



Pelaa ja
kommunikoi
kuin ammattilainen

Pertti Kempainen

SISÄLLYSLUETTELO

PELAA KUIN AMMATTILAINEN -MITEN TULKITSEMME NEUROPELAAMISTA.....	3
LÄHTÖKOHTA KIRJAN KIRJOITTAMISELLE.....	4
TAPAUSKUVAUS.....	11
KEHONKIELEN KÄYTÖSTÄ.....	16
Pelissä tapahtuva kommunikaatio.....	18
Miksi jalkapallon pelaamisessa tai valmentamisessa tarvitaan vuorovaikutusta?.....	19
PELAAMISEN KOMMUNIKOINNIN ARVIOINNISTA.....	24
NEUROTANOKEVALMENNUKSESSA TÄRKEITÄ ASIOITA.....	27
KOGNITIIVISEN OPETUSMALLIN KÄYTTÖ JALKAPALLOVALMENNUKSESSA.....	32
Kehonkieltä kehittäviä harjoituksia?.....	39
Toisen pelaajan tukemisesta.....	41
MITEN MINÄ VIESTIN?.....	41
KOLLEKTIIVISEN PELAAAMISEN MERKITYKSESTÄ ? MITEN VALMENNETTAVIA VALMENNETAAN	
KOLLEKTIVISEEN PELITAPAAN?.....	43
Kollektiivisesta pelitavasta hyötyvät kaikki.....	43
Miten kehittää yhteispelaamista?.....	44
Parviälykäyttäytyminen.....	51
Käyttäytymismallit luonnossa.....	52
PELAAJIEN KEHITTÄMINEN JALKAPALLOSSA.....	56
Valmennettavien aktiivisuuden lisääminen - pelaajien aktiivisuustason nostaminen harjoitusten ja pelien aikana.....	60
HAVANNOINNIN MERKITYKSESTÄ JALKAPALLOPELISSÄ	64
VISUAALISTEN TOIMINTOJEN HARJOITTELEMINEN.....	71
PELIKÄSITYKSEN OPETTAMINEN VALMENNETTAVILLE.....	73
MALLINTAMISEN MERKITYKSESTÄ PELITAITOJEN OPETTAMISESSA.....	89
AIVOJEN TOIMINNALLISISTA VALMIUKSISTA YMMÄRTÄÄ PELIÄ.....	92
TIETOISUUDEN MERKITYKSESTÄ PELAAAMISESSA.....	95
Miten pelaajien pitäisi pelata.....	99
LOPUKSI.....	100

PELAA KUIN AMMATTILAINEN - MITEN TULKITSEMME NEUROPELAAMISTA

Jalkapallopelellä on täynnä viestintäsuhteita. Niiden määrä ja laatu vaikuttaa pelaamiseen monella tavalla. Kun pelaajien väliset vuorovaikutussuhteet ja viestintä pelissä toimivat hyvin, pelaaminen helpottuu ja nopeutuu.

Asiat menevät perille, kun viestintäsuhteet ovat kunnossa.

Viestintäyhteyksiä on jokaisessa pelitilanteessa niin paljon, että suurin osa niistä on automatisoitunut, intuitiiviseksi ja ei-tietoiseksi toiminnaksi.

Useimmat pelaajat eivät tiedä, mitä kaikkea pelaajien välisessä vuorovaikutuksessa todella tapahtuu. Erilaiset pelaamista koskevat toimintatavat ja -ohjeet ovat syntyneet ja sisäistyneet joukkueen pelikäyttäytymiseen. Niiden varassa pelaajat onnistuvat tai epäonnistuvat erilaisissa pelitilanteissa. Tässä kirjassa pohditaan pelissä tapahtuvaa pelaajien välistä yhteistyötä, viestintää ja pelin kehittämistä.

Vantaalla kuumana kesäpäivänä 2020
Pertti Kemppinen



Lähtökohta kirjoittamiselle

Espanjassa asuessani tiedostin kollektiivisen jalkapallokulttuurin ja valmentamisen merkityksen pelin tulkitsemiselle, sekä yhdessä tekemisen tärkeydelle. Espanjalaisilla jalkapalloa pelaavilla lapsilla oli selvästi erotettavissa: Pelaajien väliset kokemukset jaetusta ilosta olivat suuremmat kuin Suomessa. Pelaajilla oli tarve kokea jaettua iloa.

Lähes kaikkien lapsipelaajien kokemukset jaetusta ilosta olivat samantyyppisiä.

Valmentajan korostivat yhteispeliä ja joukkuetoverin kunnioittamista enemmän kuin meillä.

Valmentajat opettivat ja vaativat tietynlaisista jalkapallon pelaamista, josta seurasi, että lähes kaikkien jalkapalloa pelaavien lasten pelitapa oli samantyyppinen.

Opin ymmärtämään, että kulttuurieroista johtuvat erot heijastuivat myös pelikentälle,

muun muassa pelaajien elekieleen, esimerkiksi käsien käyttö, emotionaalinen lataus ja elekieli oli espanjalaispelaajilla merkittävästi suurempaa kuin meillä täällä Suomessa.

On tärkeää tiedostaa, että eri jalkapalloympäristöissä valmennettavien sosiaalinen pätevyys voi näyttäytyä erilaisena. Ympäristö voi rajoittaa tai edesauttaa pelaajien sosiaalista kyvykkyyttä. Valmennuksen ja ympäristön merkitys joukkueen pelitapaan ja pelaajien sosiaaliseen kompetenssiin on suuri. Kysymys on siitä, millaisilla valmennusmetodeilla ja millaisessa ympäristössä valmennettavat kohdataan. Oleellista on se, miten paljon valmennuksen aikana korostetaan kollektiivisen pelaamisen merkitystä. Tätä kautta pääsemme kontaktin luomisen tarpeeseen pelaajien välillä. Miten pelaajat voivat ymmärtää pelin aikana toisten-

sa pelitekoja mahdollisimman hyvin. Mistä tunnistamme, että pelaajien välillä on viestinnällinen kontakti? Kun seuraamme valmennettaviemme pelaamista tarkemmin huomaamme monenlaisia yhteydenottoja pelaajien välillä. Nämä tapahtuvat katsekontaktin, kehonkielen, yhteisen pelitavan tai rytmin synkronointina, puheen tai käsi-merkkien kautta. Se kuinka elävästi joukkueen pelaajat kokevat erilaisten pelaamiseen liittyvien kontaktien syntyvän, vaikuttaa pelaamisen kollektiivisuuden asteeseen. Huippujalkapallossa kontaktien syntymisen määrä ja nopeus voi tuntua käsittämättömän suurelta, jolloin sanattomalla ja ei-tie-toisella kommunikaatiolla on erittäin tärkeä osuus, kun sujuvan vuorovaikutuksen kanalta olennainen kontakti syntyy.

Neurovalmennus on yksi parhaita työkalu-

ja, kun halutaan vaikuttaa jalkapallon pelaamiseen liittyvään reaktiivisuuteen. Perustelen tämän sillä, että jalkapallon pelaamisessa on kysymys pelaajien välisestä ymmärtämisestä. Jotta pystyisimme ymmärtämään tämän asian paremmin, meidän kannattaa perehtyä aivojen toimintaan eli elimen, joka on ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen keskus. Aivot ovat hyvin pitkälti sama kuin pelaaja ja jalkapallon pelaamisessa tarvitaan kollektiivisia aivoja. Tällöin on ajateltava sitä, miten pelaajien välistä yhteistyötä voidaan helpottaa Harjoittelun kautta voidaan vaikuttaa niihin toimiviin mekanismeihin ja pelitapoihin, jotka lisäävät pelaajien välistä viestintää. Tällaisen kollektiivisen neurovalmentamisen perustehtävänä on antaa mahdollisimman paljon tietoa ja välineitä oppia pelaamaan ilmeikkäästi, sensitiivisesti, kehotietoisuuden kautta. Tällöin on tärkeää oman kehon ymmärtämiseen liittyvien



asioiden tiedostaminen ja hahmottaminen. Pelaajan on tiedostettava, miten käsiä käytetään viestimisen välineenä, mikä merkitys lantiolla tai nilkoilla tai jalkaterillä on kehon viestinnällisten asentojen saavuttamisessa, mikä merkitys kasvojen ilmeillä ja eleillä on pelaamiseen, mikä vaikutus on yksittäisen pelaajan aktiivisuudella muiden pelaajien toimimiseen ja miten erilaisilla peliasennoilla viestitetään muille pelaajille.

Kommunikaation onnistuminen ja intensiivisyys on aivokemiallisesti ymmärrettyinä pitkälti sitä, kuinka paljon valmentaja tai pelaajat itse kykenevät stimuloimaan itseään. Koska pelaaminen on nopeatempoista ja reaktiivista vaatii se toistuvia nopeasti tapahtuvia dopamiiniryöppyjä.

Mitä enemmän kielellisellä tasolla korostetaan yksilöpelaamisen merkitystä, sitä enemmän arvostetaan yksilökeskeistä ajattelua. Mitä enemmän puhutaan kollektiivi-

sesta pelaamisesta, sitä enemmän arvostetaan kollektiivista osaamista. Hollantilaisen jalkapallovalmennuksen yhtenä keskeisenä periaatteena on opettaa pelaajille kommunikaatiotaitoja, jolloin joukkueen valmentaminen tai pelaaminen toteutetaan kollektiivisesta lähtökohdista käsin.

Jalkapalloharjoitusten ja pelien aikana välitetään kielellisiä ja ei kielellisiä (non-verbaalisia) viestejä koodattujen ilmausten kautta. Tällainen ilmaisullisuus kuvaa pelaamista pelitilanteissa tapahtuvien toimintojen kautta. Silloin vaikutetaan siihen, millaisena toimijana pelaaja näkee itsensä pelin todellisuudessa tai millä tavalla me tulkitsemme tietyn pelaajan tai joukkueen pelaamista. Tällaisessa pelin jatkumon seuraamisessa tapahtuu tietynlaisia vuorovai-
kusprosesseja, jolloin sopeudutaan pelillisesti pelissä olemassa oleviin toimintoihin, käsityksiin ja vuorovaikutusmalleihin.

Pelaajien välillä tapahtuva viestintä on pelaamiseen liittyvän ajattelun rakennusväline. Pelaajien välinen kommunikaatio liittyy sisäisen ajattelun ja ulkoisen pelitilanteen yhteen. Pelatessa lähetetään viestejä, vastaanotetaan viestejä ja tulkitaan viestejä. Kysymys on hyvin pitkälti siitä, kuinka tiedostettua nonverbaalinen viestintä on pelaajien välillä.

Oleellista on tietää, millä kaikilla tavoin ja miten jalkapallo-ottelun aikana voidaan viestittää pelaajien välillä. Mitä tiedostempaa kehonkielen viestintä on pelissä, sitä paremmin ymmärretään kanssapelaajien lähettämä informaatio. Tällaisen valmentamisen tarkoitus on tehdä itsensä ymmärrettäväksi mahdollisimman paljon, niin että muut pelaajat voivat tulkita pelin aikana lähetettyä informaatiota.

Pelissä esiintyvä viestintä ei vain heijasta, vaan myös luo sitä todellisuutta, jossa

pelaajat pelaavat. Viestit eivät tule koskaan yksin.

