

Liikehallintakyvyillä liikkeelle

Liikehallintakyvyt auttavat hallitsemaan kehoa ja sen liikkeitä yllättävissäkin tilanteissa. Tässä osiossa tutustutaan liikehallinnan peruskykyihin ja niiden merkitykseen sekä arkielämässä että liikunnan harrastamisessa.

Fyysinen toimintakyky luo perustan kaikelle liikkumiselle. Se voidaan jakaa *liikehallinta- ja kuntokäyttöihin*. Kyvyt ovat liikunnallisten perustaitojen, kuten tasapainoilun, juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen, oppimisen taustalla olevia synnynnäisiä ominaisuuksia. Ne luovat pohjan taitojen oppimiselle. Kyvyt ovat pitkälti perinnöllisiä, suhteellisen pysyviä taipumuksia, mutta niihin pystytään vaikuttamaan myös harjoittelulla.

Liikehallinta tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Se on aistien, hermoston ja lihaksiston yhteistyötä ja kykyä selviytyä liikkumisesta sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti.

Liikehallinnan peruskyvyt ovat:

- **tasapainokyky**
- **reaktiokyky**
- **rytmi-koordinaatiokyky**
- **suuntautumiskyky**
- **liikeaistikyky**

Tasapaino tarkoittaa kykyä

- ylläpitää erilaisia asentoja (esim. yhdellä jalalla seisominen)
- sopeuttaa asennot tahdonalaisiin liikkeisiin (esim. voimisteluliikkeet)
- reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin (esim. liukas tie).

Kun kehon asento säilytetään paikallaan, puhutaan staattisesta tasapainosta (esim. varpailla seisominen). Myös esineen tasapainottaminen (esim. jousiammunnassa) on staattista tasapainoa. Kun asento säilytetään liikkeessä, puhutaan dynaamisesta tasapainosta (esim. luistelu). Kaikkeen liikkumiseen tarvitaan tasapainoa ja useat suoritukset edellyttävät sekä staattista että dynaamista tasapainon hallintaa.

Reaktiokyky tarkoittaa kykyä havaita ärsyke ja reagoida siihen liikkeellä. Esimerkiksi pyöräillessä pitää huomata tiessä oleva kuoppa riittävän ajoissa, jotta ehtii hiljentää vauhtia ja kiertää sen. Myös pikajuoksija tarvitsee hyvää reaktiokykyä lähtiessään juoksemaan heti lähtölaukauksen kuultuaan.

Ketteryys on reaktiokyvyn toiminnallisempi osa. Sillä tarkoitetaan nopeaa, koordinoitua ja sujuvaa liikkumista. Ketteryyttä tarvitaan erityisesti nopeissa suunnan ja vauhdin muutoksissa (esim. pallopeleissä).

Rytmi-koordinaatiokyky tarkoittaa liikkeiden säätelyn ja liikeyhdistelmien sujuvuutta.

*Rytmi*kyky on kykyä löytää liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi, eli kykyä ajoittaa liikkeitä. Yhdessä koordinaation kanssa se luo turvallisen liikkumisen perustan.

Musiikin mukaan tanssiminen, aerobic-sarjan oppiminen tai luisteluhiihdon rytmin löytäminen edellyttävät rytmikykyä.

*Koordinaati*kyky on koko kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa. Hyvä koordinaatio tekee liikkumisesta vaivatonta sekä tavanomaisissa että yllättävissä tilanteissa. Kaikessa liikkumisessa tarvitaan koordinaatiota, niin liikuntaharrastuksissa kuin arjen tilanteissakin.

Suuntautumiskyky tarkoittaa kykyä hallita kehoa erilaisissa asennoissa ja tilanteissa sekä kykyä ohjata ja muuttaa kehon sijaintia ja liikkeitä. Esimerkiksi uimahyppääjä valmistautuu veteen tuloon ojentamalla vartalon oikealla hetkellä.

Liikeaistikyky tarkoittaa kykyä vaihdella lihasten jännitys- ja rentoustitiloja, liikesujuvuutta, taloudellisuutta, sekä kykyä havaita eroja kahden keskenään samankaltaisen liikkeen välillä. Esimerkiksi eri pallopelien pelaaminen edellyttää liikeaistikykyä. Liikeaistikykyä kutsutaan myös kinesteettiseksi erottelukyvyksi.