
Taitajan tie

**Tanoke-valmennuksen käsikirja
Osa I**

Kannustusvalmennus P. & K. Oy
Vantaa



*Istuta taimi,
niin ymmärrät,
että kuluu vuosia
ennenkuin siitä
kasvaa puu.*

Sisältö

Johdanto	11
1. Tervetuloa Tanoke-maailmaan	13
Sosiomotorinen jäljittely.....	16
Mielikuvaharjoitus – Sukellus kohti Tanoke-maailmaa.....	16
Tanoke on mahdollisuus.....	17
Miten Tanokeen voi tulla mukaan?.....	17
2. Tanoke – käännteentekevä muutos	18
Tanoken fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkisyiden taso.....	20
Intohimona taitojalkapalloilu.....	21
3. Tanoke-järjestelmän sisältö	24
Tanoke-valmennus ja -opetus.....	24
Yksilöllistä tahtia kohti onnistumisia.....	26
Tanoke-toiminta harrastuksena.....	26
Persoonallisuus.....	27
Suoritusvalmius.....	27
Valmistautuminen harjoituksiin.....	27
Keskittyminen harjoitteluun.....	28
Hiljentymisen merkitys harjoittelussa.....	28
Tanokeen sitoutuminen.....	29
Vakavasti ottaminen Tanokessa.....	29
Innostuksen merkitys Tanokessa.....	29
Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen.....	30
1. Kehon kontrollin lisääminen.....	31
2. Pallonhallinnan lisääminen.....	31
3. Rytmitajun lisääminen.....	32
4. Ilmaisukyvyyn kehittäminen.....	32
5. Liikekuvaideoiden kehittäminen.....	32
6. Koordinatiivisten taitojen oppiminen.....	32
7. Taitavuuden kehittäminen.....	33
4. Mitä Tanoke-harjoittelu sisältää?	34
Tanoke-valmennustunti-idea.....	35
Kielikylpy ja Tanoke.....	35
Tanoke-oppimisen edellytyksiä.....	38
Milloin Tanoke-valmennus voidaan aloittaa?.....	38
Mihin Tanoke-valmennus pyrkii?.....	38
1. Kehityksen näkökulma.....	38
2. Koulutuksen näkökulma.....	38
3. Tiedon lisääminen taito- ja valmennuksesta.....	39
5. Tanoke-filosofia	41
Kohti mielen ja kehon harmoniaa.....	41
Tanoke ja aivotoiminta.....	42
Kohti huippujalkapalloilua.....	43
Tanoke-pelaajan neljä rooliminää.....	44

Näkijä.....	44
Piiskuri.....	44
Lajittelija.....	44
Taikuri.....	45
6. Psyykinen taso Tanokessa.....	46
Tunnekasvatus Tanokessa.....	46
Tanoke tunnevalmentamista etsimässä.....	47
Pelon voittaminen.....	48
Lahjakkuudesta.....	49
Stressin merkitys lapsi- ja nuorisourheilussa.....	49
Itsekurin merkityksestä.....	52
Tahtotekijöiden merkitys.....	54
Aggressiivisuus.....	54
Mielen ja kielen ohjaaminen ja NLP.....	55
7. Sosiaalinen taso Tanokessa.....	57
Jalkapallokulttuurin merkityksestä.....	57
Skeemat.....	57
Lasten valmentamisesta ryhmässä.....	57
Ryhmätöiminnan suunnittelu ja Tanoke.....	58
Vertaamisen merkityksestä.....	59
Jalkapalloilullinen identiteetti.....	60
Suoritustavoitteet.....	60
Kurin merkityksestä.....	60
Itseluottamuksen merkitys Tanokessa.....	61
Viihtyvyys Tanokessa.....	64
8. Henkisyiden taso Tanokessa.....	67
Onnistumisen filosofia Tanokessa.....	67
Ajan ja osallistumisen merkitys Tanokessa.....	68
Visualisointitaito Tanokessa.....	69
Malti on valttia Tanokessa.....	69
Itseensä keskittyminen Tanokessa.....	69
Keskittyminen ja Tanoke.....	72
Harmonisuus ja Tanoke.....	72
Intuitio Tanokessa.....	73
Henkilökohtainen tila.....	73
Oman kehon kuuntelu.....	73
Produktiivisuus ja kuvitteellisuus.....	74
Loogiset tasot.....	74
9. Fyysinen taso Tanokessa.....	75
Lapsen motorisesta kehityksestä.....	75
Motorinen oppiminen.....	76
Oppiminen ja lihasmuisti.....	76
Liikkeen aistikuvat eli engrammit.....	77
Keskushermoston toiminnasta motorisissa suorituksissa.....	77
Nopeusvalmennus.....	80
Nopeusesteen esiintyminen.....	84
Väsyneenä pelaaminen.....	85

