

Sisältö

Esipuhe.....	9
Osa 1 Liikuntataitojen oppiminen.....	15
1 Oppimisesta ja oppijoista yleisesti.....	16
Oppimisen piirteet.....	17
Oppimistyyliä ja -roolit.....	18
2 Liikuntataitojen oppiminen ja sen erityispiirteet.....	30
Liikuntataitojen oppiminen.....	31
Taidon oppiminen, liikkeiden säätely ja motorinen kehittyminen.....	32
Taidon oppiminen ja motorinen käyttäytyminen.....	33
Taidon oppiminen ja suoritus.....	34
Taitojen oppimisen kehittyminen.....	35
Taitavuuden piirteet.....	36
Taidon oppimisen tiedostamattomuus.....	37
Oppimisen mittaaminen.....	40
3 Motorinen taito ja sen luokittelujärjestelmät.....	45
Taito ja motorinen taito.....	45
Motorisen taidon luokittelujärjestelmiä.....	48
4 Havainnointi, aistit ja taitojen oppiminen.....	55
Havaintomotoriikka.....	55
Havaitsemisen rooli taitojen oppimisessa.....	57
Aistien merkitys liikkeiden säätelyssä.....	60

5 Lahjakkuuden rooli liikuntataitojen oppimisessa	73
Onko taitojen oppiminen perinnöllistä?	74
Taitojen oppimisen herkkyykskaudet.....	75
Motorinen kehitys	76
Liikuntakyvyt.....	79
Varhainen ja myöhäinen erikoistuminen menestymisen tekijöinä.....	82
Urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli	86
Syntymäajankohdan merkitys urheilumenestyksessä	88
Lahjakkuuden merkitys taitojen oppimisessa	89
6 Siirtovaikutus motoristen taitojen oppimisessa	92
Ovatko taidot yhteydessä keskenään?	92
Positiivinen, negatiivinen ja neutraali siirtovaikutus	94
Siirtovaikutuksen hyödyntäminen käytännössä.....	96
Positiivisen siirtovaikutuksen selitysmallit	98
Negatiivisen siirtovaikutuksen selitysmallit	99
Kehon eripuolisten raajojen välinen siirtovaikutus.....	100
Siirtovaikutus, monipuolisuus ja motorinen lahjakkuus.....	101
7 Taitojen oppimisen vaiheet	103
Taitojen oppimisen alkuvaihe	104
Harjoitteluvaihe	106
Lopullinen taitojen oppimisen vaihe	108
Taitorefleksit automaatiovaiheessa.....	114

8 Taidon oppimisen kognitiiviset edellytykset	117
Motivaatio	117
Vireystila.....	121
Muut kognitiiviset tekijät	122

Osa 2 Liikuntataitojen oppimista tukevien harjoitteiden ja ympäristöjen luominen 135

9 Tehtävien ja oppimisympäristön muokkaaminen taitoharjoittelussa	136
Tehtävien ja ympäristöjen pysyvyys ja vaihtelu	136
Miksi hajautettu harjoittelu on tehokkaampaa kuin saman toistaminen?.....	138
Harjoittelun määrä ja sen hajauttaminen.....	143
Osa- ja kokonaisharjoittelu	145
Erilaisia osaharjoittelumenetelmiä.....	147
Taitoharjoittelu ja kehon koordinaatio	149
10 Taitoharjoittelu oppimisen alkuvaiheessa	155
Motivaation vahvistaminen.....	155
Vireystilan merkitys	157
Muistamisen tukeminen	158
Kokonaissuoritusten harjoitleminen	159
Tarkkaavaisuuden suuntaaminen	161
Taidon oleellisimman osan harjoittelu	164
Ympäristön ja tehtävien vaihtelu.....	167

11 Taitoharjoittelu oppimisen harjoitteluvaiheessa.....	170
Motivaation vahvistaminen.....	170
Vireystilan merkitys	172
Muistamisen tukeminen	172
Tarkkaavaisuuden suuntaaminen.....	173
Havaintomotoriikan kehittäminen	174
Ympäristön ja tehtävien muokkaaminen	174
Harjoittelun määrän merkitys	176
Oppiaineksen eriyttäminen.....	176
Osa- vai kokonaisharjoitteita?	177
Vaihtelun lisääminen ympäristöön ja tehtäviin.....	178
12 Taitoharjoittelu lopullisessa	
taitojen oppimisen vaiheessa.....	181
Motivaation vahvistaminen.....	181
Vireystilan merkitys	183
Flow-tilan saavuttaminen.....	186
Tarkkaavaisuuden suuntaaminen	187
Havaintomotoriikan harjoitteleminen.....	190
Mielikuvaharjoittelu ja ideomotorinen harjoittelu.....	191
Oppijan oman ajattelu- ja analysointitoiminnan merkitys	193
Vaihtelun merkitys	194
Osaharjoitteiden lisääminen.....	195
Taitoharjoittelun ohjelmointi.....	195
Lähteet.....	197