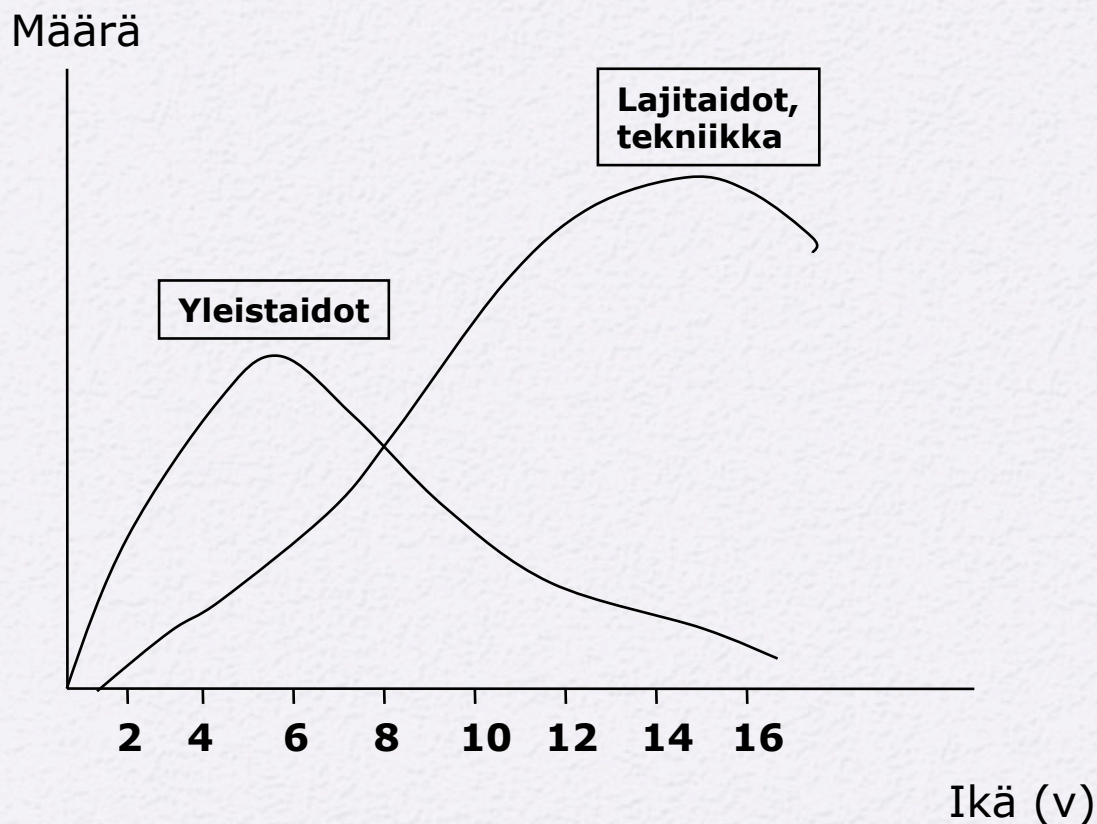
YLEISTAITOJEN OPPIMINEN



(Branta ym. 1984)



TAIDON HARJOITTAMINEN



(Mero ym. 1990)

SAJL I-tason valmentajakoulutus /
Fyysinen valmennus / Tommi Ojanen

- Taidon ja tekniikan herkkyyskaudet ovat lapsuudessa
- Monipuolinen liikunnan harrastaminen tärkeää
- Yleistaidot ja koordinatiiviset edellytykset leikkiiässä, lajitaidot / tekniikka kouluiässä



Lajitaitavuus

Lajikohtainen taito voidaan jakaa tekniikkaan ja tyyliin.

Lajitaitavuudella tarkoitetaan lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimusten mukaan, tekniikan korjauskykyä ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä.

