

## Liikehallintatekijät tutuksi

Liikehallinta- ja kuntotekijät yhdessä muodostavat yksilön liikuntakykyisyyden. Perimä määrittää liikuntakykyisyyttä vahvasti, mutta tarkoituksenmukaisella harjoittelulla eri liikehallinta- ja kuntotekijöihin on mahdollista vaikuttaa. Liikuntakykyisyys on perusta, jolle myös motoristen taitojen oppiminen pohjautuu. Taitojen suorittaminen asettaa vaatimuksia liikehallinta- ja kuntotekijöille eri painoituksin taidosta riippuen. Liikehallinnaksi kutsutaan liikuntataitojen ja -tehtävien piirteitä, joissa liikettä ohjaavien järjestelmien (hermosto, asento- ja liikeaisti) toiminta on keskiössä.

Alla ideoimani kahdeksanosioinen tehtävärata eri liikehallintatekijöiden havainnollistamiseksi liikunnan sivuaineopiskelijoille. Kussakin tehtävässä on pyritty mahdollisimman ”puhtaasti” konkretisoimaan tietty liikehallintatekijä, mutta täydellisiä, vain yhteen tekijään perustuvia harjoitteita lienee mahdotonta saavuttaa – ainakin minun. Kuvien yhteydessä on nimetty ja määritelty tehtävässä eniten painottuva liikehallintatekijä sekä selostettu tehtävän kulku. Tehtävät ovat osoittautuneet varsin motivoiviksi harjoitteiksi käytettäväksi millä liikuntatunnilla tahansa.

### NOPEUSEROTTELU

**\* tehtävään nähden tarkoituksenmukaisen liikenopeuden löytämistä ja käyttämistä**



- \* liikkumistapana esimerkiksi juoksu/varsahyppely/melonta rullalaudalla
- \* kellotetaan kahdeksikkoon käytetty aika
- \* tavoitteena tehdä täsmälleen sama aika uudestaan
- \* tavoitteena tehdä 5 sek nopeampi/hitaampi aika

### STAATTINEN TASAPAINO

**\* kehon (tai esineen) pitämistä paikallaan hallitussa asennossa**



- \* kellotetaan kukkoasennossa paikallaan pysytty aika
- \* lisähaastetta epästabiililla alustalla/poistamalla näköaisti/vaikeuttamalla kehonasentoa (esim. vaaka)

## REAKTIOKYKY

\* vasteen nopeus ja tarkoituksenmukaisuus suhteessa ärsykkeeseen



- \* tavoitteena saada suora koppi parin heittämästä pallosta
- \* pari heittää selän takaa osuen maalialueelle (esim. Move-neliö)
- \* lisähaastetta pienemmällä pallolla/kimmoisammalla pallolla/kovemmilla heitoilla/suuremmalla maalialueella/peittämällä kopin ottajan toinen silmä

## SUUNTATARKKUUS

\* liikkeiden hienosäätelykykyä suhteessa tilaan ja painovoimaan



- \* tavoitteena löytää 5 sek aikana annettu kehonasento täsmälleen
- \* esim. käsivarret (ranteet, sormet) vaakatasoon, käsivarret 90° kulmaan, ”vaakatasoinen” vaaka
- \* lisähaastetta lyhentämällä valmistautumisaikaa/monimutkaisemmilla asennoilla
- \* kaveri voi napata kuvan asennosta, jolloin suorittaja pääsee itse vertaamaan saavuttamaansa lopputulosta tavoitteeseen

## **AJOITUS- (JA SUUNTA)TARKKUUS**

\* liikkeen (tai osaliikkeiden) oikea-aikaisuutta ja tarkoituksenmukaisen rytmin toteuttamista



\* tavoitteena heittää osuma ylös heitettyyn maalipalloon

\* mitä pienempi maalipallo/mitä pidempi heittomatka, sitä enemmän suuntatarkkuuttakin vaaditaan

## **YHDISTELYKYKY**

\* sujuvan kokonaisuuden muodostamista liikkeistä tai niiden osista



\* pomputetaan koripalloa tauotta itse valitulla kädellä

\* tavoitteena samanaikaisesti potkaista jalkapallo maaliin itse valitulla jalalla

\* lisähaastetta kasvattamalla välimatkaa/määrätyllä kädellä ja jalalla

## **VOIMAEROTTELU**

\* tehtävään nähden tarkoituksenmukaista voimankäytön ja rentouden säätelyä



\* tavoitteena vierittää pallo ja saada se pysähtymään maalialueelle

\* leveä maalialue haastaa nimenomaan voimaerottelua eikä suuntatarkkuutta

\* lisähaastetta eri painoisilla vierityspalloilla

\* esim. pallon potkaiseminen myös mahdollista (pidempi välimatka)

## MUUNTELUKYKY

\* **kykyä muuttaa liiketoteutusta (yllättävän) tilanteen edellyttämin tavoin**



\* tavoitteena osua tenniksen kämmenlyönnillä maalialueelle (esim. Move-neliö)

\* muuntelukykyä haastetaan erilaisilla mailoilla (varren pituus, lavan pinta-ala), joilla lyödään vuorotellen

### **Teksti**

Mari Lehmuskallio

Liikuntakasvatuksen yliopistonlehtori

Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos – Turun kampus

### **Kuvat**

Mari Lehmuskallio, Niilo Nikkola, Stiina Nikkola

### **Lähteet**

Gallahue D. L. & Donnelly F. C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto KLL.

Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: LIKES.