Perusnopeuden testaaminen.....	86
Nopeustaitavuuden kehittäminen.....	86
Nopeuden lajit.....	87
1. Räjätävä nopeus.....	87
2. Liikenopeus.....	87
3. Absoluuttinen nopeus.....	87
4. Relatiivinen nopeus.....	87
5. Nopeustaitavuus.....	88
Ketteryyden harjoittaminen.....	88
Liikkuvuuden harjoittaminen.....	88
Motoriset häiriötekijät valmennusprosessissa.....	90
1. Väärin opitut liikemallit.....	90
2. Koordinaatiohäiriöt.....	90
3. Motorinen kömpelyys.....	90
Psykomotoriikasta apua hahmotus- ja oppimisvaikeuksiin.....	92
10. Tanoke-tie.....	93
Lyhyen tien kulkija.....	95
Pitkän tien kulkija.....	97
Hiljaa hyvä tulee.....	100
Taitopelaamisen vaatimuksia.....	100
Oikotietä onneen ei ole olemassa.....	101
Pienetkin opitut asiat tuovat iloa.....	101
Visualisointikartat.....	102
11. Kansainvälinen jalkapallo.....	103
12. Tanoke ja loiston periaate.....	108
Liikekuvamalleista voi nauttia!.....	108
Taitotulosten mittaaminen Tanokessa.....	112
Tanoke-valmennuksen laatu.....	113
13. Oppiminen Tanokessa.....	114
Tanoke tukee taitojen oppimista.....	114
Oppimisen idea Tanoke-valmennuksessa.....	115
Liikekuvamallien jäljittely osana oppimista.....	116
Oppimistapahtuma.....	116
Lapset oppivat jo varhain.....	118
Herkkyyksikaudet ja oppiminen.....	118
Oppimiskäsitys.....	119
Nykyoppimisesta.....	119
Opetustilanteiden järjestämisestä.....	120
Taitovalmennuksen tärkeydestä.....	122
Tikapuujärjestelmä.....	123
Harjoitusolosuhteet.....	124
Tanoke ja apuvälineet.....	125
Aika- ja tavoitekehys.....	125
Ylimitoitettut tavoitteet.....	126
Kehityspolut.....	126
Harjoituspäiväkirja.....	126

14. Tanoke-valmentaja	128
Valmentajien suhtautuminen taitovalmennukseen.....	129
Taitovalmentajatyyppit.....	130
Ensimmäinen valmentajatyypit.....	130
Toinen valmentajatyypit.....	130
Kolmas valmentajatyypit.....	130
Tanoke-valmentajan filosofia.....	131
Tanoke-valmennus korostaa myönteisyyttä.....	132
Valmennettavien auttaminen.....	132
Tanoke-valmentajan vastuu.....	133
Tanoke-käsitteitä.....	134
Samauttaminen.....	134
Aktiivinen tekeminen.....	134
Palvelualttius.....	134
Innostavuus.....	134
Aitous.....	134
Aktivaatiotaso ja vireystila.....	135
Luova tauko.....	135
Jaksoittaisuuden korostus.....	135
Kinesteettinen herkkyyt.....	135
Koordinaation korostus.....	135
Motivaatiotilan korjaaminen.....	135
Tanoke-valmentaja motivoi pelaajia.....	136
15. Tanoke-valmennettava	137
Valmennettavien mentaalinen kapasiteetti.....	140
A. Joustava ajattelu.....	140
B. Ajattelun nopeus.....	141
C. Suhteellinen ajattelu.....	141
D. Produktiivinen ajattelu.....	141
Valmennettavien kronologinen ja biologinen ikä.....	144
Pelaajien lahjakkuuseroista.....	144
Tanoke-harjoittelu- ja peli-ilo.....	145
Innostuksesta, motivaatiosta ja tavoitteista.....	145
Valmennettavien yksilöllisten erojen huomioon ottaminen.....	146
Myönteinen asenne taitovalmennukseen.....	146
Pelaajan herkkyyt ottaa vastaan taitovalmennusta.....	148
Tanoke-valmennettavien motivaatioeroista.....	148
16. Tanoke-valmennettavien ruokailutottumukset	149
Terveellinen ravinto on osa Tanokea.....	149
17. Taitojalkapalloilun kehittäminen	153
Taitovalmennuskulttuurin rikastuttaminen.....	153
Johtavat jalkapallokulttuurit esimerkkeinä.....	155
18. Taitovalmennus Tanokessa	159
Motoristen liikekuvamallien oppiminen.....	159
Moniulotteinen näkökulma.....	161
1. Yleistaitavuus.....	161
2. Koordinatiiviset valmiudet.....	161