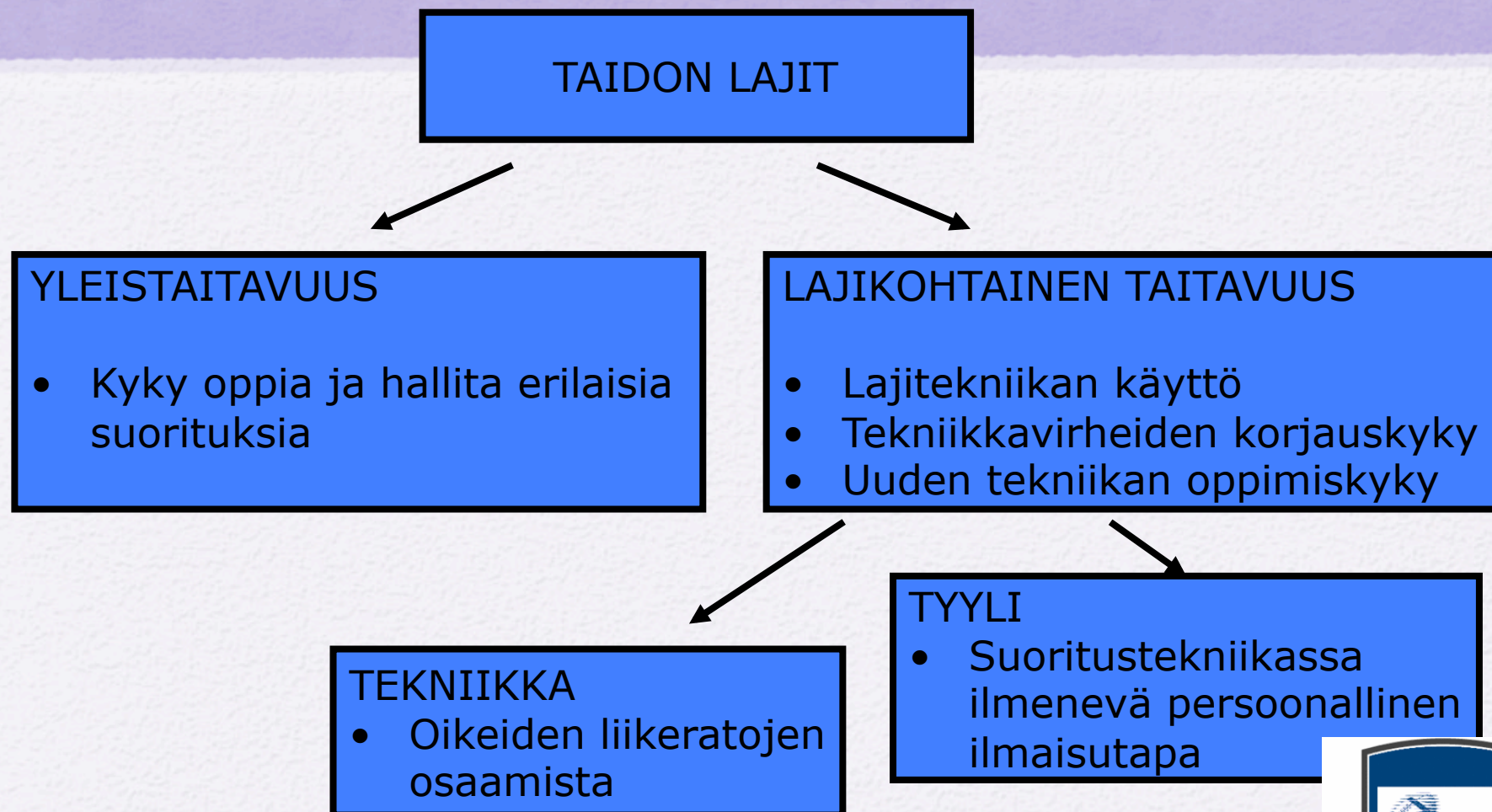
Hyvä tekniikka tarkoittaa suoritusten oikeiden liikeratojen osaamista, jonka avulla sekä nopeutetaan että taloudellistetaan urheilusuoritusta.