Jokainen pelin aikana lähetetty viesti luo peliä, antaa tilannekuvan pelistä ja elää sen hetken, jonka pelitilanne kestää. Pelaamiseen liittyvien käsitteiden ja konseptien (pelitekojen) tiedostaminen on välttämättöntä älykkäälle ja kollektiiviselle pelaamiselle. Pelaajasta itsestään lähtevä pelaaminen on jotakin muuta kuin kollektiivinen pelaaminen, se on enemmän yksittäisen pelaajan aistien ja intressien vanki kuin kollektiivinen tapa ajatella pelistä.

Kun tarkastelemme jalkapallopeliin liittyvää ajattelua törmäämme sanattomaan ajatteluun, sanattomaan pelaamiseen, jota ilmaistaan pelitilanteissa syntyvien kuvien, visuaalisten aistimusten kautta. Pelaamisen ja harjoittelemisen kautta pelaajien aivoihin syntyy skeemapohjaisia kuvia, jotka täydentävät pelaamiseen liittyvää sanal-

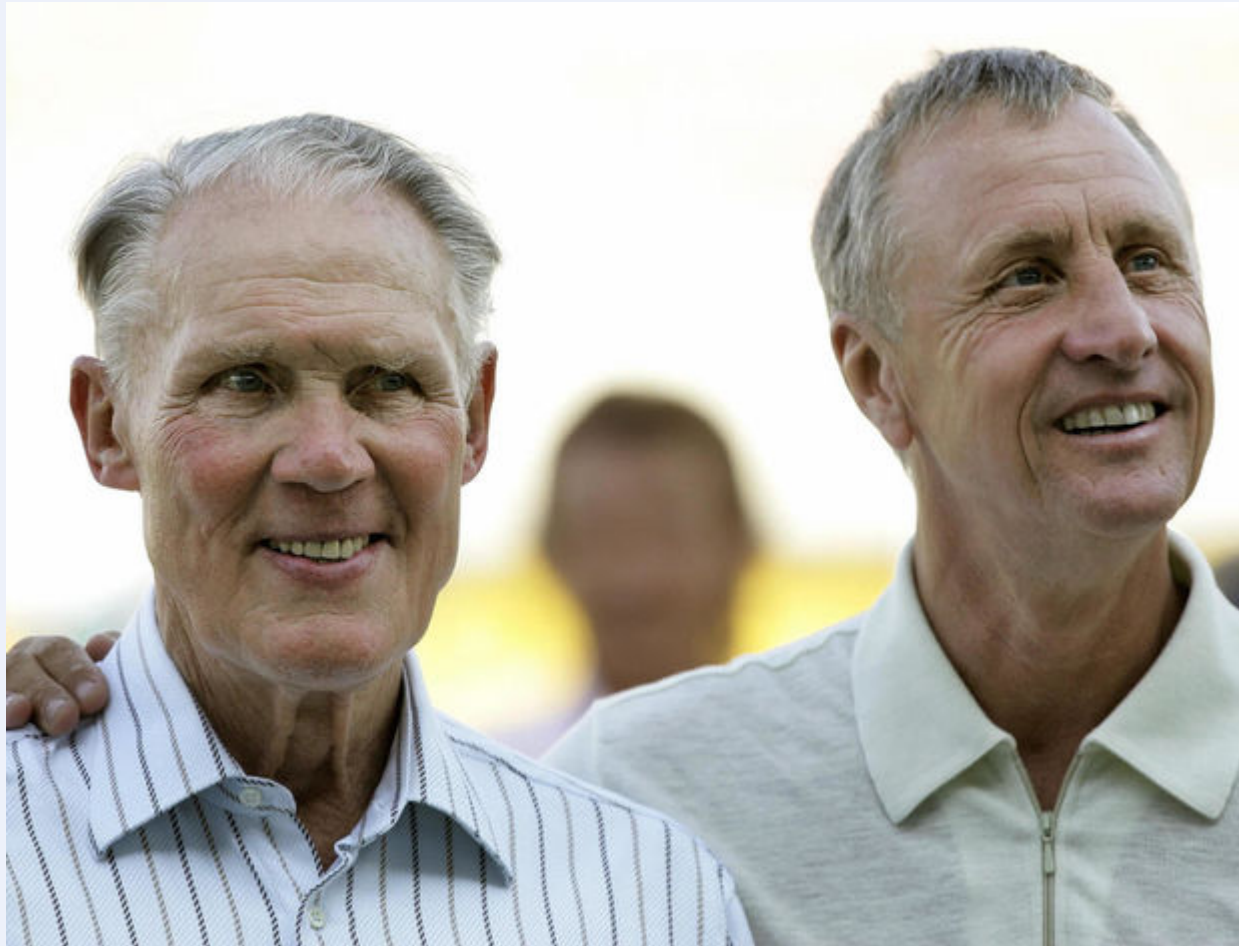
lista käsitteistöä. Pelkästään käsitteiden avulla ei voi pelata. Jokaisen pelaamista kuvaavaan käsitteeseen liittyy tietynlainen teko (vrt. esim. käsitteisiin prässääminen tai seinäsyöttö). Kun valmentajat puhuvat pelikäsitteistä he puhuvat pelitilanteisiin liittyvästä aivoihin syntyneestä kuvallisesta ajattelusta. Tietyn sanan (käsitteen) sisältö on osattava sovittaa vallitsevaan pelitilanteeseen visualisoituna kokonaisuutena.

Joukkuetta kehitetään ja valmennetaan pelaajien välisen yhteistyön kehittämisen kautta. Peli koostuu tällöin yksittäisistä pelitilanteista ja niihin liittyvistä ratkaisumalleista, jotka toteutetaan useamman pelaajan yhteistyön tuloksena. Joukkueen jäsenten on tehtävä yhteistyötä, jotta he onnistuvat joukkuepelissä. Jalkapalloa voidaankin kutsua yhteistyöpeliksi.

Joukkueen yhteistyön tavoitteena on onnistua joukkueelle asetettujen pelitilan-

netavoitteiden suorittamisessa ja tämän kautta saavuttaa suurempi maalimäärä, kuin vastustaja.

Kun Ajaxin ja Hollannin pelitapa syntyi **Rinus Michelsin** toimesta, uudistui jalkapallo ratkaisevalla tavalla, jolloin pelaaminen siirtyi enemmän kommunikoivaksi. Tällöin jalkapalloa alettiin opettamaan totaalilla ja kommunikoivalla periaatteella. Käytännössä tämä merkitsi sitä, että harjoitteluprosessien suunnittelussa alettiin huomioidaan entistä syvällisemmin kommunikatiivisen pelitavan merkitys. Eri pelipaikkojen pelaamisen tehtävät kuvattiin seikkaperäisesti ja pelipaikat numeroitiin niihin liittyvien taktisten tehtävien mukaan, jolloin voitiin puhua tietyn pelipaikan pelaamiseen kohdistuvista vaatimuksista entistä seikkaperäisemmin. Ajaxin pelitapa tuotti 1970-luvulla kolme peräkkäistä Euroopan Cupin voittoa (1971-73). Tästä ajasta alka-



Rinus Michelsin ja Johan Cruyffin toimesta jalkapallo uudistui ratkaisevalla tavalla, jolloin pelaaminen siirtyi enemmän kommunikoivaksi.

en Ajax on pelannut uskollisesti hyvin selkeällä ja kommunikoivalla pelitavalla, jonka perusstrukturi on rakennettu 4-3-3-pelijärjestelmälle, joka on maailman tunnetuin

pelijärjestelmä pitkälti Ajaxin pelitavan vuoksi. Ajaxin pallonhallintapeli on toteutunut siten, että kentän eri alueita kyetään käyttämään tehokkaasti hyödyksi pelaaja-

ylivoimaa. Tällöin pallo saadaan kiertämään pelaajien välillä mahdollisimman sujuvasti - pelaajien sijoittumisen ja kommunikoinnin kautta rullaavasti ja loputtoman tuntuisesti. Tämä hollantilainen peliajatus vietiin Barcelonaan **Cruyffin** toimesta, jossa se juurrutettiin Barcelonan pelitavaksi. FC Barcelona on se Hollannin ulkopuolella oleva seura, joka tietää/taitaa, miten Ajaxin pelitapaa toteutetaan syvällisemmässä merkityksessä. Usein kuulee sanottavan, että niin kauan, kun Barca kunnioittaa tätä tapaa pelata sen pelitapa pysyy kauniina, dynaamisena ja kommunikoivana. Tässä pelitavassa pallo liikkuu ja rullaa pelaajalta toiselle nesteellä.

Tässä pelitavassa hyökätään ja puolustetaan loputtoman tuntuistina aaltoina. Jos ajattelemme **Pep Guardiolan** valmentamien joukkueiden pelityylejä niin voimme todeta, että niiden pelaaminen perustuu

ennen kaikkea pelaajien väliseen loistavaan kommunikaatioon, sellaiseen vuorovaikutukseen, jossa pelaajat ymmärtävät toisiaan. Kysymys on tällöin ennen kaikkea runsaasta pelaamiseen liittyvästä informaation määrästä, pelitekojen määrästä ja laadusta. Tilastojen mukaan noin 80% pallonmenetyksistä johtuu huonoista syötöistä. Se mistä huono syöttö johtuu, on monta syytä. Harvemmin kuitenkin kysytään sitä, miten pallollinen tai syötön haluava pelaaja kommunikoivat toisilleen ja miten reaktiivisessa ja keskittyneessä tilassa he ovat. Oleellista on se, miten pallollisen lähellä olevat pelaajat, pelin keskiössä pelaavat kommunikoivat toisilleen tai tukevat toisiaan. Kysymys on siitä, miten voimakkaasti pelaajat virittäytyvät ottamaan peliympäristöstä tulevia viestejä vastaan.

Millaisen kommunikaatiotavan Guardiolan valmennettavat oppivat Millaisten

harjoitusten avulla Guardiola saa pelaajat käyttäytymään enemmän kommunikaatiota Pelissä tapahtuvan hyvän kommunikoinnin perusehto on runsas yhdessäolo, toinen toisensa tunteminen ja visuaalisesti toteutuva viestintä.

Pelaaminen tapahtuu verbaalisen ja non-verbaalisen viestinnän kautta. Jotta tähän päästään, on pelaajilla oltava riittävä käsitteistö, siitä, miten peliä toteutetaan. Esimerkiksi Guardiolan tai hänen valmentamiensa pelaajien kommunikointi on kaikkea muuta kuin mekaanista, niukkaa tai ilmeetöntä.

Tällaisessa kommunikoinnissa on oleellista vastavuoroisuus ja toisen tunne- ja kineettisiin tiloihin eläytyminen. Tällaiset kommunikaatiokäytännöt opitaan Espanjassa pelin kunnioittamisen ja peliin liittyvien konseptien tulkitsemisen kautta eli tarkoin valittujen rondojen, erilaisten pienpelien ja neutraalipelaajien käytön seurauksena.

Tällöin kaikenlaista pelaamista värittävät runsaat katsekontaktit ja pelissä käytettävä runsas kehonkieli. Kaikki tällainen vuorovaikutus lähtee oikeiden peliasentojen ottamisen kautta, jolloin pelaajat ovat keskenään intensiivisessä vuorovaikutuksessa kasvokain - riittävän tunnepitoisesti ja toiminnallisesti. Voidaan kysyä, rakentaako espanjalainen tai hollantilainen valmennusmalli paremmat vuorovaikutussuhteet pelaamisella kuin meillä on totuttu toimimaan.

