



PL 303
40101 Jyväskylä



Timo Jaakkola

Ketteryys

Harjoitteita motoristen taitojen
kehittämiseksi

PS-kustannus, nid. 137 s. Hinta 35,-
ISBN 978-952-451-855-0

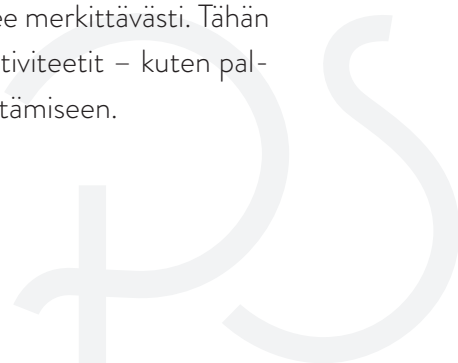
Ketteryyttä tarvitsee niin huippu-urheilija kuin tavallinen koululainenkin

Urheilussa ketteryys on oleellinen fyysinen ominaisuus. Urheilija, joka on muita nopeampi muuttamaan suuntaa, on useasti askeleen edellä muita. Urheilun lisäksi ketteryydestä on kuitenkin hyötyä jokaisen ihmisen arkielämässä – iästä riippumatta.

Ketteryys tarkoittaa mahdollisimman nopeaa kykyä vaihtaa liikesuuntia. Ketteryyden harjoittelu luo pohjaa lajitaitojen kehittymiselle sekä tehokkaalle ja turvalliselle liikkumiselle. Lisäksi se edistää fyysistä aktiivisuutta.

Tänään ilmestynyt *Ketteryys – Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi* -teos sisältää yli 250 harjoitetta, joilla ketteryyttä voi edistää. ”Tähän saakka suomenkielisestä liikuntatieteen kirjallisuudesta on puuttunut teos, joka keräisi yhteen ja esittelisi erilaisia ketteryyttä kehittäviä harjoitteita ja aktiviteetteja. Tämä teos tarjoaa tietoa ja ideoita motoriikan – erityisesti ketteryyden – kehittämiseksi”, kirjan kirjoittanut Timo Jaakkola kertoo.

Ketteryys kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa luonnostaan, mikäli lapset ja nuoret ovat fyysisesti riittävän aktiivisia. 45 ikävuoden jälkeen ketteryys heikkenee merkittävästi. Tähän voidaan kuitenkin vaikuttaa. Erilaisia suunnanmuutoksia sisältävät aktiviteetit – kuten pallopelit ja tanssi – ovat luonnollisia liikuntamuotoja ketteryyden ylläpitämiseen.



Myös yksittäisillä harjoitteilla voi parantaa ketteryyttä. Jaakkola vinkkaakin niiden soveltuvan monenlaiseen käyttöön. ”Teoksen harjoitteita voidaan hyödyntää kaikenikäisten oppijoiden liikunnan ohjaamisessa, opettamisessa ja valmentamisessa. Lisäksi kirjassa esiteltäviä harjoitteita voidaan hyödyntää koulun ja luokkahuoneen liikunnallistamisessa.”

Timo Jaakkola on liikuntatieteiden tohtori, joka työskentelee liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopistossa. Lisäksi hän on dosenttina Rauman opettajankoulutuslaitoksessa. Hänen opetusalueenaan ovat perusliikunta ja liikuntataitojen oppiminen sekä opettaminen. Jaakkola on kirjoittanut useita kirjoja muun muassa liikuntataitojen oppimisesta, taitoharjoittelusta ja liikuntapedagogiikasta.

Yhteystiedot:

Timo Jaakkola

timo.jaakkola@jyu.fi

puh. 050 588 2219

Lisätiedot ja arvostelukappaleet:

Sari Malinen, PS-kustannus

sari.malinen@ps-kustannus.fi

puh. 040 747 2078

