



HAVAIMOTORIIKAN VALMIUDET

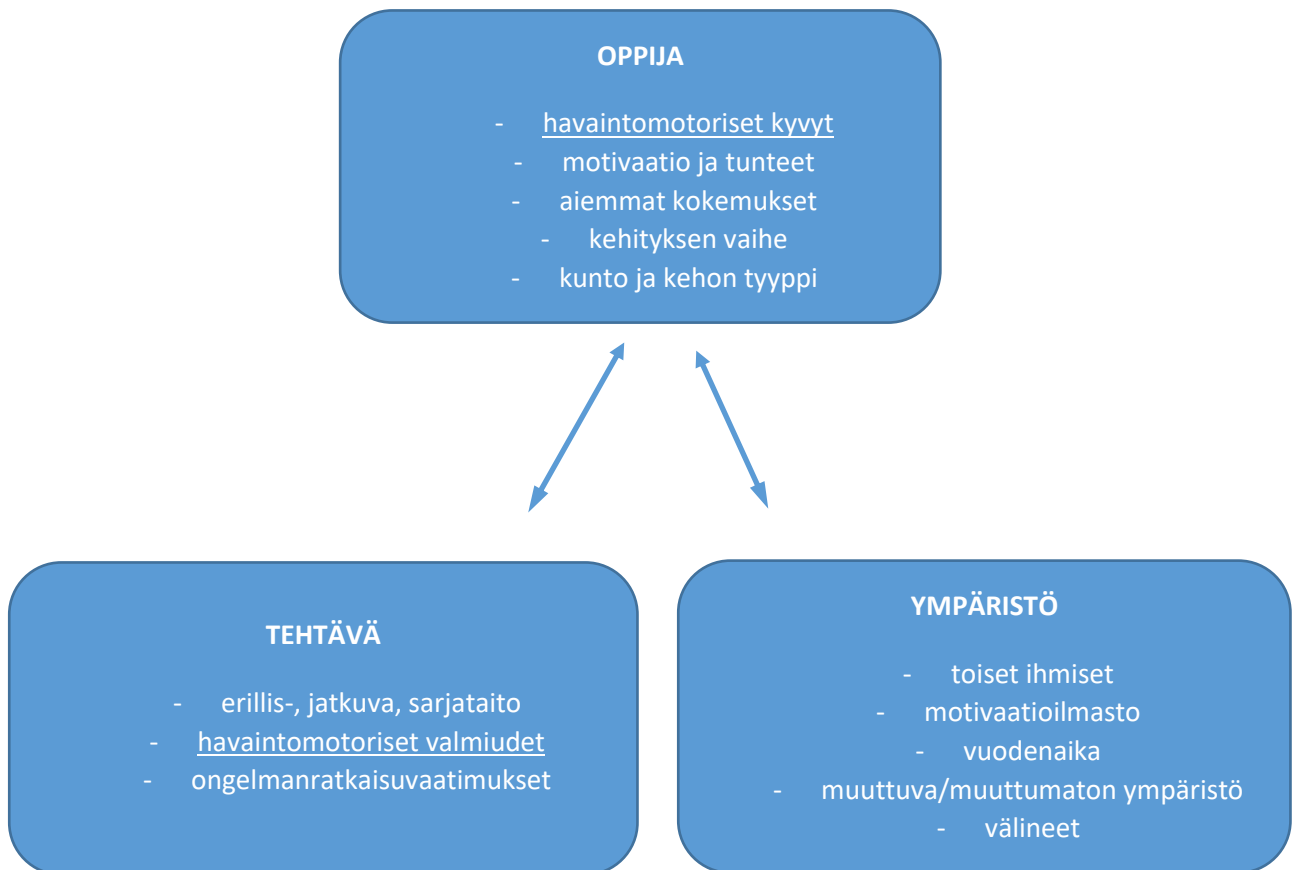
Usein ihmetellään miksi joku pystyy jo havainnoimaan nopeammin, ilman kiirettä, laajemmalle alueelle, eri suuntiin ja löytämään hyviä ratkaisuja ja taidotkin riittävät. Ennen kuin pelaaja kykenee korkean tason havainnointiin, tulee hänen kehityspolulla tapahtua paljon oikeita asioita, oikeassa järjestyksessä.

Havaintomotoriikka tarkoittaa tapahtumasarjaa, jossa yksilö käsittelee eri aistien avulla tietoa itsestään ja ympäristöstään tuottaakseen tilanteeseen sopivan motorisen vasteen, kuten jalan liikkeen. Käsitellessään aistitietoa yksilö valikoi ja yhdistelee sitä aikaisempiin kokemuksiin. Havaintomotorinen toiminta on suurimmaksi osaksi automatisoitunutta ja tiedostamatonta. Esimerkkinä kävely ja tasapainon säilyttäminen seistessä.