Peliin liittyvä synkronia mahdollistaa sulavan tanssin omaisen pelaamisen toisten pelaajien kanssa, mikä luo perustan kollektiiviselle pelaamiselle. Monet pelaamiseen liittyvät kyvyt rakentuvat synkronian (pelitilanteiden ajoittamisen ja harmonian) varaan. Pelaajien välinen vuorovaikutus suistuu raiteiltaan ja pelin lukemisen kompetenssi tuhoutuu, jos synkronia epäönistuu. Synkronian hermostollinen perusta



perustuu aivojen pelaamista ohjaavien neuronien ja synapsisten liitosten integroituun kykyyn toimia nopeasti, sekä joustavasti eri aivoalueiden välillä. Pelaajien on kyettävä lukemaan toinen toisensa lähettämiä vihjeitä, sekä osattava reagoida niihin sujuvasti päästäkseen samalle aaltopituudelle vuorovaikutuksessa muiden pelaajien kanssa. Synkronian sanattomiin viesteihin lukeutuu iso joukko harmonisesti yhteen sovitettuja liikkeitä ja eleitä. Pelitilanteiden potentiaalisuus ja kyvykyys synkroniaan voi jäädä kokonaan toteutumatta, jos peliin liittyvä viestintä on puutteellista. Jos synkronia katkeaa vuorovaikutustilanteessa, on mahdollonta rakentaa sopusointuista pelitapaa. Jalkapallon pelaaminen tapahtuu aivojen ja kehon monipuolisena yhteistyönä, jolloin pyritään valjastamaan sekä keho että aivot joukkuetta hyödyntävällä tavalla.

Ennen kuin jatkamme kirjan lukemista, mieti vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Miten valmennettavasi kommunikoivat keskenään harjoitusten ja pelien aikana?

Millä tavalla pelaavat ovat hyödyksi muille pelaajille pelissä ja pelillisissä harjoituksissa?

Millä tavalla muut pelaajat näkevät tietyn valmennettavasi pelaajana?

Millä tavalla pelaajasi viestität aikomuksiaan muille pelaajille?

Jos et pysty vastaamaan näihin kysymyksiin nyt niin vastaa niihin luettuasi tämän kirjan. Huomaat että vastaaminen on tämän jälkeen paljon helpompaa ja selvempää kuin nyt. Kysymys on jalkapallon pelaamiseen liittyvän kognitiivisen viestinnän tiedostamisesta.

Tapauskuvaus

Olen tullut valmentamaan 13-14-vuotiaita

poikia. Aloitan neurovalmennuksen. Tarkoituksenamme on hakea viiden pelaajan ryhmissä intensiivistä viestintäyhteyttä pelaajien välille. Valmennettavien silmät, kehonasennot ja muu kehonkieli kertoo nopeasti sen, missä näiden pelaajien kanssa mennään. Osa pelaajista kätkee kehonsa olemuksen jäätävän kylmällä tavalla. Nämä pelaajat eivät hae riittävää kontaktia toisiin pelaajiin tai minuun. He eivät katso minua silmiin ja ovat kaikkia muuta kuin vuorovaikutuksellisesti ja herkänoloisesti valmennuksessa läsnä. Välttelyt kontakteissa, väärintulkitut pelitilanteet, jähmettynyt perusolemus, ilmeetön itsensä ilmaiseminen, pidättäytynyt olotila, syrjäänvetäytyvä käyttäytyminen ja passiivinen alistuminen eivät edusta aktiivista osallistumista peliin. Tällainen alistunut käyttäytyminen ei johda hyvään tulokseen. Onneksi joukossa on myös sellaisia pelaajia, joilta silmät pursu-

avat ulospäin ja jotka eivät välttele katsekontaktia.

Nämä pelaajat ovat enemmän reaktiivisia ja ajan tasalla olevia. He ovat jonkinlaisia pelaamisen miksaajia eli toisten pelaajien pelaamista peesaamaan kykeneviä pelaajia.

Katsekontaktin välttäminen ja kehonkielen jähmettyneisyys herättää valmentajassa aina ihmetystä ja kysymyksiä, koska itsensä ilmaiseminen pelillisesti ja itsensä likoon laittaminen ovat kollektiivisen ja emotionaalisen valmennuksen keskeiset tekijät. Heikko tai puutteellinen reagointi harjoituksen tai pelitilanteen aikana esiintyvään aistitietoon voi johtua monesta eri asiasta. Itsensä ilmaiseminen tapahtuu aivoissa ja kehossa samanaikaisesti. Tällöin sensomotorisella integraatiolla, kognitiivisella kapasiteetilla ja henkisellä tilalla on suuri merkitys sille, millaisilla valmiuksilla valmennettava kykenee osallistumaan peliin.

Jokainen pelaaja ilmaisee itseään persoonallisella tavalla, kunkin ihmisen yksilöllisen kontekstin ja ns. sisäisten tekijöiden kautta. Aivokemia ja fysiologiset tekijät ovat aina mukana ihmisen itseilmaisussa tai toisille ihmisille tapahtuvassa viestinnässä.

Motto: *Se miten kukin pelaaja havainnoi peliä pelillisessä ympäristössään, on yksilöllistä. Myös se, miten pelaaja reagoi omiin havaintoihinsa. Kun pelaajaa valmennetaan, pelikäsitteiden kehitys etenee. Lapsen kehityksessä ja kasvaessa kehityspsykologiset ominaisuudet, kokemus ja ympäristö alkavat vaikuttaa siihen, miten pelaaja oppii pelaamaan.*

Oleellista pelaamaan oppimisessa on tällöin se, kuinka paljon pelaaja oppii arvioimaan omaa tapaa viestiä ja tulkita muiden viestintää pelien tai harjoitusten aikana. Oman vuorovaikutuksen tunnistaminen on jalkapallon pelaamisessa hyvin olennainen taito.

Jalkapalloa pelatessa on myös omat tavat kommunikoida. Ilman tällaista kommunikointia pelaaminen ei ole sitä, mitä sen pitäisi olla. Pelatessa suurin osa kommunikoinnista tapahtuu nonverbaalisesti eli kehonkielen ja erilaisten ilmeiden ja eleiden käytön kautta. Tällöin pelaajien on löydettävä yhteinen sanaton kieli toinen toisensa ymmärtämiseksi. Jotta tähän päästäisiin on pelaajien löydettävä toisensa pelitilanteissa ymmärrettävällä tavalla siten, että he voivat tiedostaa toisensa aikomukset ja tekemiset. Koska kaikkia pelitilanteita ei voida harjoitella tai järjestää etukäteen pelin kompleksisuuden vuoksi, on pelin aikana eri pelitilanteissa osattava kommunikoinnin kautta päättää, miten pelataan.

Toisaalta peruspelaamisen oppimisen kautta opitaan tietämään moneen pelitilanteeseen ratkaisut ns. peruspelaamisen mallien kautta. Jotta pelissä tapahtuva

kommunikointi voisi sujua on sen täytettävä seuraavat ehdot:

Pelin aikana tapahtuvassa kommunikointiossa pyritään saamaan toinen tekemään jotakin. Kommunikoinnin avulla pyritään vaikuttamaan toisen päätöksiin.

Kommunikoinnissa välitetään aina informaatiota, tietoa jostakin pelaamiseen vaikuttavasta tekijästä.

Kommunikaation avulla luodaan käsitteellisiä elementtejä keskinäiseen tietoisuuteen. Kommunikointiossa vaikutetaan toisen asenteisiin. Pelaamisen kommunikointia helpottaa oleellisesti pelin selkeys, se kuinka selkeä käsitteellinen malli kyetään luomaan aivoihin.

Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä riippuvuutta toisistaan. Viestintä eli kommunikaatio tarkoittaa merkityksellisen informaation, viestin, välittämistä toiselle henkilölle. Viestintä jaka-

tuu sanalliseen eli verbaaliseen, sekä sanatomaan eli nonverbaaliseen viestintään. Sanallista viestintää on noin 7 prosenttia viestinnästämme ja sanatonta 93 prosenttia. Mikäli sanallinen ja sanaton viestintämme on ristiriidassa, uskovat muut ihmiset sanatonta viestintäämme. Tehokas kommunikaatio toisten pelaajien kanssa ei ole vain selkeiden sanallisten ohjeiden tai valmiiksi omaksuttujen skeemojen/konseptien antamista, vaan pelaajien on myös ymmärrettävä, mikä saa toisen pelaajan kommunikoidaan tietyllä tavalla. Pelitilanteissa on mahdotonta ilmaista kaikkea pelaamiseen liittyvää puheen kautta esim. käskyttämällä toisia pelaajia. Tämän vuoksi pelin aikana joudutaan jatkuvasti ilmaisemaan itseään hyvin monenlaisilla tavoilla. Kun toisia pelaajia tarkkaillaan seikkaperäisesti, opitaan tunnistamaan toisten pelaajien kehonkieliä.

Pelaajien kehonkielen monitulkinnallisuus on välttämätön ehto, kun halutaan nopeasti, järkevästi ja myös ovelasti tietää mitä seuraavaksi pitäisi tehdä. Kysymys on tällöin siitä, miten nopeasti pelaajat kykenevät mukautumaan erilaisiin pelitilanteisiin. Pelaajien on opittava tunnistamaan toinen toisensa ilmeistä, eleistä ja kehonkielestä myös persoonallisia piirteitä. Jalkapallon pelaamisen oppimiseen kuuluu universaalien nonverbaalien merkkikielen oppiminen, jolloin viestinnässä on yhteisesti opittuja/opittavia piirteitä.

Kommunikaatioon liittyvien tavoitteiden saavuttamisen edellytyksenä on sitkeä, sekä tietoinen pelaajien pelikehityksen ja pelin kehittäminen. Tärkeää on tällöin havaita riittävän herkästi pelaajien välillä tapahtuvat viestintään liittyvät kontaktit ja niissä ilmenevät erilaiset vivahteet. Pelaajien välisen pelin selkeyttämiseen tähtäävä vuoro-



Valmentaja kuvittelee itsensä pelaamassa samalla tavalla kuin valmennettava pelaaja. Näin toimittaessa paljastuu valmennettavan keholliset estotilat, jolloin on helpompi pyrkiä muuttamaan valmennettavan kehon toimintaa ja löytää sopivia harjoituksia tilanteen korjaamiseksi. On tärkeää, että valmentaja tuntee myös oman kehonsa ja on harjoitellut riittävästi kehotietoisuutta. Esimerkiksi liikkeen mielikuvan harjoittelu auttaa eläytymistaidossa.

vaikutus kuvastaa sosiaalista motivaatiota, kiinnostusta ja tahtoa olla vuorovaikutuksessa toisten pelaajien kanssa. Sosiaalisella kompetenssilla on siten myös motivaationaalinen suhde yksittäisen pelaajan ja joukkueen kehittämisspyrkimyksiin. Sosiaalisesti taitava lapsi kykenee hankkimaan ja ylläpitämään toveri- ja ystävyyssuhteita, kun taas sosiaalisilta valmiuksiltaan kehittymätön lapsi ajautuu helposti epäsosiaaliseen toimintaan ja käyttäytymiseen

Pelissä kommunikointi on tavoitteellista. Se on olemassa päämäärän vuoksi. Kommunikaation käyttö ohjaa pelaajien kehittymistä pelin aikana monella tavalla. Harjoitusprosessin aikana lapsi oppii käyttämään pelaamiseen liittyviä käsitteitä, nonverbaalista ja verbaalista merkkikieltä saavuttaakseen yhteyksiä (vuorovaikutusta) toisten pelaajien kanssa.

