

## Sisältö

Johdanto .....	8
<b>1. Peruskäsitteiden määrittely - miten tätä kirjaa käytetään .....</b>	<b>11</b>
1. Jalkapalloilijan liikuntakoneiston toimintakyky .....	11
2. Biomekaniikkaa .....	11
3. Anatomian tietämyksen lisääminen .....	12
4. Neurologisen kehityksen seuraaminen .....	12
5. Neuromuskulaarisesta toimintakyvystä .....	13
6. Aivojen toimintakyvyn jäsentyminen motorisessa oppimisessa .....	14
7. Kineettisen ketjun hahmottaminen .....	15
8. Herkkyyskausista ja yleisistä kehityseräistä .....	15
9. Nopeustaitavuuden merkityksen korostaminen .....	15
Nopea jalkatyö.....	16
Tehokas painopisteen siirto.....	16
Kiihdytys .....	16
10. Hyvän liikkuvuuden tuotemerkkejä.....	16
11. Psykokineettisen valmennuksen merkityksestä .....	16
12. Valmennuksen laadun nostamisesta.....	17
13. Pallon käsittelytaidon lisäämisestä .....	17
<b>2. Harjoitusprosessin toteuttaminen .....</b>	<b>19</b>
Mistä harjoittelu koostuu? .....	19
1. Ohjattu valmennus .....	19
2. Henkilökohtainen harjoittelu .....	19
3. Korvaava harjoittelu .....	20
Järjestelmällisen ja säännöllisen harjoittelun merkityksestä.....	20
Mielikuvaharjoittelun merkityksestä .....	20
Harjoitusvälineiden käyttö .....	21
Harjoittelun suunnittelu .....	21
Tavoitetietoisuuden toiminnan merkityksestä.....	21
Taitotavoitteiden kirjaamista auttavat seuraavat asiat .....	21
Asennoituminen harjoitteluun .....	22
Jämäkkyyden merkityksestä .....	22
Liikesuoritusten oppimisesta .....	22
Liikekuvapankin kasvattaminen .....	23
Harmonisuus ja Tanoke .....	23
Kurinalaisuuden merkityksestä .....	23
<b>3. Jalkapallotaitojen oppimisesta .....</b>	<b>24</b>
Jalkapallotaitojen määrittelystä .....	24
Taitojen kehittäminen.....	24
Motorinen liikemuisti .....	25
Mitä taito-osaaminen edellyttää? .....	25
Vireystilan merkityksestä.....	26

Visuospatiaalinen järjestelmä.....	26
Pienpelien pelaamisesta .....	28
Mitä pienpeleissä harjoitellaan .....	28
Puolustuspelistä .....	29
Keskushermoston säätelymekanismista.....	29
Millainen on taitava pelaaja.....	30
Lapsuusvaiheen taitoharjoittelusta.....	30
Temperamentin merkityksestä oppimisessa .....	31
Aktiivisuuden säätelyn periaatteet .....	31
Vireystilan merkitys oppimisessa .....	31
Valmennuksen intentionaalisuudesta.....	32
Valmennusympäristön merkityksestä.....	32
Valmennusympäristön kehittämisen tarpeesta .....	32
Subjektiiivisuuden merkityksestä.....	32
Motorinen oppiminen .....	33
Liikkeiden oppimisessa erotellaan kolme vaihetta.....	34
Liikekuvamallien varastoituminen .....	35
Nivelaistit .....	35
Liiketekijät .....	35
Taitovalmennuksen kehittämistarpeesta .....	36
Taidon osa-alueet.....	36
Koordinatiivisten tekijöiden kehittämisestä .....	36
Pelaajan koordinaatiota ohjaavat tärkeimmät analysaattorit .....	39
Koordinatiivisten liikkeiden taitotekijät .....	39
Koordinatiivisen harjoittelun periaatteet .....	41
Neuromuskulaarinen säätelyjärjestelmä.....	41
Motoristen hermosolujen aktivoitumisesta .....	41
Taitovalmennuksen ohjaaminen.....	42
Yksittäisten taitojen kehittämistarpeesta .....	42
Jalkapallotaitojen opettamisen vaiheet .....	43
Aivojen motorinen toiminta .....	43
Ylioppiminen eli liikkeiden automatisointi.....	43
Synaptiset reitit .....	44
Taitojen harjoittelusta .....	46
Motorisen toiminnan ohjaamisesta .....	46
1. Aktiopotentiaali.....	46
2. Motorinen yksikkö.....	46
3. Motorinen ohjailu .....	47
4. Fysiologiset tunnusmerkit.....	47
Taidon opettaminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen .....	48
40 Laadukkaan taitovalmennuksen teesiä.....	49
1. Taitojen siirtäminen peliin.....	49
2. Rakkaus taitovalmennukseen .....	49
3. Koordinatiiviset taipumukset .....	50
4. Käyttökelpoinen ja automaattinen toimintamalli .....	50
6. Yhtenäinen peruskoulutus .....	50
7. Herkkyyskausien hyödyntäminen .....	50
8. Neljässä vaiheessa tapahtuva liikunnallinen kehittyminen.....	51
9. Uusien liikekuvamallien oppimisesta .....	51
10. Toimintaa ohjaavat sisäiset mallit .....	52
11. Konkreettisesti mitattava taitovalmennus.....	52