- Pelaajien kehityksen polussa on tärkeää huolehtia havainnoinnin valmiuksista. Valmiuksiin vaikuttaa erittäin paljon mm. tasapainoelimen kehitys ja eri aistien eli näköaistin, kuuloaistin ja tuntoaistin kehitys.
- Havainnointi on pääasiassa visuaalista havaintoa. Jopa 70% kaikista aistireseptoreista sijaitsee silmässä ja 40% aivokuoresta käsittelee näköaistimuksia (Jaakkola 2010)!
- Tasapainon merkitys on suuri, sillä heikko tasapaino pakottaa pelaajan etsimään silmien ja kehon muiden aistien avulla tasapainoa, jolloin havainnointi keskittyy siihen.
- Havaintomotoriseen ketjuun ja päätöksentekoon liittyy tilanteen hahmottaminen (tilanteen ajattelu). Hahmottamiseen vaikuttaa kokemuksellisuus, itsensä sijoittaminen havaintoon fyysisesti ja kehon hahmottamisen kehittyminen. Motoristen valmiuksien ja taitojen sekä havainnoinnin kehitysvaiheiden ymmärtäminen ja tukeminen on tärkeää. Liikunnallisesti mm. ristikkäisyyden kehitys tukee havaintomotorisia valmiuksia.
- Jalkapalloilijan toiminta pelikentällä noudattaa havaintomotorista prosessia, jossa kaikki motorinen toiminta perustuu ympäristöstä ja kehosta tehtyihin havaintoihin ja niiden käsittelyyn. Ilman tarkkoja havaintoja esimerkiksi vastustajasta ja pallosta, pelaajan ei ole mahdollista toteuttaa motorista toimintaa peliä eteenpäin vievällä tavalla. Havaintomotoriikan kehittyminen edellyttää aistiärsykkeiden tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä harjoittelussa.



Havaintomotoriset kyvyt ja valmiudet ovat keskiössä taitojen oppimisen mallissa



Taitojen oppimisen nykyaikainen malli (Davids, Button ja Bennet 2008, Jaakkola 2010)



Seuraavassa ikävaiheittaisia nostoja, joita on hyvä huomioida valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

YLEISTÄ LAPSEN JA NUOREN KEHITYKSESTÄ JA VAIKUTTEESTA HAVAINMOTORIIKKAAN

- Lapsen kehitys on polku, jossa lapsi alkaa tuottaa heti syntymän jälkeen näkyvää ja ympäristöön vaikuttavaa toimintaa. Polku on jo alkanut sikiökaudella.
- Kehityksen polulla ja etenkin polun ympäristöllä on suuri merkitys lapsen kehitykseen. Siksi onkin hyvä tietää, mitä jalkapallotoimintaan tulevan lapsen tulisi kehityksellisesti olla tai mitä ja miten häntä lajin toiminnalla voidaan tukea kehityksellisesti.

Ennen ikävuosia 5-7

- Lapsi on kahdella ensimmäisellä ikävuotenaan edennyt kehityksessään selinmakuulta käveleväksi ja jopa ensimmäisiä juoksuaskelia ottavaksi.

Tiedossa on, että lapsen ensimmäisillä kehitysvuosilla on iso merkitys lapsen ja nuoren tuleviin kehitysvuosiin. Siksi onkin tärkeää, että lapsen kehityksen polun alkumetreillä ohjataan lasta ympäristön vaikutteella tukemaan omaa kehitystä mm. kääntymisillä, päänkannattelulla, ryömimisen vaiheilla ja konttaamisella (ristikkäisyys kehittyy). Mitä pitemmälle lapsen kehitys etenee, sitä enemmän sillä tulee olemaan vaikutusta hänen tuleviin vuosiin. Lisääntynyt toimintavalmius tukee lapsen oppimisen herkkyyttä. Lapsen toiminnan valmiuden kehittyminen sisältää aistien toimintaa ja niiden hahmottamista.

- Lapsen kehityksessä on ennen 7 -ikävuotta tapahtunut jo paljon. Lapsi on kehityksellisiltä valmiuksiltaan tässä vaiheessa jo koulun aloittamisikäinen, joten hänen fyysispsykkissosiaaliset valmiudet ovat jo kehittyneet.

! Hermosto kehittyy lähes 90%:sti 7- ikävuoteen mennessä. Lapsen kokonaisvaltaisen toimintavalmiuden kehittymisen, runsaan ja monipuolisen liikkumisen myötä lapsi saa lisää ärsykeitä ja ne lisäävät hermoston kehitystä.



- Millainen on koulun aloittava lapsi? Mitä hän jo osaa ja mitä hänen tulisi osata?
- Lapsen toiminnan tulisi olla 5- 7 ikävuosiin tullessa karkeamotorisesti jo kehittyntä ja toiminnassa tulisi ilmetä selkeitä liikeketjuja ja hienomotorisia osioita – mm. pinsettiotteet ja kävelyn/ juoksun päkiä- ja varvasliikkeet.
- Tässä iässä lapsella alkaa jo kehon hahmottaminen olla valmis ja hän tunnistaa sekä tiedostaa kehon pääosat tiedollisesti ja toiminallisesti. Lapsen ristikkäinen ja kehon keskilinjan ylittävä toimintavalmius tulisi olla kehittynyt.

