

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Huhtiniemi, Mikko

**Title:** Sami Kalaja & Teppo Kalaja: Kehonhallinta - liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2022 Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Huhtiniemi, M. (2022). Sami Kalaja & Teppo Kalaja: Kehonhallinta - liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2022(2), 34-35.

Sami Kalaja & Teppo Kalaja:

# Kehonhallinta

## - liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu

*Teksti: Mikko Huhtiniemi*

*Liikuntatieteiden tohtorit, veljekset Sami ja Teppo Kalaja ovat liikunnan, urheilun, valmentamisen ja opettamisen jättiläisiä. Heidän yhteensä yli 80 vuoden kokemuksensa kehonhallinnan oppimisesta ja opettamisesta on nyt tiivistetty käsillä olevaan kokoomateokseen. Teos paikkaa merkittävän aukon suomalaisessa liikunta-alan kirjallisuudessa, sillä aiemmin kehonhallintaa ja siihen kytkeytyvää liikuntataitojen oppimista, opettamista ja valmentamista on käsitelty hajanaisesti eri oppikirjoissa tai lajioppaissa.*

### **Teorian ja käytännön vuoropuhelua**

Teos on jaettu kahteen toisiaan täydentävään osioon. Ensimmäinen osa on teoreettinen katsaus kehonhallinnan, fyysisen harjoittelun sekä taitojen oppimisen keskeisiin ilmiöihin ja taustateorioihin. Kirjan toisessa osassa sukellaan toden teolla kehonhallintaan liittyviin käytännön harjoituksiin. Rakenteesta johtuen kirjan sisältöihin voi tutustua myös aihekokonaisuus kerrallaan.

Kirjan ensimmäinen osio alkaa kehonhallinnan ja sen osatekijöiden määrittelyllä. Tämä ei olekaan aivan yksinkertaista, sillä kuten kirjoittajat toteavat, ei kehon-

hallinnalle ole vakiintunutta määrittelyä. Määrittelyn vaikeutta lisää myös se, kuinka laajasti ja monipuolisesti kehonhallinta kytkeytyy kaikkeen liikkumiseen (ja myös staattiseen asennossa pysymiseen) sekä esimerkiksi fyysisiin ominaisuuksiin ja kehon aisti- ja hermojärjestelmään. Napakka määritelmä on kuitenkin löytynyt, ja siinä kehonhallinta kuvataan kyvyksi tuntea kehon asennot, liikkeet ja lihasten voimankäytön vaihtelut.

Kehonhallinnan osatekijöitä, tasapainoa, koordinaatioita, ketteryyttä ja rytmiä, tarkastellaan teoksessa laajasti. Erittäin tasapaino saa ansaittua huomiota, ja se kuvataankin tärkeimpänä kehonhallinnan osatekijänä. Myös koordinaatiota ja ketteryyttä tarkastellaan monipuolisesti avaten uusia näkökulmia. Koordinaation osalta yksi kiehtova esimerkki voisi olla vaikkapa liikkumisen vapausasteet ja niiden sulaminen liikesuorituksen kehittymisen seurauksena.

Kirjan ensimmäisessä osiossa käsitellään monipuolisesti kehonhallinnan harjoittelua. Eri luvuissa käsitellään yleisiä fyysisen harjoittelun periaatteita liikkuvuuden, voiman ja nopeuden osalta, mutta myös erityisiä kehonhallintaan liittyviä tekijöitä. Yleisistä periaatteista esiin voisi nostaa liikkuvuuteen liittyvän osion, jossa erinomaisesti kuvataan liikkuvuusharjoittelun lähtökohtia, toteutusta ja vaikutuksia niin urheilussa kuin arkielämässä.

Erittäin kehonhallintaan liittyviä harjoittelun aihealueita kirjassa ovat esimerkiksi epävakaa alustan hyödyntäminen sekä peilikuvana harjoittelu. Jälkimmäiseen liittyen ensimmäinen treeni meillemme jokaiselle voi olla vaikkapa kahvikupin nostaminen tai hampaiden harjaaminen väärällä kädellä. Kirjan lukuisat harjoitteluun liittyvät tiedot ja oivallukset ovat kiehtovia jokaiselle liikunnasta innostuvalle, jonka lisäksi niillä on käyttöä urheiluvallmennuksessa ja liikunnan opetuksessa. Yksi suoraan liikuntatunneille vietävä esimerkki voisi olla vaikkapa se, että lii-

ketarkkuutta ja nopeutta vaativien suoritusten harjoittelu kannattaa aloittaa ei-dominoivalta puolelta kun taas voimaa vaativissa suorituksissa on hyödyllisempää aloittaa dominoivan raajan puolelta. Kirjassa myös nostetaan esiin kehonhallinta-harjoittelun viisi keskeistä periaatetta, joita ovat yksilöllisyys, spesifisyys ja siirto-vaikutus, vaihtelu, monipuolisuus sekä nousujohteisuus.

