

# Taitovalmennus

Lapin Urheiluopisto

Olli Cajan

**SANTA  
SPORT**

# Pohjaa näkemyksille

- Taitovalmentaja (Lapin urheiluopisto)
  - Taitokonseptin kehitys
  - Urheiluakatemia (kaikki lajiryhmät)
  - Junnuakatemia (eri lajiryhmiä)
  - Santasport Taito-ryhmät (jäähkiekko, jalkapallo, alppi, lumilautailijat, mäkihyppy, YH)
    - pojat/tytöt 6-15v.
  - Lajileirit (eri lajiryhmiä)
  - 1 mäkihyppääjä (17v.)
  - 1 Yhdistetyn urheilija (17v.)

Valmennustaustaa → telinevoimistelu, jalkapallo

**SANTA  
SPORT**

# Sisältöä

- Mitä on taito?
- Mistä taito koostuu?
- Motorinen kehittyminen
- Tämän hetken tilanne taitotasossa
- Valmentajan rooli taitoharjoittelussa
- Taitopohja
- Taidon merkitys
- Demo-harjoitus
  - Harjoituksen rakenne, harjoitteiden käyttö, organisointi, valmentajan rooli (palaute/ohjeistus/laatu), harjoitteiden painopistealueet

# Motorinen taito

- Taitoa joka vaatii kehon ja/tai raajojen liikettä tavoitteen saavuttamiseksi
- Motorinen taito sisältää tavoitteen, jota kohti pyritään
- Motorisia taitoja tarvitaan fyysisissä kehon ja raajojen toimintaa vaativissa tilanteissa → urheilijoiden suoritukset, liikkumiseen liittyvät tilanteet

# Taitavuuden määritelmä

- Tehdä liikkeet rytmisesti oikein
- Vähän tietoista toimintaa
- Kyky toimia ilman suuria määriä ulkoisia vihjeitä ja palautetta
- Liikemallien omaksumista liikevarastoiksi ja sen käyttöä

# Motoriset perustaidot

- Motorinen taito koostuu motorisista perustaidoista
  - Hyppy 180 + pallon kiinniottaminen = juoksu + ponnistaminen + kierre (hallinta ilmassa) + alastulo + kiinniottaminen

# Motoriset perustaidot

- Liikkumistaidot:
  - Käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen
- Tasapainotaidot:
  - Kääntyminen, pyörähtäminen, pysähtyminen, tasapainoilu
- Välineenkäsittelytaidot:
  - Heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, pomputteleminen

# Liikehallintataidot

- Hyppy 180 + pallon kiinniottaminen = juoksu + ponnistaminen + kierre(hallinta ilmassa) + alastulo + kiinniottaminen
  - Juoksu = käsien ja jalkojen liike vrt. suunnanmuutosjuoksu
  - Kiinniottaminen = käsien liike (jousto)
  - Alastulo = jalkojen liike (jousto alas)
  - Liikkeet ovat taidon yksittäisiä rakenteita joista muodostuu taito

# Taitotekijät

**Reaktiokyky** = Kyky reagoida eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin

**Orientoitumiskyky** = Kehonhallintaa tilanteen vaatimalla tavalla

**Tasapainokyky** = Staattinen/dynaaminen

**Kyky erilaistumiseen** = Kyky havaita erot samankaltaisten liikkeiden välillä

**Rytmittämiskyky** = Kyky löytää liikkeiden tarkoituksen mukainen rytmi

**Yhdistelykyky** = Kyky yhdistää erilliset liikkeet yhteen

**Erottelukyky** = Kyky vaihdella jännitystä ja rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta

**Sopeutumiskyky** = kyky toimia erilaisissa ympäristöissä sekä muuttuvissa tilanteissa

**SANTA  
SPORT**

# Tekniikka ja tyyli

- Tekniikalla tarkoitetaan lajin oikeiden liikeratojen hallitsemista → mahdollisimman tehokas ja optimaalinen suoritus (fyysinen suorittaminen)
- Tyylillä tarkoitetaan persoonallista ilmaisutapaa, joka ilmenee tekniikassa

