

TANOKE - MOTORISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN KOORDINATIIVISTEN LIIKEKUVAMALLIEN AVULLA

TANOKE-koordinaatio-opetuksen avulla on mahdollista oppia noin 200 erilaista koordinaatiivista liikekuvamallia. Suurin osa liikkeistä on kehitetty monivuotisen tuotekehittelyn tuloksena kansainvälisessä jalkapallokoulussamme. Koordinatiivisia liikekuvamalleja voidaan käyttää niin perusliikunnan opetuksessa kuin huippu-urheilussakin.

TANOKE-tekniikasta

Kehittämämme liikekuvamallit sopivat jokaisen liikunnasta kiinnostuneen lapsen ja nuoren opeteltaviksi. Tämän lisäksi TANOKE:sta on hyötyä myös keskittymiskyvyn puutteesta, luki- ja kirjoitushäiriöistä kärsivien lasten hermoratojen ja niiden päätteiden hermottamiseen. On tutkittu, että motorinen kömpelyys korreloi usein lukemis- ja kirjoitusvaikeuksia, joihin liittyvät erilaiset hahmottamisvaikeudet.

Hahmottamisvaikeudet haittaavat lapsen ja nuoren oppimista. Hahmottamisvaikeudet saattavat aiheuttaa sen, että esimerkiksi liikekuvamallit eivät hahmotu tai sekoittuvat toisiinsa. Hahmottamisvaikeuksien lisäksi lapsi tai nuori tarvitsee enemmän oppimisprosessissaan tukea, aikaa, ymmärrystä, hyväksymistä ja kärsivällisyyttä. Tutkimuksissa on todettu, että hahmottamis- ja oppimisvaikeuksista kärsivien lasten ja nuorten kannattaisi aktivoida motorisia toimintayksiköitään ja hermopäitään koordinaatiivisilla harjoitteilla.

Mikä on TANOKE:n päätavoite?

TANOKE-harjoitusten päätavoitteena on kehon kokonaisvaltainen tiedostaminen ja kehonhallinta; harjoitusten yhteydessä tukeudutaan positiiviseen oppimiskäsitykseen, jolloin pyritään etsimään esimerkiksi kokonaisvaltaista kehonkäyttöä haittaavia uskomuksia.

TANOKE-liikkeiden suorittamisen avulla pyritään dynaamisen oman kehon hallinnan lisäksi rentouden hyödyntämiseen, luonnollisen ryhdin löytämiseen, keskittymiskyvyn kehittämiseen, hermoratojen erittelyyn liikekuvamallien avulla, refleksijärjestelmän entistä vapaampaan toimintaan sekä aistien tarkkaavaisuuden kehittämiseen.

TANOKE-harjoittelun aikana pyritään yhä uudelleen ja uudelleen lisäämään liikkeiden tarkkuutta, esteettisyyttä ja liikenopeutta. Liikekuvamallien harjoittelu voi tuntua aluksi vaikealta, jolloin lasten ja nuorten hermoradat ja aivot hakevat oikeaa liikekuvamallia.

TANOKE ja mielikuvaharjoittelu

TANOKE-harjoittelu korostaa mielikuvaharjoittelun merkitystä. Mielikuvat voidaan ottaa käyttöön heti alusta alkaen taitovalmennusta tukevaksi elementiksi. Suoritusvaiheessa lapsen ja nuoren mieliala pyritään rentouttamaan. Rentous takaa aistien valppauden, jolloin liikekuvamallin idea sisäistetään yleensä positiivisessa merkityksessä.

TANOKE ja hermoston monipuolinen kehittäminen

Lapsen motorinen kehittyminen on yhteydessä hermoston kehitykseen. Lapsen oppiessa motorisia liikekuvamalleja hänen motoriset hermopäätteensä ja aivojensa motoriset toimintayksikkönsä aktivoituvat. Tällöin hankittujen motoristen taitojen nopeus ja tarkkuus kasvaa harjoittelun myötä. Koordinatiivisilla harjoituksilla on todettu olevan keskeinen merkitys hermoratojen ja oman kehon hahmottamiseen sekä keskittymiskyvyn kehittämiseen.

TANOKE kouluttaa!

TANOKE-järjestelmään kuuluu eri pituisia ja eri sisältöisiä laadukkaita koulutuksia ja kursseja. TANOKE-koulutusten ja -kursseiden aikana suoritetaan muun muassa havainnollisia harjoituksia, joita voi hyödyntää suoraan liikunnan opetuksessa tai vaikkapa terapiatyössä.