Kommunikaation laajuus on yhteydessä

lapsen muuhun kehitykseen jalkapalloilijana ja ihmisenä. Näin ollen kommunikatio lisääntyy osoituksena lapsen ajattelun kehityksestä, sekä myös taitojen ja pelikäsityksen lisääntymisestä. Tällaiseen esitettävään toimintaan tarvitaan monimutkaisempia ajattelemiseen, havaitsemiseen ja muistamiseen liittyviä kognitiivisia taitoja. Jaettavissa olevat kokemukset pelaamisen suhteen kasvavat egosentrisen vaiheen jälkeen, jolloin myös havaintokyky kehittyy, samoin kuin kehon liikuttamista ja viestittämistä koskettavat taidot. Tässä vaiheessa lapsi kykenee jakamaan enemmän sisäistä ja ulkoista maailmaansa toisten kanssa. Koska pelissä verbaalinen kommunikointi ei ole läheskään aina mahdollista on lasta valmennettava myös non-verbaalisesti. Useiden erilaisten kommunikointia edistävien asentojen, liikkeiden ja eleiden opettaminen on tässä vaiheessa oleellinen osa jalkapal-

lovalmennusta. Kommunikointiin valmentaminen tapahtuu koko pelaajauran ajan. Tekemäni havainnot NeuroTanoken piirissä viittaavat siihen, että mitä aikaisemmassa vaiheessa ja mitä intensiivisemmin lapsilta vaaditaan havainnoivaa osallistumista, sitä parempiin tuloksiin päästään. Kun valmennettavat opetetaan tunnistamaan kehonkielen liikkeitä, he oppivat lukemaan muiden pelaajien aikeita, mistä seuraa se, että heiltä pääsee entistä vähemmän peliä koskevaa tärkeää informaatiota vuotamaan ohi. Pelitilannetta tai pelaajien kehonkieltä tulkittaessa täytyy osata arvioida pelitilanteen kontekstiyhteys eli se, mihin pelaajat pyrkivät tietynlaisella viestinnällä

Yksittäisen kasvon ilmeen, eleen tai kehonliikkeen painoarvo tilanteen kannalta tulkinnan kannalta voi olla hyvinkin ratkaiseva. Pelitilanne vaikuttaa siihen millaisessa asennossa pelaajat ovat, mihin päin

heidän varpaansa, olkapäänsä, polvensa ja nenänsä osoittavat. Pelaajan käyttämän kehonkielen avulla voidaan arvioida pelaajan pelinlukutaitoa, motoristaidollista osaamista ja teknistaktista kykyä. Joukkuepelaamisen kannalta on erittäin tärkeää, että saman joukkueen pelaajilla on riittävästi samansuuntaista ohjeistusta kanssapelaajilleen, mikä vahvistaa tehtyjä havaintoja oikeaksi. Sellainen pelaaja, joka ei ole riittävän sensuaalisessa tilassa, ei viestitä kehollaan riittävästi joukkuepelaamista edistäviä asioita.

Tämä tulee erityisesti silloin näkyviin, kun pelaaja on poissaolevan tuntuinen ja pelistä ulkona oleva. Kaiken lähtökohtana on se, että valmentaja vaatii pelaajiltaan pelissä tai harjoituksissa mukana olemista. Tämä tarkoittaa sitä, että sekä tietoinen, että intuitiivinen ajattelu, samoin kuin eksplisiittinen ja implisiittinen ajattelu esiin-

tyy pelaajan tekemisissä. Mitä enemmän pelaajilla on kokemusta esim. tietyyntyyppisestä pienpelistä, sitä nopeammin hän kykenee luomaan yhteydet peliä ohjaaviin tärkeisiin tekijöihin. Tämä johtuu siitä, että kokemuksen lisääntyessä aivomme pystyvät tulkitsemaan nopeammin tiettyä pelikonseptia. Kun pelaajalla tai valmentajalla on kokemusta ja tietoa tehtävästä asiasta, aivot toimivat nopeasti, jolloin peliin liittyvät ongelmat ja päätelmät kyetään tekemään selvästi vauhdikkaammin kuin silloin kun asia ei ole pelaajille tuttu.

Pelitilanteissa joudutaan ennakoimaan tulevaa ratkaisua useista erilaisista vaihtoehtoista. Useissa pelitilanteissa analyttiselle tai jopa tietoiselle ajattelulle ei ole aikaa. Miettivä pelaaja pelaa itsensä pelitilanteesta ulos, eikä kykene pelaamaan pelin vaativalla nopeudella. Automaation merkitys reaktiivisessa jalkapallon pela-

misessä on suuri. Automaatio merkitsee sitä, ettei kaikkea sitä mitä tehdään kyetä tiedostamaan tiedostetuilla aivoalueilla. Kun tietty psykokineesteettisesti harjoiteltu pelitilanne tulee vastaan, pelaaja ratkaisee sen opitun automaattisen mallin, ankkurin avulla. Pelitilanteen ratkaiseminen tapahtuu tällöin niin nopeasti, ettei analyttinen ajattelumalli ehdi toimia. Tällainen pelitilanteen ratkaiseminen tapahtuu periaatteella: tiedän, mitä tiedän, mutta en tiedä, miten tiedän. Pelitilanteissa tietämistä on vaikea lokeroida koska me emme tiedä etukäteen, miten pelitilanteet etenevät.

Pelissä on niin paljon erilaisia pelitilanteita, ettei niihin kaikkiin voi varautua tietoisella tasolla. Tämän vuoksi pelaajan täytyy osata pelata myös automaation ja intuition tasolla. Rationaalisen pelitavan ja harjoittelun lisääntyessä intuition käyttö on vähentynyt. Tämä on merkinnyt myös luovien ja

yllättävien ratkaisujen vähenemistä. Jal- kapalloilijalla intuition käyttö siirtyy myös lihaskuistiin, jonka olen tiedostanut Neuro- Tanoke-harjoitusten yhteydessä entistä sel- vemmin. Kun pelaajan kanssa harjoitellaan pienestä pitäen runsaasti erilaisia harhau- tuksia, käännöksiä ja pelaamiseen liittyviä eleitä ja ilmeitä, tulee pelaamisesta paljon rikkaampaa intuitiivisessa merkityksessä. Tällainen luova ajattelutapa on tyypillistä lasten aivoille, joissa ei ole kehittynyt vielä niin paljon assosiaatioita karsivia, luokitte- levia tai järjesteleviä aivotoimintoja.

Kehonkielen käytöstä

Jalkapallon pelaamisessa kehonkieltä käy- tetään viestinnän välineenä. Sen avulla päästää samalle aaltopituudelle pelaajien kesken. Pelaajien kehon liikkeet ovat tart- tuvia, jotka vaikuttavat peli fiilikseen. Tul- kitsemalla ja peilaamalla toinen toistensa

kehonliikkeitä, on mahdollista havainnoida ennakoivassa merkityksessä pelitapahtu- mia. Mitä kaikkea toisten pelaajien kehon- kielestä voidaan lukea ja tulkita

Kehoa on opittava ohjaamaan tietoisesti pelitilanteiden vaativalla tavalla hermolihas- järjestelmän avulla. Mitä paremman yhtey- den pelaaja löytää oman kehonsa ja pelin pelaamisen välille, sitä aremmin hän kyke- nee viestittämään muille pelaajille aikomuk- siaan. Jokaisen pelaajan ja valmentajan on itse löydettävä oman kehonsa mahdollisuu- det ja rajat. Kun oppii käyttämään kehon- kieltä pelissä kommunikoimiseen, uskaltaa pelata rohkeammin ja viedä kehon liikkeen- sä loppuun asti. Kehon kielen käyttö vaatii opiskelua. Se on taito, joka voidaan oppia.

Kehonkielen käyttöön liittyvät asiat ovat konkreettisia työkaluja pelissä tapahtuvi- en viestintätilanteiden ymmärtämiseen. Kehon kielen käyttötapa ilmentyy jokaisen

pelaajan persoonallisessa tavassa ilmentää itseään ja laajemmin ymmärrettynä kollek- tiivisessa viestinnässä. Toisen pelaajan ase- maan asettumista ja kehonkielen viestinnän kautta tapahtuvaa pelin tulkintaa voidaan harjoitella pienpelien ja rondojen pelaami- sen kautta. Pelitilanteissa pelaajilla tulisi olla herkkyyttä havaita eri pelaajien lähettämät viestit. Vain hyvin kollektiivinen harjoitus- tapa voi tehdä pelaajista riittävän nopeita,

KEHONKIELI

Kehonkieli on yksi tärkeimmistä viestinnän muodoista

Se edesauttaa viestintää

Voidann ilmaista asioita, joita ei pysty sanallisesti selittämään

ennakoivia ja kognitiivisesti peliä tulkitsemaan kykeneviä.

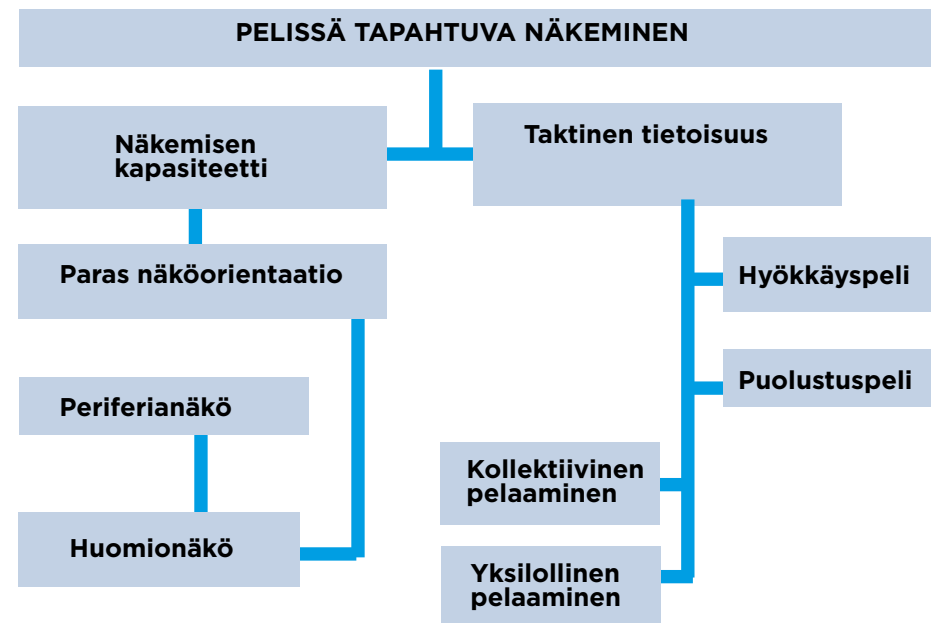
Suhde omaan kehoon määrittelee sen, miten pelaaja pystyy ilmaisemaan itseään toisille pelaajille. Tässä suhteessa keho on peili, johon heijastuvat pelin tapahtumat silmä tarkkuudella millainen tietoisuus (osaaminen) pelaajalla on. Haastava suhde omaan kehoon aiheuttaa pelin kommunikaation kannalta monenlaisia ongelmia. Pelaajan tunnistama pelitilanne riippuu havainnon, ajattelun ja tietämisen asteesta. Jalkapallon pelaamisessa kehonkielen käyttö on välttämätöntä. Sinä viestit kehollasi asioita, halusit tai et. Jos pelaaja ei tiedä kuka on ja mitä itsestä tuntuu, on hänen jalkapalloilijana paljon vaikeampaa ilmaista itseään.

Kehonkielen käyttö vaatii pitkäaikaista tietoista harjoittelua, jotta se näkyy pelaajien kehonliikkeissä, ilmeissä ja eleissä. Tällainen valmennus edellyttää eri valmennuk-

sen osa-alueiden toisiaan leikkaavaa otetta. Tässä kokonaisuudessa valmentaja ei voi olla irrallaan joukkueesta. Hän on osajoukkuetta ja pyrkii omalta osaltaan auttamaan joukkuetta menestymään.