# Motorisen kehityksen vaiheet

- 1-2v. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe
  - Motoristen perustaitojen alkeet
- 3-7v. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe
  - Pohja tuleville lajitaidoille
  - Perustaitojen oppimisen kulta-aikaa
- 7-8v. Erikoistuneiden liikkeiden vaihe
  - Hyvät perustaidot antavat mahdollisuuden lajitaitojen kokeiluun ja harjoitteluun
- 15-16v. → Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe
  - Toteutetaan omaa liikepankkia → kilpaurheilu/harrasteliikunta

# Taitojen oppimisen herkkyyskaudet

- Tutkimusten mukaan puhtaasti geenien määrittämiä taidon oppimisen herkkyyskausia ei ole olemassa
- Ympäristöllä ja sen tarjoamilla kokemuksilla on merkittävä rooli taitojen oppimisessa
  - Perhe
  - Koulut
  - Valmentajat

# Lasten ja nuorten taitotaso

- Perustaidoissa puutteita → taitolukko
- Puutteellinen liikepankki → taitolukko
- Liikunta omalla ajalla vähentynyt
- Yksipuolinen harrastaminen
- Heikko fyysiikka → taitolukko
  - Toiminnallinen voima
  - Liikkuvuus
  - Keskivartalon hallinta

# Valmentajien rooli

- Reagoitava lasten tämän hetken taitotasoon
  - Perustaidoista kohti lajitaitoja
- Taitojen tunnistaminen
  - Lähtötason mittareita, testiratoja
- Yleistaitojen kehittäminen yksilöllisesti
  - Kaikilla mahdollisuus kehittyä omalla tasolla →  
positiiviset elämykset → motivaatio → taidon  
oppimisprosessi käynnistyy

# Valmentajien rooli

- Fysiikka
  - Toiminnallinen voima, liikkuvuus → mahdollisuus taitojen oppimiseen
- Kokonaisuuden huomioiminen
  - Ympäristö, oppimistyyli, keskittyminen, muisti, havainnointi, yksilöllisyys
- Monipuolinen urheilija → oman lajin taitaja

# Yleistaitopohja

## Yleistaidot

### ***Liikepankki***

Loikat, hyppelyt  
Voimistelu  
Juoksutekniikka  
Koordinaatio

### ***Liikepankin käyttö***

Loikka-yhdistelmät  
Voimisteluyhdistelmät  
Liikkeyhdistelmät  
Liikerytmit  
Suunnanmuutos

→ Lajiharjoittelu

## Taitotekijät

Suuntaaminen  
Kehonhallinta  
Reagointi  
Tasapaino

Yhdistäminen  
Hallinta ilmassa  
Rytmiikyky  
Kyky erilaistumiseen  
Sopeutumiskyky

## Taitovalmennus

Liiketekniikka (asennot)  
Fysiikka  
Liikkuvuus  
Henkinen taito

Henkinen taito  
Liiketekniikka (asennot)  
Liikkuvuus  
Fysiikka (voimaharjoittelu)  
Linkki lajiin

**SANTA  
SPORT**

# Taitovalmennuksen merkitys lapsille ja nuorille

- Motoristen perustaitojen kehittämistä ja vahvistamista → liikepankin luominen → positiivinen siirtovaikutus → lajitaitojen kehittäminen
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen → valmiudet taitojen opetteluun
  - Voima, liikkuvuus, kestävyys, nopeus
- Tiedollisten tekijöiden kehittäminen → oppimaan oppiminen, tarkkaavaisuus, keskittyminen, havainnot, muisti

**SANTA  
SPORT**

# Taitovalmennuksen merkitys huippu-urheilussa

- Liikehallintaitojen sekä taitotekijöiden kehittäminen ja puutteiden sekä vahvuuksien tunnistaminen → parantunut lajitekniikka (motorinen taito)
- Optimaalisen fysiikkaharjoittelun hyödyntäminen
- Henkinen valmennus → harjoitus- ja kilpailuvalmius
- Loukkaantumisriskien minimointi