

ESIPUHE

Ketteryys on kaikenikäisten ihmisten keskeinen fyysisen suorituskyvyn ominaisuus. Ketteryys helpottaa muun muassa selviytymistä arkielämän haasteista. Hyvä ketteryys edistää esimerkiksi elämänlaatua, fyysistä aktiivisuutta ja harrastustoimintaa ja vähentää kaatumisia. Urheilussa ketteryys on hyvin oleellinen fyysinen ominaisuus, ja sen vuoksi useimpien urheilulajien harjoitteluun kuuluukin ketteryyttä kehittäviä sisältöjä. Lapsuuden ja nuoruuden ketteryysharjoittelu luo pohjaa urheilussa tarvittavien lajitaitojen kehittymiselle. Ketteryys ei kuitenkaan ole synnynnäinen ominaisuus, vaan sitä voidaan kehittää oikeilla harjoitteilla.

Tähän saakka suomenkielisestä liikuntatieteen kirjallisuudesta on puuttunut teos, joka keräisi yhteen ja esittelisi erilaisia ketteryyttä kehittäviä harjoitteita ja aktiviteetteja. Tämä teos tarjoaa tietoa ja ideoita motoriikan – erityisesti ketteryyden – kehittämiseksi. Teos alkaa lyhyellä teoriakatsauksella ketteryydestä ja sen taustatekijöistä. Teoriaosan tarkoitus on antaa lukijalle kuva siitä, mistä ketteryys käsitteenä koostuu. Varsinainen harjoiteosa sisältää 15 eri teemaa ja yhteensä 265 harjoitetta ketteryyden ja sen taustatekijöiden kehittämiseksi.

Teoksen harjoitteita voidaan hyödyntää kaikenikäisten oppijoiden liikunnan ohjaamisessa, opettamisessa ja valmentamisessa. Lisäksi kirjassa esiteltäviä harjoitteita voidaan hyödyntää koulun ja luokkahuoneen liikunnallistamisessa, esimerkiksi *Liikkuva koulu* -hankkeessa. Kirjan harjoitteet ovat luonteeltaan hyvin yksinkertaisia, eikä niiden toteuttaminen vaadi erityisiä välineitä. Harjoitteet ovat yksinkertaisia myös siltä kannalta, että kuka tahansa ohjaaja pystyy niitä toteuttamaan. Siihen ei tarvita edes liikunta-alan koulutusta. Teos on saanut taidollista tukea Suomen tietokirjailijoilta.

18.5.2018 Jyväskylässä

Timo Jaakkola

Timo Jaakkola on koulutukseltaan liikuntatieteiden tohtori. Hän on myös liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen dosentti ja työskentelee liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopistossa. Hänen opetusalueenaan ovat perusliikunta ja liikuntataitojen oppiminen sekä opettaminen. Jaakkola on julkaissut useita kymmeniä tieteellisiä artikkeleita lasten ja nuorten motorisista taidosta, liikuntamotivaatiosta ja liikunta-aktiivisuudesta. Lisäksi hän on kirjoittanut kirjoja muun muassa liikuntataitojen oppimisesta, taitoharjoittelusta ja liikuntapedagogiikasta.