Kun kehoa pystytään käyttämään kehonkielen kautta pelaamisen selkeyttämiseen, helpotetaan pelaamista monella tavalla.

Tällöin opitaan vähitellen tietoisesti hallitsemaan omaa kehonkieltä viestinnässä ja tulkitsemaan muiden lähettämiä viestejä. Kehonkielen eri viestintätapojen läpikäynnin pala palalta harjoituksissa vaatii sekä taktisessa, että teknistaktisessa harjoittelussa huomion kiinnittämistä pelaajien väliseen viestintään.



Pelissä tapahtuva kommunikaatio edellyttää pelin ymmärtämistä ja ymmärtäminen edellyttää puolestaan pelin käsitteellistämistä. Kaiken edellytyksenä on, mitä pelaaja näkee ja havainnoi, sekä ymmärtää pelistä.

Pelissä tapahtuva kommunikaatio

Ensin pitää opettaa mitä halutaan, jotta voidaan vaatia. Tärkeintä on ymmärtää asettaa opetuksen tavoite oikein niin yksittäiselle pelaajalle kuin joukkueellekin ja saada pelaajat/oppijat motivoitumaan sen saavuttamiseen vaadittavien keinojen laadukkaasta toteuttamisesta.

Olen yhä vakuuttuneempi siitä, että kommunikaation (viestinnän) opettaminen pelaajille selventää ja nopeuttaa pelamista, jolloin pelaajat voivat enemmän ja monipuolisemmin käyttää aivojaan ja kehoaan. Tässä merkityksessä pelaajien aivojen yhteisvalmennus, kollektiivisen ajattelun kautta tapahtuva kommunikaatio edistää joukkueen suorituskykyä. Harjoittelun kautta on mahdollista päästä suurempaan kommunikointiyhteyteen. Pelissä tapahtuva

kommunikaatio edellyttää pelin ymmärtämistä ja ymmärtäminen edellyttää puolestaan pelin käsitteellistämistä. Kaiken edellytyksenä on, mitä pelaaja näkee ja havainnoi, sekä ymmärtää pelistä. Pelin evoluutiossa jalkapallon pelaaminen on kehittynyt koko ajan entistä nopeammaksi peliksi. Pelinopeus on laaja käsite ja se pitää sisällään nopeasta pallon liikuttamisesta nopeaan pelaajien liikuttamiseen. E erityisen tärkeäksi on muodostunut ajattelun nopeus. Hitaat liikkujat ja ajattelijat putoavat armotta huipujalkapallon vaatimusten kyydistä. Pelissä nopea ajattelemisen toteutuu ennen kaikkea pelin ennakoimisena. Tietoisuus pelamiseen ja pelitilanteiden tulkintaan tapahtuu dynaamisesti reaaliajassa. Se tapahtuu jatkumossa, jossa mennyt ei toistu eikä mennyt palaa samanlaisena. Koska jalkapallon pelaaminen on nopeutunut jatkuvasti, on pelaajien opittava tulkitsemaan peliä

entistä nopeammin.

On siis kysyttävä, millä tavalla pelaajia voidaan valmentaa nopeisiin tilanteen vaihtoihin. Reaktiivinen pelitapa vaatii nopeita vastauksia. Tällöin ei voi jäädä ajattelemaan vastauksia, vaan suurin osa vastauksista on tultava automaatiotasolta, nopeaksi harjoiteltujen pelitoimintojen kautta. Mitä suurempaa ja nopeampaa pelaajien tietoisuus on pelistä, sitä enemmän he kykenevät arvioimaan pelin luonnetta ja skannaamaan pelitilanteita aivoihin peliympäristön alituisen tarkkailemisen kautta. Pelitilanneratkaisu on ominaisuus, jota kyetään nykyisin mittaamaan.

Parhaat maailmanluokan keskikenttäpelaajat skannaavat pelitilanteita keskimäärin kuusi kertaa viimeisen 10 sekunnin aikana ennen pallon vastaanottoa. Nopean päätöksenteon ajatusmalli perustuu pelitilanteissa sellaisiin skeemarakenteisiin, jotka

mahdollistavan poikkeavan nopean pelin tulkittamisen. Pelin tulkinta koskettaa tällöin pelaajaa itseään ja pelin ulkoista todellisuutta, siten että ne mahdollistavat pelin tulkittamisen nopeiden adaptaatioiden kautta. Näin pelaajaa itseään ja pelissä esiintyviä ilmiöitä voidaan tarkastella kehityksellisestä näkökulmasta eli siitä käsin, miten nopeasti pelaaja oppii tulkitsemaan peliä. Pelaamisen aivoihin muodostunut orientaatio määrittää, sen kuinka paljon (monta kertaa) pelaaja pystyy orientoitumaan pelitodellisuuteen.

Miksi jalkapallon pelaamisessa tai valmentamisessa tarvitaan vuorovaikutusta

Jalkapallovalmennuksessa ei ole olemassa mitään itsestään toteutuvaa ennustetta, jonka ihmisen perimä asettaa, vaan jokaisella valmennettavalla on perimän mukainen

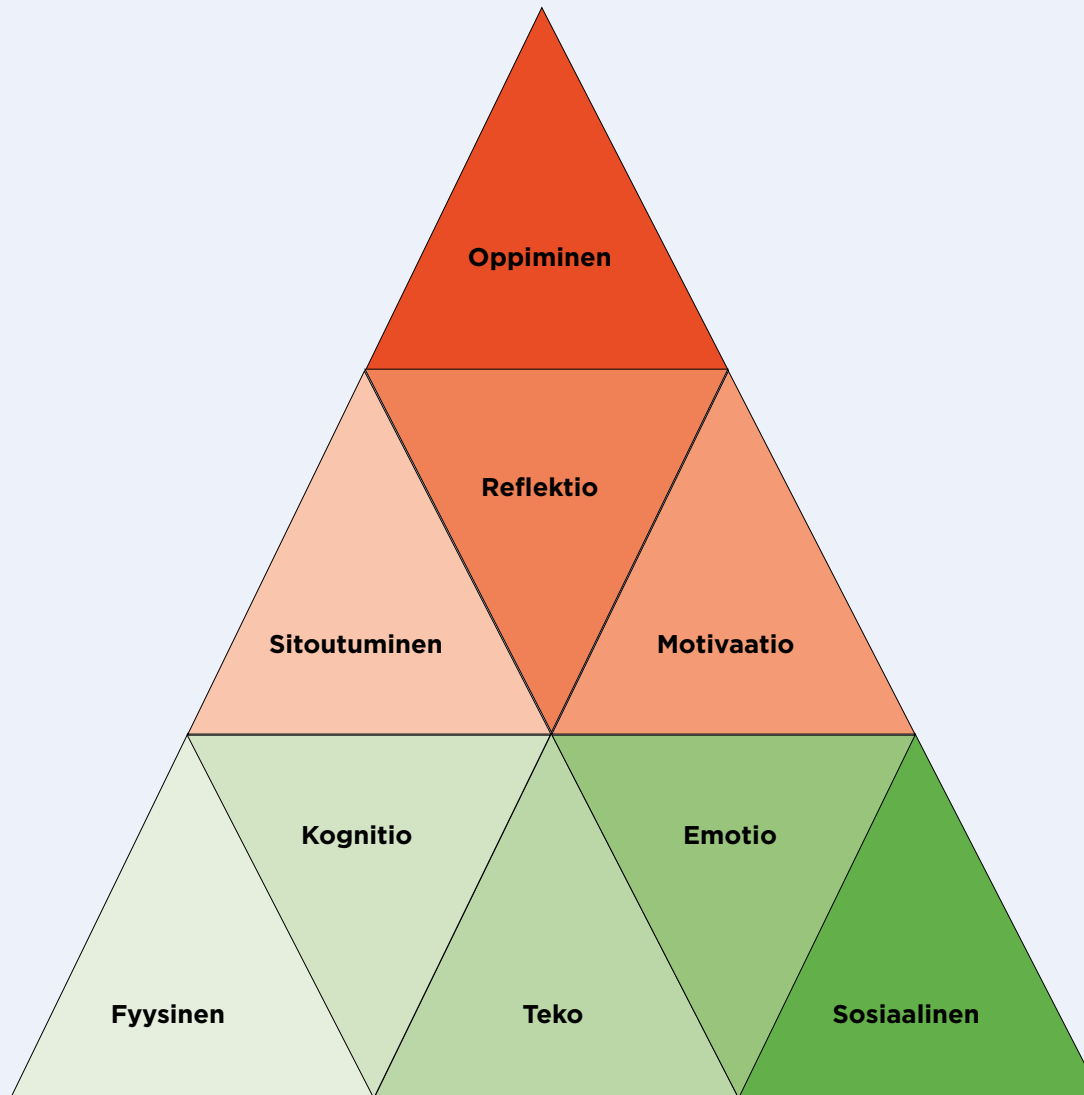
yksilöllinen tapa vastata ympäristön ilmiöihin ja viesteihin. Perimään emme voi vaikuttaa. Sen sijaan voimme vaikuttaa siihen, millaisia viestejä valmennettava lähettää ja kuinka paljon hän viestittää asioita muille pelaajille. Tärkeimmät ja voimakkaimmat viestit tulevat silloin kun valmennettava pelaa pelin keskiössä, jolloin hän osallistuu peliin pallon tuntumassa joko hyökkäävänä tai puolustavana pelaajana. Koska jalkapallo on joukkuepeli, on pelaajan kasvettava joukkuepelaajaksi, osaksi joukkuetta.

Tietoisuus pelin aikana tapahtuvasta vuorovaikutuksesta voidaan määritellä taidoksi havainnoida, ja aistia toisten pelaajien liikkeitä, aikomuksia, tunteita ja olla tietoinen tästä. Kommunikaatitietoisuuteen kuuluu pelaajan kyky samaistua toisten pelaajan pelillisiin ratkaisuihin ja myös nonverbaalisten viestien havaitseminen. Tätä voidaan kutsua reaktiiviseksi vuorovaikutustilantei-

den hyödyntämiseksi. Tällainen reaktiivinen virittäytyminen sisältää keskittyneen pelaamisen, jatkuvan havainnoinnin ja näkemänsä vastaanottamisen taidon eli kykyä virittäytyä samalle aaltopituudelle muiden pelaajien kanssa.

Kommunikaatitietoisuuteen kuuluu olennaisena osana pelitekojen tekemiseen liittyvä tarkkuus, joka ilmenee ymmärryksenä toisten ihmisten ajatuksista, aikeista ja tunteista. Kommunikaatitietoisuus käsittää siis taidon aistia silmänräpäyksessä toisen pelaajan aikomukset sisäinen ja ulkoinen tila, sekä ymmärtää hänen ajatuksiaan ja aikomuksiaan. Pelilliseen kommunikaatioon kykenevä pelaaja saa yhteyden muihin pelaajiin hyvin moniulotteisesti. Pelin aikana tapahtuva tiedonkäsittely toteutuu aivojen monisyisiä prosesseja toteuttaen, joihin vaikuttavat useat eri tekijät. Pelaaja voi hyödyntää omia tiedonkäsittelyn toimintojaan,

LEARNING BY DOING-TEKEMÄLLÄ OPPIMINEN



Mitä enemmän pelaaja tai valmentaja opiskelee pelikäsitteeseen vaikuttavia asioita tekemällä, sitä vankempi tietopohja heillä on myös omasta oppimisestaan

kuten päättelyä, muistamista, keskittymistä ja oman toiminnan ohjailua parhaalla mahdollisella tavalla silloin, kun hän on virkeä ja psyykkisesti/fyysisesti hyvässä kunnossa.