5-7 -vuotias jalkapalloilija

- Lapsi osaa kävellä ristikkäin ja se kyky siirtyä juoksuun. Hän kykenee kompensoimaan asennon muutoksia dynaamisella tasapainoilulla ja käyttää mm. vastakkaisia kehon osia pystyäkseen mm. pystyssä.
- Lapsen puoleisuus on kehittynyt. Hän on oikea- tai vasenpuoleinen. Jos puoleisuus ei ole kehittynyt, on toiminnalla tuettava sen kehittymistä.
- Lapsen havaintomotoriikka ei voi olla vielä valmista jalkapallon lajivaatimuksien mukaan. Tässä iässä lapsi ei vielä hahmota tarkkaan tilaa ja itseään siihen.
- Lapsen vaakasuunnan (horizontaalinen) ja etusuunnan (frontaalinen) tasapainollinen toiminnan valmius ja hallinta on jo kohtalaista. Näin myös vastaavat havaintosuuntavalmiudet.
- Lapsen itsensä hahmottaminen tilaan fyysisesti ei ole vielä valmiuksiltaan valmis (spatiaalinen hahmottaminen). Hänen tasapainollinen eteen ja taakse valmius (sagittaalisuus) ei ole vielä kehittynyt täysin, joten hänen on vaikea hahmottaa itseään syvyys suunnassa tilaan. (vrt. pelin syvyys ja pelaajien väliset etäisyydet)
- Lapsen suuntavalmiutta eteenpäin on syytä kehittää ensin. Tämä antaa valmiudet kehittää hahmottamista taaksepäin.

! Toimintasuuntavalmiuksilla ja kehon ristikkäisyydellä / puoleisuudella sekä niiden kehitysjärjestyksellä on suuri merkitys myöhemmällä iällä hallittavaan kokonaisvaltaiseen kehon tasapainolliseen toimintavalmiuteen tilassa.



8-11 -vuotias jalkapalloilija

- Tässä iässä lapsi hahmottaa ja tiedostaa itsensä fyysisesti jo yllättävän hyvin. Hänen fyysinen minä on kehittynyt paljon.
- Lapsen ristikkäisyys ja puoleisuus on pääosin kehittynyt ja hänen toiminnan hienomotorisuus on edennyt. Pelaajissa ilmenee yksilöllisiä taitoalmyuksia ja lapsi on valmis lisääntyvälle ja runsaalle lajitaitojen kehittämiseksi.
- Lapsen tasapainollinen toimintavalmius kaikissa liikesuunnissa kehittyy tässä iässä paljon ja kehitystä pitää varmentaa monisuuntaisilla ärsykeharjoitteilla.
- Lapsen havaintomotoriset valmiudet kehittyvät ja hän kykenee lisäämään kokemaansa tuleviin havaintoihin ja tekemään niistä päättelyyn perustuvia ratkaisuja.
- Tässä iässä lapsi pystyy kehittymään havaintomotorisella alueella laajasti, mutta jos kehitystä ja hyvää tasoa ei saavuteta, on seuraavina ikävuosina havaittavissa selkeitä kehityksen esteitä, jotka haittaavat mm. lajivalmiuksien kehitystä.

12-15 -vuotias jalkapalloilija

- Tätä ikävaihetta leimaa merkittävät fyysiset muutokset tuki- ja liikuntaelimistössä; mm. pituuskasvu on hyvin vaikuttava kehon toimintaan ja sen hallintaan. Kehon hahmottaminen häiriintyy ja jo opitut toimintatavat voivat näyttää ja tuntua kadotetuilta. Tällä on merkittävä vaikutte mm. lajitoimintaan. Pituuskasvun vaikutteella on hyvin yksilöllisiä eroja.
- Kehon motorinen - karkea- ja hienomotoriikka häiriintyy joksikin aikaa. Muutosvaihe voi alentaa näin myös kehon dynaamista tasapainollista toimintaa.
- Havaintomotoriikan kannalta tärkeän tasapainoelimen valmiudet tulee olla jo hyvin kehittyneet.
- Kasvava nuori jalkapalloilija aistii optimaalisesti fysiologiset liikesuunnat ja siten hänen ko. valmius tukee hyvin visuaalisen havainnoinnin kehittymistä; näön ei tarvitse tukea liikaa kehon dynaamista tasapainoa ja sen toimintaa ja näin mm. lajillisiin havaintoihin perustuviin ratkaisuihin on hyvät valmiudet. Tähän luo voimakas kasvu hetkellisen esteen. Keho ei kykene välittämään havainnon perusteista motorista toimintaa optimaalisesti.
- Tässä iässä jo viimeinen ja vaikein liikesuunta eli taaksesuunta, on myös kehittynyt hyvin (vrt. lajillisesti syvydet ja etäisyydet). Pelaajalla on hyvät valmiudet suorittaa havaintoihin perustuvaa lajitaktillista tavoitetta.
- On tärkeä huomioida, että pelaaja saa riittävää ja tavoitteellista ärsykettä kehittääkseen havaintoihin perustuvaa lajillista toimintaa ja siirtääkseen sen yksilölliseksi osaamiseksi.