### **Oppiminen ja opettaminen keskeisessä roolissa**

Liikunnanopettajien näkökulmasta on ilahduttavaa, että kirja tarjoaa kattavan ja ajankohtaisen tietopaketin kehonhallinnan ja liikuntataitojen oppimisesta ja opettamisesta. Kokonaisuudessaan kirjasta välittyykin tekijöiden vahva pedagoginen tausta, sillä oppimiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään runsaasti, niin teorian kuin käytännönkin kautta. Kirjan avulla lukija saa muun muassa erinomaisen käsityksen taitojen oppimisen keskeisistä teorioista, kuten informaation prosessoinnista ja ekologisesta dynamiikasta. Näitä haastavia kokonaisuuksia avataan konkreettisesti käytännön esimerkkien kautta. Toisaalta kirjassa käsitellään myös taustatekijöitä, kuten kehonhallinnan hermostollisia mekanismeja ja vaikutuksia aivoihin sekä biomekaniikkaa. Myös havaintomotoriset taidot sekä motivaatiotekijät ovat saaneet oman kappaleensa.

Oppimisen lisäksi huomiota kiinnitetään myös opettamiseen. Kirjassa esitellään muun muassa taidon oppimisen vaiheisiin, tarkkaavaisuuden kohteisiin sekä palautteeseen liittyviä näkökulmia. Lisäksi kuvataan viime vuosina pinnalle nousseita menetelmiä kuten differentiaalioppimista sekä non-lineaarista pedagogiikkaa ja siihen kytkeytyvää rajoiteperustaista opettamista. Haastavien termien takana on hyvin konkreettisia toimintaohjeita, jossa keskeistä on tehtävään, ympäristöön

ja oppijaan liittyvien tekijöiden ymmärtäminen ja niihin vaikuttaminen esimerkiksi rajoitteiden avulla. Yksi mielenkiintoinen yksityiskohta non-lineaarissa pedagogiikassa on ajatus jokaisen ihmisen yksilöllisestä motorisesta käsialasta. Terminä tämä sopii hyvin kuvaamaan jokaisen omaa tapaa liikkua.

Kirjan toinen osio alkaa kehonhallinnan tarkastelulla eri ikävaiheissa sekä testaamisen tietopakettilla. Pääsisältönä osiossa on kuitenkin kehonhallintaharjoitteet, joita koko kirjassa on noin 350. Harjoitteet on jaettu temaattisiin kokonaisuuksiin, joita ovat esimerkiksi tasapaino, koordinaatio ja ketteruus. Lisäksi ideoita annetaan liikkuvuuden, proprioseptiikan sekä kehonpainoharjoittelun toteuttamiseen. Lähes kaikkiin harjoitteisiin liittyy videolinkki, joiden avulla liikesuoritukset toden teolla konkretisoituvat. Tämä kattava videokirjasto onkin yksi kirjan keskeisistä vahvuuksista. Harjoitteiden valintaa on helpotettu luokittelemalla ne värikoodien avulla helppoihiin, vaativiin ja haastaviin.

Yksi kirjan erityinen vahvuus on tutkitun tiedon ja käytännön kokemusten onnistunut yhdistäminen. Tästä kertovat esimerkiksi kirjan noin 500 lähdeviitettä,

jotka on jätetty näkyviin tekstikappaleiden yhteyteen. Tämä antaa kiinnostuneelle lukijalle mahdollisuuden syventyä entistä tarkemmin kiinnostaviin teemoihin. Lähdeviitteiden käyttö on toisaalta mahdollistanut ydinkohtien tiiviin esittämisen, sillä osa tiedoista on voitu jättää lähdeviitteiden taakse tutustuttavaksi. Valinta on onnistunut ja sen ansiosta kirja palvelee niin aihepiiriin ensimmäistä kertaa tutustuvaa kuin myös kokenempää valmentajaa tai opettajaa.