Mitä enemmän pelaaja tai valmentaja opiskelee pelikäsitteeseen vaikuttavia asioita, sitä vankempi tietopohja heillä on myös omasta oppimisestaan. Tietoisuutta omista tai muiden pelaajien/valmentajien tiedollisista toiminnoista, ajattelusta tai oppimisesta kutsutaan metakognitioksi. Metakognitiivisesti taitava pelaaja tai valmentaja kykenee tiedostamaan tavan tai menetelmän, jonka avulla hän oppii asioita.

Pelin aikana ilmenee pelaajien välinen vuorovaikutus ja kommunikaatio monella tavalla. Ihmisen käyttäytyminen ei ikinä synny eristyksissä muusta maailmasta, vaan siihen vaikuttaa vahvasti sosiaalinen ohjaaminen, tulkinta ja painostus. Vaikka emme aina sitä haluaisi myöntääkään, niin

usein sillä mitä ajattelemme muiden haluan meidän tekevän, voi olla suurempi vaikutus kuin omilla mielipiteillämme. Siinä kontekstissa missä milloinkin toimimme, on erittäin suuri merkitys sille, miten toimintamme toteutuu. Pelin kulkuun voidaan vaikuttaa omaa toimintaansa ja peliympäristöä muokkaamalla. Mitä enemmän pelaajat ymmärtävät pelistä, sitä paremmin he sijoittuvat ja kommunikoivat. Jalkapalloilijan aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden pelaajien kanssa. Keskeistä on se, mitkä aivojen verkostot ovat aktiivisessa toiminnassa ja mitkä eivät ole. Kun pelaaja keskittyy tavoitteelliseen kollektiiviseen toimintaan, hänen aivojen eksekutiivisten toimintojen verkosto tarkentuu. Tähän kuuluvat ne aivojen osat, jotka ohjaavat suunnittelua ja impulssikontrollia. Mitä vähemmän pelaajalla on impulssikontrollia tai suunnitelmallisen kollektiivisen pelaamisen

skeemoja, sitä enemmän hän pelaa impulsiivisella tavalla ilman riittävää kollektiivista kontrollia. Oleellista on tiedostaa, miten keskittyneessä ja tiedostavassa tilassa pelaajan aivot ovat. Pelin aikana tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja viestinnässä on kysymys informaation lähettämisestä ja sen määrästä ja laadusta. Informaation käsitteellä viitataan tässä joukkueen kykyyn selkiinnyttää pelaamista, avata pelaamiseen liittyviä lukkoja ja vähentää epävarmuutta peliin liittyvissä päätöksentekotilanteissa. Kysymys on siitä, kuinka selkeää pelaajien välinen viestintä on. Kuinka paljon pelaaja kykenee lähettämään viestejä tai ottamaan niitä vastaan. On vaikea lähettää viestejä sellaiselle pelaajalle, joka ei ota niitä vastaan tai ymmärrä niiden sisältöä. Pystytkö ajattelemaan mielessäsi sellaista pelaajaa tai joukkuetta, jonka on hyvin haasteellista pelata kollektiivisesti yhteispeliä keskenään.

Näille pelaajille ei ole opetettu lapsina tai nuorina, miten pelin aikana voidaan viestittää toinen toisilleen. Tällainen pelaaja ei voi vastata viesteihin, koska hän ei ole kollektiivisella tasolla pelissä läsnä ja yhteydessä toisiin pelaajiin. He ovat usein jonkinlaisia yksinäisiä ratsastajia, elävät omassa suorituksessaan, eivätkä näe tarpeeksi laajasti, mitä kentällä tapahtuu. Olemme lähteneet NeuroTanoke-valmennuksessa siitä, että valmennettavia valmennetaan mahdollisimman kiinteässä suhteessa havaintoympäristöönsä, jolloin pelaajat ovat jatkuvassa kontaktissa muihin pelaajiin tavalla tai toisella myös taito- tai fyysisen valmennuksen aikana. Kysymys on siitä, miten valmentajat voivat todeta valmennettavissaan tapahtuvan kommunikatiivista kehitystä ja luoda sellaisen ympäristön, jossa valmennettavalle annetaan mahdollisuus tiedostaa oma peliasemansa suhteessa muihin pelaajiin.



Vuorovaikutustilanteessa jaamme ajatuksia ja tunteita sekä teemme ja olemme yhdessä.

Tällaisessa ympäristössä valmennettavat ovat jatkuvasti toistensa havaintojen kohteena. Tietoisuus on tällöin suunnattuna ympäröiviin pelaajiin.

Jokainen peliasento tulkitaan tietyllä tavalla kehon koodin ja pelattavuuden suhteen. Peliasento on aina myös kehon koodi, nonverbaalisen kielen viesti, joka mahdollistaa tietynlaisen kommunikaation liikkeillä, eleillä ja ilmeillä. Pelaaminen helpottuu paljon, kun pelaajien välinen kehonkieli saadaan toimimaan. Parhaimmillaan pelaajien välinen kehonkielen käyttö avaa paljon erilaisia mahdollisuuksia. Valmentamisen kannalta on tärkeää ymmärtää, miten peliasento tai kehonkieli muodostuu aivoissa, hermostossa ja kehossa. Liikettä ja kehonasentoa kartoittavat tasapainoelimet sijaitsevat sisäkorvassa. Niiden viestit yhdistyvät muun muassa pikkuaivoissa tunto- ja näköinformaatioon. Aivot käyttävät näitä

viestejä liikkeiden ohjauksessa. Tasapainoistin ansiota on myös se, että pelikenttä kyetään hahmottamaan silloinkin, kun teemme suunnanmuutoksia, hyppyjä ja erilaisia liikkeelle lähtöjä. Suurin osa tasapainotiedon käsittelystä on refleksinomaista ja tapahtuu aivokuorta alemmilla tasoilla. Siksi emme tiedosta tasapainoistia samalla tavalla kuin muita aistimuksia. Kehonasentojen harjoittelu on olennainen osa kehonkielen tulkitsemisen oppimisen kannalta. Valmennettavan motoriikkaa kehitetään kollektiivisesti, jolloin pelaajien liike suhteutetaan muiden liikkeeseen.

Tietyissä pelitilanteissa pelaajien keho saadaan käyttäytymään tietyllä tavalla, kunhan pelaajat oppivat kommunikoimaan tiedostetusti. Kehon kielen havainnointi ja oikea tulkinta helpottavat pelaamista monella tavalla. Korkeamman tason jalkapallopelissä pelaajien välinen viestintätai-

to perustuu hyvin pitkälti aivojen kykyyn tulkita pelaamista eli näkemiseen, kuulemiseen, tulkitsemiseen, ymmärtämiseen ja tekemiseen. Pelaamiseen liittyvien kommunikaatiotaitojen puuttumisessa on kysymys pelin hahmottamisesta, ymmärtämisestä ja aidosta halusta toisten pelaajien viestien todesta ottamiseen. Haluttaessa auttaa toisia pelaajia pelaamaan paremmin, selkeämmin ja nopeammin, pelaaminen edellyttää yhdessä tekemistä. Yhdessä tekeminen eheyttää yksittäistä pelaajaa sitä enemmän, mitä enemmän hän saa tukea muilta pelaajilta.

Pelaajat oppivat kommunikoimaan pelaamiseen liittyvän tiedostamisen ja voimaantumisen kautta. Pelaamista toteutetaan tällöin pelitilanteiden ymmärtämisen ja viestinnän kautta. Mitä enemmän pelaajat toteuttavat kommunikaatioharjoittelua, sitä enemmän he omaksuvat pikkuhiljaa yhä

vaativampia pelaamisen muotoja, kategorioita ja käytänteitä. Jalkapallopelejä on täynnä vuorovaikutusta, viestintää. Viestinnän määrä ja laatu vaikuttaa pelin luonteeseen monella tavalla. Kun viestintä (vuorovaikutaminen) sujuu hyvin, peli toimii pelaajien välillä. Peli helpottuu oleellisesti, kun pelaajien väliset viestintäsuhteet toimivat. Kommunikaatio eli viestintä voidaan määritellä tiedonvaihdoksi erilaisten merkkien, koodien ja symbolien avulla. Kommunikaatiota kutsutaan vuorovaikutukseksi silloin, kun se on vastapuolista vaikuttamista toisiinsa. Vuorovaikutuksen määritelmäksi voidaan kutsua ihmisten välistä tilannesidonnaista jatkuvaa tulkintaprosessia. Tulkintaprosessin aikana viestimme haluamiamme asioita ja tunnetiloja toisille ja tällä tavoin pyrimme vaikuttamaan heihin ja luomme yhteyden sekä saamme vastavuoroisesti palautetta omasta toiminnastamme.

Vuorovaikutustilanteessa jaamme ajatuksia ja tunteita sekä teemme ja olemme yhdessä.

Pelaajien välistä viestintää on jokaisessa pelitilanteessa, suurin osa siitä on automatisoitunutta intuitiiviseksi ja ei-tietoiseksi toiminnaksi, siten etteivät useimmat pelaajat tiedä, mitä kaikkea viestinnässä tapahtuu.

Toimintaohjeet eri pelitilanteisiin ovat syntyneet ja sisäistyneet harjoitusprosessin yhteydessä ja niiden varassa pelaajat toimivat ja onnistuvat joskus hyvin, joskus huonosti. Pelitilanteisiin vastaamiset ovat käyttäytymismalleja, joissa on opittava erottamaan tiettyjen vinkkien perusteella, miten kussakin pelitilanteessa käyttäytään. Jos pelaaja tunnistaa pelitilanteen luonteen ja pelitilanteen kannalta oleelliset asiat, hänen on helpompaa alkaa toimimaan peliä edistävällä tavalla.

Pelaamisen kommunikoinnin arvioinnista

Pelaamisen kommunikoinnin arvioinnissa havaittavia asioita ovat:

Ovatko pelaajan ilmaiset omasta viireys- ja reaktiivisesta tilastaan, sekä tunnekokemuksestaan riittävän stimuloivia.

Onko pelaaja riittävästi hereillä?

Hakeeko pelaaja tarpeeksi katsekontaktia muihin pelaajiin?

Tarkistaako pelaaja katsellaan, miten muut pelaajat seuraavat hänen pelaamistaan?

Mitä pelitapahtumia pelaaja seuraa katsellaan (mihin pelaajan katse on fokusoitunut)? Vuorotteleeko pelaaja katseellaan pallon ja muiden pelaajien liikkumista? mallien tunnistaminen, ennakointi ja tarkoituksenmukaiset päätökset.

Miten pelaaja luo esim. tyhjää tilaa ja miten hän täyttää syntyneen tyhjän pelitilan?

Onko pelaajan kommunikaatiossa erilaisia tavoitteita ja päämääriä (toiseen vaikuttaminen, kollektiivinen vuorovaikutus, jaettu tarkkaavaisuus jne.)?

Tuottaako pelaaja pelatessa riittävästi kommunikatiivisia eleitä?

Millainen on pelaajan kehonkielen käyttö? Yhdisteleekö pelaaja pelatessaan erilaisia kollektiivisen viestinnän toimintoja (esim. tukee, kannustaa, ohjaa, tulkitsee jne. kanssapelaajiensa toimintaa).