3.	Lajikohtainen taitavuus.....	161
4.	Välineen hallinta.....	161
5.	Henkilökohtainen tyyli.....	161
	Toistojen määrän vaikutus oppimiseen.....	162
	Leipominen.....	162
	Profiloituminen taitopelaajaksi.....	163
	Tanoke-taidon laatukriteerit.....	166
	Liikkuminen.....	167
	Liikkuminen ja aistit.....	167
1.	Näköaisti/visuaalinen kanava.....	167
2.	Kuuloaisti/auditiivinen kanavat.....	167
3.	Kosketusaisti/kinesteettinen kanava.....	168
4.	Tasapainoaisti/kinesteettinen kanava.....	168
5.	Lihasaisti/kinesteettinen kanava.....	168
6.	Nivelaisti/kinesteettinen kanava.....	168
7.	Refleksit.....	168
	Uusien taitojen oppiminen.....	170
	Taitovalmennuksen merkitys.....	170
	Valmentaja valintojen edessä.....	171
	Taitava jalkapallojoukkue.....	171
	Taitoharjoitteluun vaikuttavia seikkoja.....	173
A.	Sensomotorinen kyky.....	173
B.	Joustava hermojärjestelmä.....	173
C.	Lihasten hallinta.....	173
D.	Tasapainon hallinta.....	173
E.	Biomekaniikka.....	173
F.	Automaattiset refleksit.....	174
G.	Liikkuvuus.....	174
H.	Koordinaation lait.....	174
	Rytmi – tempo ja nopeus.....	174
	Välittömyyden tunne.....	175
	Taitovalmennuksella eteenpäin.....	175
19.	Tanoken toteutus käytännössä.....	176
1.	Pallon hallinta.....	176
2.	Kehonhallinta.....	176
3.	Mielenhallinta.....	177
	Harmonia löytyy kolmesta osa-alueesta.....	177
	Tanoke-valmennuksen kolme tärkeää etappia.....	177
1.	Mentaalinen etappi.....	177
2.	Harjoittelun etappi.....	179
3.	Automatisoitumisen etappi.....	180
	Kuinka paljon taitoa kannattaa harjoitella?.....	181
	Osaatko jonglööriä?.....	181
	Miten välttää taitovalmennuksen pulmat?.....	184
	Tasoryhmät.....	185
	Taiteellisen herkkyyden herättäminen valmennuksessa.....	186
	Liikkeiden tekniikan valvominen.....	187
	Liikkeen jakaminen osiin.....	187
	Liikkeen hidastaminen.....	190
	Yhteinen kokemuspiiri.....	190

Runsaiden liikekuvamallien hyödyntäminen.....	190
Herkkyyskausien huomiointi.....	191
Ajanhallinta.....	191
Mallintaminen.....	191
Heijastusvaikutus.....	192
Tanoken hyödyt.....	193
Valmennettavan innostuksen ylläpitämisestä.....	193
Tanoke-malliryhmä.....	194
Tanoke-kärkiryhmä.....	194
Liikekuvamallit harjoittelussa.....	195
Pelaajan kehittyminen.....	195
20. Tanoke-harjoituksia.....	197
Laadukas taitovalmennus.....	197
Tanoke-järjestelmä ja tavoitteenasettelu.....	197
Itsensä voittaminen.....	198
1. Tavoite/unelma.....	198
2. Into.....	198
3. Työnteko.....	198
4. Yhteenveto.....	198
Taitoharjoittelun aloittaminen.....	198
Liikkeiden oikeaoppimisen tekniikan valvominen on tärkeää!...199	
21. Lopuksi – Tanoke koostuu osioista.....	201