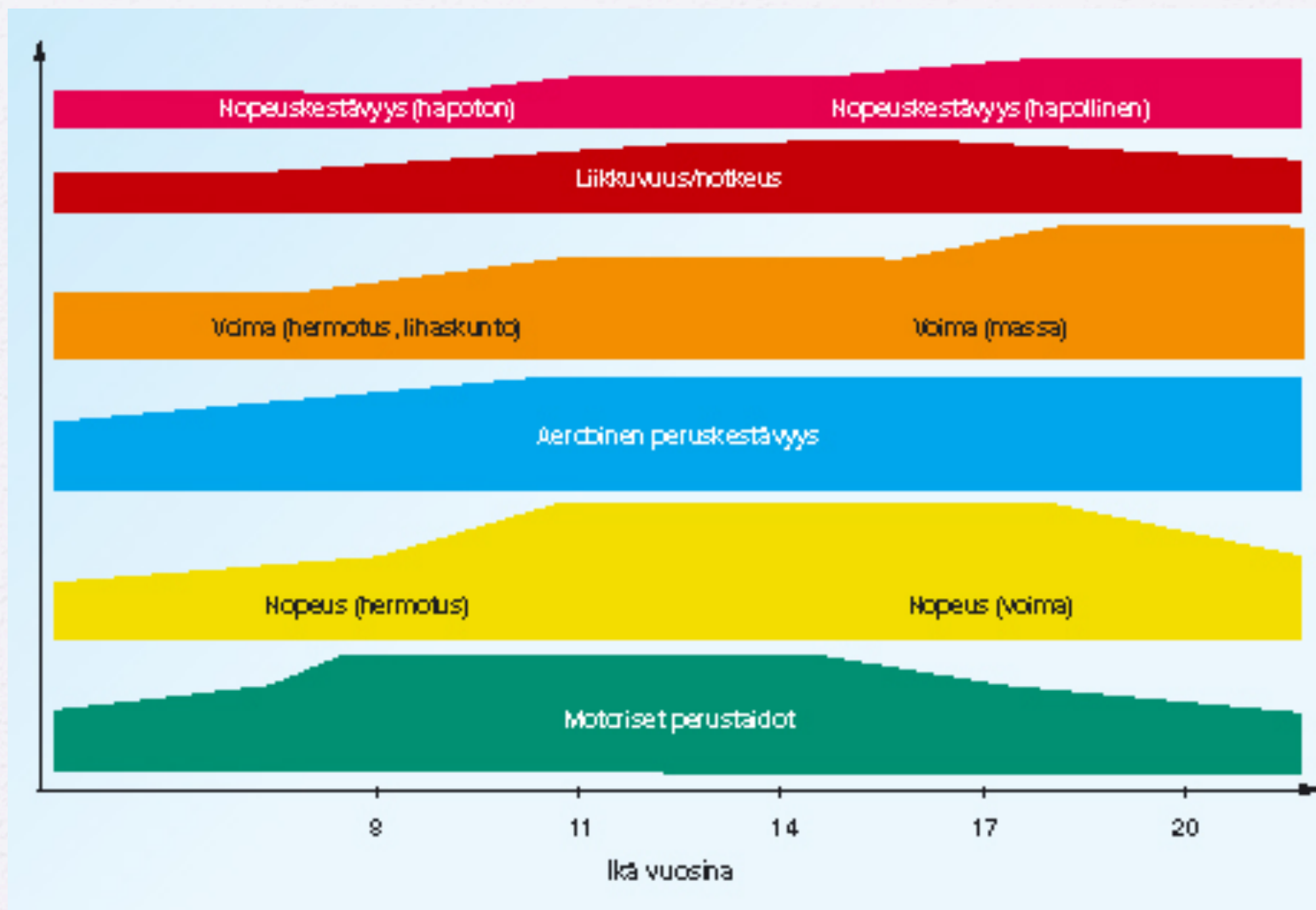
Hyvä taito tarkoittaa urheilijan kykyä hyödyntää tekniikkaa nopeasti, taloudellisesti sekä tarkoituksenmukaisesti.

Tyylillä tarkoitetaan jokaisen ihmisen henkilökohtaista suoritustekniikassa ilmenevää ilmaisutapaa.



TAITO





Herkkyyskaudet eivät ole tarkkoja ajanjaksoja. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia voi harjoittaa jo hyvin nuorena, kunhan muistaa harjoittamisessa biologiseen kypsymiseen ja fyysiseen kasvuun liittyvät tietyt rajoitteet.