Kun pelaaja tulee tietoisesti kommunikationaalista tietoisuudesta muihin pelaajiin nähden, hän kykenee tarkastelemaan miensä liikkeitä, vertailemaan pelissä olevia prioriteetteja, punnitsemaan samanaikaisesti hyvin erilaisia vaihtoehtoja, tulkintoja ja aikomuksia. Tällaiset mestaritason jalkapallon pelaamiseen täsmävalmennetut aivot kehittyvät vuosien varrella intensiivisellä pelillisellä harjoittelemisella. Tällainen pelillinen valmius on nähdäkseni sidoksissa hyvin pitkälle kehittyneeseen visuaaliseen tulkintaan ja valintojen tekemiseen. Visuaalinen havaitseminen on osattava tällöin yhdistää kognitiiviseen pelaamiseen, jolloin muistista on löydyttävä sopivat skeemat pelitilanteiden ratkaisemiseksi. Pelaaja havaitsee siten, kun hänet on opetettu



havaitsemaan ja ajattelee pelistä siten, kun hänen on opetettu ajattelemaan. Oleellista on se, miten nopeasti muistista löytyy oikeat ratkaisut pelitilanteisiin. Pelitilanteen ratkaisu on ajateltava aina peruspelaamisen konseptien kautta ja ajateltavasta tavoitteesta käsin.

Jotta voidaan puhua kollektiivisesta tavoitteesta, on pelaajilla oltava yhteinen käsitys siitä, miten tietyissä pelitilanteissa toimitaan. Tämän päivän pelaajien osaaminen on oltava monitahoista peliosaamista, jolloin huipputasolla pelatessa ei riitä enää joku tai jotkut erityisominaisuudet. Harjoittelun kautta pelaajan aivoihin muodostuu tarinoita siitä, millä kaikilla tavoilla jalkapalloa voi pelata. Pelin kehittämisen kannalta on oleellista teknistaktisten ja taktisten sellaisten kognitiivisten rakenteiden muodostuminen, jotka yhdistyvät toisiinsa

pelin lukemisen kannalta hierarkkis-struk-

tuaalisesti. Syvätason kognitiiviset rakenteet ovat hierarkkisessa yhteydessä toisiinsa ja muodostavat havaitsemisen strukturaalisen pelaamisen viitekehyksen, joka organisoii pelistä vastaanotettavaa informaatiota. Nämä skeemat toimivat pelin tulkitsemisen ja toteuttamisen lähdeaineistona ja niiden välityksellä rakentuvat yksittäisten pelitilanteiden tulkintamallit. Se kuinka hyvin nämä mallit soveltuvat yksittäisen pelaajan tai joukkueen pelitekojen toteuttamiseen, riippuu opittujen skeemojen/konseptien määrästä ja soveltuvuudesta tiettyyn pelitilanteeseen. Konseptien omaksumisen myötä pelaaja/joukkue voi kehittää uusia asteittain uusia pelaamisen kehyksiä, joiden kautta kyetään peli-informaation strukturoimiseen. Aloittelevan pelaajan kehittymisen psyyken oppimis- ja muistijärjestelmien suhteen toteutuu kehityspsykologisten lainalaisuuksien kautta, jolloin etenkin kognitiiv-

isen kehittymisen eri vaiheet strukturoivat taktisen pelaamisen oppimisen aikataulua.

Kasvatuksen lähtökohtana ovat lapsen sisäiset voimat ja mahdollisuudet. Kasvattajan on selvitettävä ne, edistettävä niiden kehitystä ja tunnettava ne edellytykset, jotka kasvattavat lasta vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa haluttuun suuntaan. Tämän vuoksi kasvatuksella on aina suunta jotakin kohti, mutta se jokin on aina vain välietappi. Kun se on saavutettu, tulee se lähtökohdaksi uudelle päämäärälle. Tästä syntyy Deweyn kasvatusopin ensimmäinen perusajatus eli koko elämä on kehitystä ja kasvua. Toisena perusajatuksena on taas se, että kaikki inhimillinen elämä on luonteeltaan sosiaalista. Kun tavoitteena on vapautteen perustuva aktiivisuus, ei aktiivisuuden vaatimusta voida toteuttaa, ellei siihen kytkeydy mukaan oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisöön.

Neurotanoke- valmennuksessa tärkeitä asioita

Neurotanoke-valmennuksessa ovat tärkeitä asioita:

Kinestiikka

Kinestiikkaan kuuluvat viestinnän visuaaliset muodot kuten liikkeet, asennot, eleet, kasvojen ilmeet ja katse. Nonverbaaleista viesteistä kinestiikan koodit sisältävät usein paljon merkityksiä vuorovaikutustilanteessa.

Liikkeet ja asennot

Liikkeistä käytetyimpiä ovat pään nyökäykset, joiden avulla voidaan osoittaa esimerkiksi kiinnostusta tai halukkuutta kuunnella. Kehon asennot voivat kertoa muun muassa viestijän asennoitumisesta tai tunnetiloista. Koko neurovalmennuksemme taito- tai pelikäsityksen perusta perustuu

opittuihin kehonasentoihin.

Eleet

Pelin aikana pelaajan tekemät eleet on osattava yhdistää niiden käyttötarkoitukseen. Pelin tulkinnan kannalta on oleellista se, mitä pelaaja tekee tai mitä pelaaja ei tee. Tässä merkityksessä pelaaminen perustuu aina myös ulkoiseen tai mielen sisäiseen osaamiseen. Se kuinka pelitilanteissa havainnoidaan, reagoidaan ja ajatellaan, määrittelee erilaisissa pelitilanteissa sen, miten pelaaja kykenee viestittämään omia aikomuksiaan muille pelaajille. Pelaamisen tulkinnan kannalta on oleellista se, kuinka pelistä ajatellaan ja miten pelaaminen määrittellään erilaisia pelitilanteita. Pelaaminen perustuu omaksuttuihin käsityksiin siitä, miten eri pelitilanteissa pelataan. Koska pelaaminen perustuu aina myös fyysiseen ja toiminnalliseen tekemiseen, on kehon- ja aivojen toimintojen toimitta-

va yhteistyössä, jonka vuoksi tietyn pelaajan tai joukkueen pelitapaa tai osaamista ei voida ratkaista pelkästään teoreettisesti. Pelin opettaminen perustuu näin ollen aina myös tekemisen ja kokemisen sekä tunneilmaisun kautta oppimiseen. Tällöin on erittäin keskeistä se: Millainen on se maailma, missä pelaaminen tapahtuu. Ulkoisen pelimaailman (harjoitusympäristön) lisäksi pelaamista ja harjoittelemista ohjaavat myös pelaajien sisäiset maailmat. Psykkisten toimintojen hermostollinen säätely - aistien, liikkeiden, tunteiden, vireyden, muistin ja visuaalisten toimintojen hermostollinen säätely.

Sosiaalinen neurotiede

Sosiaalisen neurotieteen perustana on havainto ihmisaivojen kyvystä luoda vuorovaikutusyhteyksiä. Neurotiede on todistanut ihmisaivojen rakenteellisen tarpeen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja jolloin

ihmisaivot kytkeytyvät tiiviisti kahden ihmisen välillä, jolloin olemme kykeneviä vaikuttamaan toisen ihmisen aivoihin sekä sen myötä muuhun elimistöön. Jokainen kohtaaminen riippumatta kohtaamisen tärkeystä säätelee aivojamme ja muokkaa tunteitamme. (Esim. Daniel Goleman puhuu tästä) Sosiaalisen neurotieteen perustana on havainto ihmisaivojen kyvystä luoda vuorovaikutusyhteyksiä. Neurotiede on todistanut ihmisaivojen rakenteellisen tarpeen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja jolloin ihmisaivot kytkeytyvät tiiviisti kahden ihmisen välillä, jolloin olemme kykeneviä vaikuttamaan toisen ihmisen aivoihin sekä sen myötä muuhun elimistöön. Jokainen kohtaaminen riippumatta kohtaamisen tärkeystä säätelee aivojamme ja muokkaa tunteitamme.

Psykkisten toimintojen hermoston säätelyn kannalta on tärkeää, miten valmentaja

antaa informaatiota uusista opeteltavista asioista siten, että valmennettavan osamattomuuden kokemus muuttuu oppimismotivaatioksi. Oleellista on siis se, miten jalkapallotaitoja ja pelaamista opetetaan. Täytyykö meidän oppia nämä asiat vai pääsemmekö näiden asioiden kimppuun esimerkiksi tietynlaisia pienpeleä pelatesa. Tällöin pienpelein sisään voi olla kytketty ja kätketty opetettavan aineiston sisältö. Oleellista on tällöin se, yrittääkö pelaajat oppia ja voivatko he oppia. Onko opetuksen kohteena oleva asia vaikea vai mielenkiintoinen. Ja kun ei vielä osata, vaan vasta harjoitellaan, millaisia merkityksiä virheet ja epäonnistumiset saavat valmennettavan mielessä ja miten valmentaja käsittelee niitä.

Kollektiivinen valmennus

Joukkue pyrkii näihin tavoitteisiin yhtei-

sellä taktiikalla eli pelitavalla. Pelitilanneratkaisut tehdään tällöin kollektiivisesti yhdessä muiden pelaajien kanssa, niin hyökkäys- kuin puolustuspelin osalta. Tästä seuraa loogisesti ajateltuna se, että taktinen osaaminen ohjaa entistä enemmän myös taitovalmennusta. Tämän vuoksi nykyisin puhutaan enemmän teknistaktisesta harjoittelusta kuin pelkästään taitoharjoittelusta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tietty tekninen taito pyritään siirtämään mahdollisimman nopeasti pelilliseen ympäristöön. Siksi myös taitojen opettaminen tulisi yhdistää ainakin jollakin tavalla pelilliseen kontekstiin ja taktiseen pelaamiseen. Jalkapallon pelaamisessa pelaajien keskinäinen riippuvuus toinen toisistaan on välttämättömyys. Tästä välttämättömyydestä seuraa se, että valmennusprosessin tehtävänä on opettaa pelaajia pelaamaan yhteen, opettaa kollektiivinen pelitapa ja



opettaa tietämään, miten eri pelitilanteissa pitää pelata. Pelitilanteisiin vastaaminen on aina reagointia tietynlaiseen pelitilanteeseen. Reagoimme pelitilanteisiin aina kognitiivisesti (tietopainoisesti), kehollamme (motorisesti ja psykosomaattisesti) sekä henkisesti eli tietyllä mielialalla, motivaationasteella, itsetuntemuksella jne. Tässä merkityksessä pelaaja on psykofyysinen kokonaisuus, joka pelaa kollektiivisessa suhteessa omiin pelaajiin ja vastustajiin nähden. Kollektiivinen pelitapa perustuu vastavuoroisuuteen, jossa on olemassa pelitilanteiden ratkaisemisissa jatkuva tarve tukea, auttaa ja opastaa joukkueovereita.