Kokonaisuudessaan Kehonhallinta -liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu on kokonaisvaltainen tietopaketti teemasta kiinnostuneille ammattilaisille, jotka haluavat kehittää osaamistaan, ja jotka kaipaavat uusia virikkeitä esimerkiksi oheisharjoituksiin tai osaksi opetustaan. Teoriaa ja käytäntöä onnistuneesti yhdistävä kirja ansaitsee paikkansa liikunnanopettajien, urheiluvalmentajien, fysioterapeuttien ja muiden liikunta-alan ammattilaisten kirjajuhllystä.

*Kirjoittaja Mikko Huhtiniemi toimii kehittämispäällikkönä liikuntatieteellisessä tiedekunnassa Jyväskylän yliopistossa.*



Alennus -25%, koodilla: LIITO  
Voimassa 6.-31.5.2022.  
[www.vk.kustannus.fi](http://www.vk.kustannus.fi)

Kalaja, Sami &  
Kalaja, Teppo. 2022

**Kehonhallinta –  
liikuntataitojen  
oppiminen ja  
harjoittelu**

Keuruu: YK-Kustannus

## Liikunnan ja terveystiedon opettaja Esa Savenius on poissa

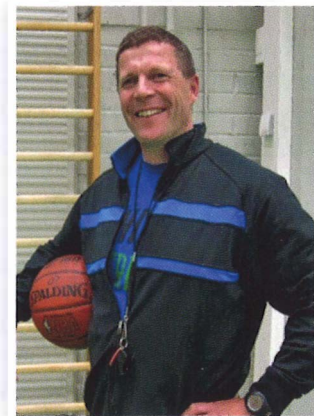
*Teksti: Jarkko Pennanen &  
Iivari Poijärvi*

**A**mmatillisen esikuvamme Esa Saveniuksen ura ja elämäntaival päättyi 13.1.2022 59-vuotiaana. Esa hoiti työnsä ja vastuutehtävänsä aina sitoutuneesti ja laadukkaasti. Kokemuksemme ja muiden jakamien muistojen myötä voimme todeta, että Esa oli erinomainen miehen ja liikunnan opettajan malli. Hän eli kuin opetti, eli piti myös itsestään huolta. Hänelle tärkeitä asioita olivat, läheistensä kanssa vietetyn ajan lisäksi, hiihto ja muu luontoliikunta sekä mökkeily.

Esa oli opettajan työn sekä luottamus tehtävien kautta erittäin pidetty ja karismaattinen vaikuttaja Keravalla. Opettajana Esa oli pätevä; asiallinen ja selkeä. Vaativuudestaan huolimatta hän suh-

tautui liikuntaan ja elämään pilke silmäkulmassa. Hänen työstään hahmottui punainen lanka ja hän ymmärsi yksittäisten asioiden merkityksen suhteessa isoon kuvaan. Koska Esa toimi myös merkittävässä kunnallispolitiikan vastuutehtävissä, voi sanoa, että hän teki kaikkensa keravalaisen liikunnan ja hyvinvoinnin eteen.

Esa vaikutti useammalla vuosikymmenellä. Vaikka meillä kirjoittajilla on 17 vuotta ikäeroa, voimme yhteispohdinnan tuloksena todeta, että Esan rooli poluilamme liikunnan opettajiksi ollut melko yhdenmukainen. Ensinnäkin hän näki oman opetuksensa kautta liikunta-alalle potentiaaliset nuoret, joille hän teki alaa työnsä ohella tutuksi. Toiseksi Esa kannusti ja konkreettisesti auttoi meitä matkalla liikuntauralle. Mitä ilmeisimmin hän piti työstään, kun hän sitä meillekin suositteli.



Esa kohtasi opiskelijat ja ihmiset yksilöinä. Hänellä oli aina pieni hetki aikaa pysähtyä ja hän aidosti kuunteli, mitä toisella oli kerrottavana. Esan elämäntyö ja kädenjälki jatkavat vaikutustaan meidän kaikkien kautta, joihin hän teki lähtemättömän vaikutuksen.

*Kirjoittajat ovat Esan entisiä oppilaita ja nykyisiä keravalaisia liikunnanopettajia.*