Mitä TANOKE:ssa harjoitellaan?

Lapsille ja nuorille järjestetyissä TANOKE-harjoituksissa opetellaan koordinaatiivisia liikekuvamalleja, joiden kautta he oppivat muun muassa jalkojen, käsien, kehon ja silmien yhteistyötä koordinoimaan automaattisesti.

Mistä TANOKE-järjestelmä koostuu?

TANOKE-järjestelmä pitää sisällään muun muassa 200 erilaista koordinaatiivista liikettä, jotka kehittävät monipuolista lihasten ja hermojen yhteistyötä. Nämä koordinaatioliikkeet ovat

rakennettu systemaattisesti palvelemaan toinen toisiaan ja ne liittyvät hermojärjestelmän kautta toinen toisiinsa operaationaaliseksi kokonaisuudeksi, jolloin ne noudattavat tiettyjä yhteisiä kokonaisuuden lakeja.

Missä iässä TANOKE-harjoittelu on hyvä aloittaa?

Jo pienestä pitäen vauvasta näkee, onko hän motorisesti aktiivinen vai passiivinen. Motorisesti aktiivinen lapsi liikkuu paljon syödessään ja puettaessa; hän saataa jopa rimpulla aikuisen sylissä muita ikätovereitaan enemmän, koska hänellä on "jatkuva meno päällä".

Mitä aikaisemmassa vaiheessa koordinaatioharjoitukset kyetään aloittamaan, sitä parempi TANOKE-taitojen oppimisen kannalta. Psykologisesti ajatellen koordinaatiivinen liikesarja on aina ensiksi toiminto, jolla saadaan yhteen liikesarjan eri osat. On tärkeää huomata, että TANOKE-toiminnan varsinaisena lähteenä on tällöin yksittäiset liikekuvamallit, joista muodostuu yhtenäinen kokonaisuus, liikekuvasarja.

Liikekuvasarjat toteuttavat sensomotorisista toimintakaaviota. Jokaisella yksittäisellä koordinaatiivisella liikekuvamallilla on oma symmetriansa, joka on yhteydessä kokonaiskoordinaatiokykyyn.

TANOKE:n aika- ja nopeuskäsitteestä

TANOKE korostaa ajan ja nopeuden merkitystä. Ajan ja kuljetun matkan välisestä liikenopeudesta muodostuu nopeus. Kun tilaa vähennetään on yleensä nopeutta lisättävä. TANOKE-pujottelu ja harhautusradoilla harjoitellaan ajan, nopeuden ja tilan hyväksi käyttämistä pelinomaisella tavalla. Esimerkiksi pujottelukartioiden avulla harjoiteltaessa kartioiden välimatkoja vaihdetaan valmennettavien kehityksen mukaan. Tavoitteena on, että kartioharjoittelu kehittää pelaajan nopeustaitoa sekä vähitellen myös havaintosidonnaista intuitiota. Myöhemmässä vaiheessa kartioiden voidaan asettaa välimatkoiltaan epäsymmetriseen järjestykseen, jolloin hermoratojen hermotuspotentiaali joutuu suhteuttamaan opitut liikekuvamallit uudeen tilanteen vaatimalla tavalla.

TANOKE-järjestelmän etenemisestä

Liikekuvamallien oppiminen ja keskittyminen niihin tapahtuu aina tiettyssä rytmissä ja harmoniassa. TANOKE-käsityksen mukaan korkeimman taitotason saavuttaminen tapahtuu parhaiten mallintamisen avulla. Mallintaminen lisää tietoa TANOKE-menetelmien perusmetodeista, eli siitä miten tietty liikekuvamalli tehdään. Sisäinen osaamisen mallintaminen toimii kehittymisen ongelmanratkaisustrategiana.

Tervetuloa kehittämään jalkapalloilullisia taitoja monipuolisen ja laadukkaan TANOKE-järjestelmän parissa!

KANNUSTUSVALMENNUS P. & K. OY

Postiosoite: Kielotie 5 A 4krs, 01300 Vantaa
Puh. 09-8713797, 0400-465803, 0400-7009171
Fax. 09-8571089
Email: jukka.inkinen@tanoke.com
Email: pertti.kemppinen@tanoke.com
Kotisivut: www.tanoke.com www.kannustusvalmennus.fi