12. Liiketaitojen oppimisesta . . . . .	52
13. Nykyaikaisen pelitavan omaksumisesta . . . . .	52
14. Taito-osaamisessa tapahtuva praksi . . . . .	53
15. Miten muistitoiminnat toimivat taitovalmennuksessa . . . . .	53
16. Taitovalmennuksen esteistä . . . . .	53
17. Taitovalmennuksen aikana tapahtuva rentoutuminen . . . . .	54
18. Mitä taito-osaaminen mahdollistaa? . . . . .	54
19. Uuden liikesuorituksen oppimisesta . . . . .	54
20. Nopea pelin lukutaito . . . . .	54
21. Riittävän haastava taitovalmennus . . . . .	54
22. Tarkoituksenmukainen taitovalmennusohjelma . . . . .	55
23. Jalkapallon suoritustekniikan tuntemisesta . . . . .	55
24. Niveliin kohdistuva liian voimakas venytys . . . . .	55
25. Henkilökohtainen tapa liikkua . . . . .	55
26. Pelaajan yksilölliset oppimisedellytykset . . . . .	56
27. Miten pelaaja hahmottaa liikkeen? . . . . .	56
28. Mallisuoritusten katselemisesta . . . . .	56
29. Aikainen biologinen kehitys . . . . .	56
30. Toistojen merkityksestä . . . . .	56
31. Korkeampiasteisista taitosuorituksista . . . . .	56
32. Vaihtelevista harjoituksista . . . . .	57
33. Vaativammasta pallonkäsittelytaidosta . . . . .	57
34. Molempien jalkojen kehittämisestä . . . . .	57
35. Palautumisjaksojen merkityksestä . . . . .	57
36. Osaavan valmentajan merkityksestä . . . . .	57
37. Taitovalmennuksen syvimmästä olemuksesta . . . . .	57
38. Päivittäisen harjoittelun tarpeesta . . . . .	58
39. Tuntoaistin toiminnasta . . . . .	58
40. Itsearviointin merkityksestä . . . . .	58
<b>4. Harjoitusprosessin toteuttaminen . . . . .</b>	<b>59</b>
Harjoittelun määrästä ja laadusta . . . . .	59
Raskaamman fyysisen harjoittelun aloittaminen . . . . .	59
Lahjakuudesta . . . . .	60
<b>5. Kehon toiminta ja liikemekaniikka jalkapallossa . . . . .</b>	<b>63</b>
1. Johdanto . . . . .	63
Jatkuvuuden periaate . . . . .	64
Liikkeen ja vastaliikkeen periaate . . . . .	64
Reaktivoiman tuottamisen periaate . . . . .	64
Nivelvoimien jatkuvuuden periaate . . . . .	64
Tasapainoperiaate . . . . .	64
Suoraviivaisen nopeuden tuottamisen periaate . . . . .	65
Pyörimisnopeuden tuottamisen periaate alustasta . . . . .	65
Suoraviivaisen liikkeen säätelyn periaate ilmassa . . . . .	65
Pyörimisliikkeen säätelyn periaate ilmassa . . . . .	65
Kimmoisuuden periaate . . . . .	65
Pyörimisliikkeen tuottaminen palloon . . . . .	65
2. Lihas- ja liikemekaniikkaa jalkapalloon . . . . .	66

2.1. Vaikuttavia voimia . . . . .	66
2.2. Painopiste . . . . .	67
2.3. Liikettä nopeuttavat ja hidastavat voimat . . . . .	68
3. Jalkapallon liikeanalyysit . . . . .	69
Maksimaaliseen yrittämiseen sisältyy seuraavia periaatteita . . . . .	69
Maksimaaliseen yrittämiseen liittyvät peruskäsitteet . . . . .	69
3.1. Potkut ja syötöt . . . . .	72
3.2. Pääpukkaus . . . . .	80
3.3. Pallon kuljettaminen . . . . .	83
3.4. Harhauttaminen ja käännökset . . . . .	84
3.5. Haltuunotot . . . . .	86
3.6. Taklaukset . . . . .	87
3.7. Heitto . . . . .	90
3.8. Juokseminen . . . . .	91
3.9. Hyyt . . . . .	94
4. Yhteenveto . . . . .	96
Lähdeluettelo . . . . .	98