Pelaamisen onnistumisen kannalta on oleellista, miten pelaaja on valmennettu kohtaamaan erilaisia pelitilanteita. Tiedämme, että eksperttitason pelaajat reagoivat pelitilanteisiin tietävämmin, nopeammin ja herkemmin. He tunnistavat pelitilanteissa

enemmän pelin kulkuun vaikuttavaa oleellista informaatiota. Jalkapallovalmennuksen teknistaktisen ja taktisen pelaamisen keskeinen tehtävä on opettaa tunnistamaan ympäristössä tapahtuvia pelillisiä muutoksia ja oman kehon/mielen tapaa reagoida pelitilanteisiin. Pelitilanteet aiheuttavat pelaajien aivoissa erilaisia reaktioita, joita opetellaan tunnistamaan harjoitusprosessin kautta. Kysymys on siis siitä, miten erilaisiin pelitilanteisiin reagoidaan, millaisia ratkaisuja näissä pelitilanteissa tehdään. Miten edullisia nämä ratkaisut ovat omalle joukkueelle. Koska pelitilanteet vaihtuvat tulevassa aikasuhteessa pelin jatkumon sisällä, pelaaminen edellyttää pelin lukemista eli pelaajien ja pallon liikkeen, suunnan ja vauhdin havaitsemisen merkityksen ymmärtämistä, oikean aikaista sijoittumista ja liikkumista. Tämän vuoksi pelaajan on opittava olemaan oikeaan aikaan oikealla pelialueella. Jalka-

palloa pelatessa tiedonkäsittelyssä on kaksi päätyyppiä. Ensinnäkin on automaattinen prosessointi, joka on nopeaa ja vaivatonta. Tällainen automaatio tapahtuu kuin itsestään. Harjoittelun tuloksena monet taktiset asiat automatisoituvat, jolloin pelaaminen nopeutuu ja aivot löytävät nopeasti ratkaisuja automatisoituneissa taktisissa suorituksissa. Tavoitteena on päästä automaatioihin, nopeaan toimintaan. Automaatiot ovat mekanismeja, eri vaihtoehtoskenarioihin perustuvia, jotka luovat nopeutta ja tehokkuutta pelaamiseen. Oletus on se, että ne toimivat suhteessa vastustajaan, jolloin voidaan saavuttaa nopeampi pelaaminen vastustajaan nähden.

Pelitilanteiden aikana aivot tekevät jatkuvasti suuren työmäärän pilkkoen, poistaen, tulkiten ja yleistäen kaikkea sitä informaatiota, mitä pelissä tapahtuu. Pelaaja ei voi millään olla tietoinen kuin hyvin pienestä

osasta aistimuksia, joita hän havainnoi joka hetki pelin aikana. Tämän vuoksi tärkeää on se, miten pelaaja kykenee valikoimaan pelin kannalta oleellisen informaation informaatiotulvasta.

Aivot kykenevät käsittelemään kohdalle tullutta aistiärsykettä sekunnin murto-osassa niin, että aivot vertaavat aiemmin koettuja tapahtumia tähän uuteen tilanteeseen: onko tämä uhkaava vai turvallinen jne.

Kognitiivisen opetusmallin käyttö jalkapallovalmennuksessa

Pelaajan pitää ensisijaisesti miellyttää peliä, ei niinkään valmentajaa, eli tehdä tilanteessa peliä edistäviä ratkaisuja. Jalkapalloa on sitä helpompi pelata tai valmentaa, mitä enemmän tiedämme pelistä. Vasta kun ymmärtää mistä pelissä on kyse, voi vastata pelitilanteen ratkaisemiseen koskevaan



kysymykseen oikein. Aloitteleva pelaaja tietää pelistä vähän. Hän osallistuu peliin paljon enemmän arvailujen varassa kuin kokeneempi pelaaja. Pelitilanteen ratkaisemisessa etsitään varmuutta, totuuksia ja asioita, joihin voimme luottaa.

Peliin osallistujien on tiedettävä, miten palloa voidaan pelata seuraavaan pelitilanteeseen ilman riskiä. Pelaaminen on tällöin sellaisten pelitilanteiden toteuttamista, joihin voimme luottaa. Tästä huolimatta törmäämme pelissä jatkuvasti myös sellaisiin pelitilanteisiin, joissa tehdään väriä ratkaisuja tai pelaajien taitotaso ei riitä ratkaisun tekemiseen.

Pelin aikana tapahtuvaa taktista tiedonkäsittelyä opetetaan kognitiivisen ja konstruktivisen oppimismallien kautta. Kognitiivisessa oppimismallissa oppimisprosessit tapahtuvat mielen sisällä. Konstruktivismisessa mielen prosessit muuttuvat jatkuvasti.

Myös jalkapallossa tapahtuva oppiminen voidaan määritellä osaamisen lisääntymisen prosessiksi. Tämä määritelmä korostaa erityisesti oppimisprosessia. Konstruktivisessa oppimiskäsityksessä tunnustetaan avuttomuus oppimisprosessien (valmennusprosessin) edessä, eli tunnustetaan valmentajan avuttomuus valmennuksen/opetuksen jälkeen. Oppiminen tapahtuu oppijassa/valmennettavassa. Konstruktivismissa korostetaan sitä, että valmentajan tulisi keskittyä enemmän valmennuksen aikana tapahtuvan opetuksen analysointiin eli siihen, miten opetus, valitut harjoitteet, sekä esim. joukkueen ja valmentajan välillä käyty keskustelu tai palaute vaikuttavaa oppimiseen.

Nykyaikaisen jalkapallon valmennuksen pyrkimys pitäisi olla valmentaa mahdollisimman älykkäitä ja pelistä tietäviä pelaajia, jotka ratkaisevat ja toteuttavat pelin vaati-

mat tilanteet oikealla ja tehokkaalla tavalla. Pelikäsityksen harjoittelu on mahdollisimman nopeasti liitettävä osaksi kokonaisharjoittelua. Harjoituksia suunnitellessa on huomioitava myös pelikäsityksen kehittämisen nousujohteisuus.

Oppiminen voidaan määritellä myös muutokseksi, joka viittaa oppimisen tulokseen. Jalkapalloa pelatessa osaamisella on monia ulottuvuuksia ja näin myös oppimisprosessilla on erilaisia ulottuvuuksia riippuen siitä, minkälaiseen tietoon oppiminen kulloinkin liittyy. Mitä vähemmän pelaajan tarvitsee käyttää ajattelua, omia tiedollisia voimavarojaan siihen miten pelataan, millaisia tekoja pelin aikana tehdään ja miksi niitä tehdään, sitä vähemmän voidaan puhua kognitiivisesta tai konstruktivisesta valmentamisesta. Kognitiivisessa opetusmallissa keskitytään opetuksen (valmennuksen) sisältöön ja ymmärretään sitä.

Oppimishalua lisäävät parhaiten toistuvat onnistumisen kokemukset. Onnistuminen tehtävässä lisää halua onnistua uudelleen, vastaavasti epäonnistuminen vähentää yrittämistä. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota valmennettaville asetettujen pelillisten vaatimusten oikeaan vaatimustasoon. Kognitiivisessa oppimismallissa pyritään usein siihen, että pelaaja oivaltaisi pelaamiseen liittyvän taktisen ongelmaratkaisun oivaltamisen kautta. Oivaltaminen on tällöin eräänlaista älyllistä ymmärtämistä eli se merkitsee sitä, että pelaaja tajuaa pelitilanteessa, miten juuri tässä tilanteessa kannattaa toimia.

Oivalluksella tarkoitetaan tällöin pelaajan perustavanlaatuaista ymmärrystä itsensä ja pelitilanteeseen liittyvän asian tai pelaamisen kohteen välille. Tämä syntynyt tunne on niin syvä, että pelaaja kokee ratkaisevansa pelitilanteeseen liittyvän ongelman.

Oivallukset muodostavat pelaajan tiedollisen eli kognitiivisen rakenteen. Uusien oivallusten seurauksena tämä struktuuri muuttuu jatkuvasti. Oleellista on tällöin se, kuinka paljon pelaajalle luodaan mahdollisuuksia rakentaa oppimistaan oivallusten kautta.

Jalkapallon ongelmanratkaisu vaatii opittujen tietojen, taitojen ja strategioiden soveltamista erilaisissa pelitilanteissa. Tämä on haastavaa koska pelitilanteet eivät ole samanlaisia, niissä kaikissa on olemassa tietynlainen tehtävänanto jonka perusteella pelitilanne on osattava ratkaista. Pelitilanteen ratkaisun kannalta on merkittävää se, löytyykö aivoista skeemapohjainen mallinutus pelitilanteen ratkaisemiseksi

Ratkaisusta käy ilmi peliongelman kannalta merkittävimmät asiat ja niiden väliset keskinäiset suhteet. Peliin valmentamisen ei voi perustua yksistään lineaariseen tietojen

käsittelyyn koska pelitilanteet ovat kompleksisia. Pelikäsitteiden valmentaminen ei siis ole vain lineaarista, vaan myös syklistä, mikä tarkoittaa sitä, että tiettyä pelitilanteongelmaa ratkaistaessa palataan tarvittaessa aikaisempiin opittuihin skeemoihin/konsepteihin. Peli pitää sisällään erilaisia pelitilanteita, jotka vaativat erilaisia ongelmanratkaisuja. Taitavat ongelmanratkaisijat ovat peliälykkäitä pelaajia. Koska pelitilanteet vaihtuvat nopeasti on pelissä kyettävä ajattelemaan nopeasti ja löytämään pelitilanteeseen nähden oikeankaltainen ratkaisu mahdollisimman nopeasti.

Jalkapallon kognitiivinen opetusmalli pohjautuu konsepti- ja skeemapohjaisten pelitilanteiden ymmärtämiseen. Valmentavia on opetettava tunnistamaan erilaisia pelitilanteita, etsimään niistä ongelman kannalta merkittävimmät asiat ja muodostamaan tämän perusteella ratkaisu sille,

miten kyseisessä pelitilanteesta on tarkoitus pelata.

Pelitilanteeseen valittava sopiva ratkaisu määräytyy yleensä kuhunkin pelitilanteeseen liittyvän ongelmanratkaisun mukaan. Skeemat muodostuvat tällöin pelaamiseen liittyvien käsitteiden ja pelaamiseen liittyvän kielellisyyden ymmärtämisen ja kehittymisen kautta. Kognitiivinen eli tietoon liittyvä oppiminen on tiedon vastaanottoa, käsittelyä, varastointia ja jakamista, jolloin taktinen pelaaminen ymmärretään pelaamiseen liittyvien skriptien, kognitiivisten karttojen ja tietokokonaisuuksien kautta. Koska pelaaminen toteutuu pääasiassa näköhavaintojen kautta, ohjaa pelaamista havaintokentässä tiedostetut ja ymmärretyt taktiset ratkaisut. Kysymyksessä on tällöin skeemapohjaisten opetussisältöjen käyttö pelikäsitteiden opettamisessa. Valmentajat valmennetaan tällöin ymmärtämään pela-

mista pelaamiseen liittyvien konseptien eli opetussisältöjen kautta. Näin ymmärrettyinä konseptit toimivat avaimina niille pelitilanneongelmille, joita peli synnyttää.

Konseptien avulla pelaajat pyrkivät tunnistamaan pelitilanteita ja peliin liittyviä pulmia. Konseptien kautta tapahtuvassa ajattelussa pelaaja sopeuttaa omaa pelamista pelitilanteiden mukaisesti ja pyrkii ratkaisemaan pelitilanteita tämän kautta. Neurokognitiivinen valmennusmalli liittyy aivojen tiedonkäsittelyyn eli aivojen kykyyn palauttaa mieleen aiemmin opittu tieto tai taito. Muistiin kiinnittynyt vaste tietyn pelitilanteen ratkaisumallista on skeemapohjainen kognitio, jota kutsutaan myös konseptiksi. Jos aivoista ei löydy vastetta, sopivaa konseptia pelitilanteen ratkaisemiseksi, niin pelaaja ei kykene linkittämään pelitilannetta opituksi käyttäytymismalliksi.

Nykytietämyksen mukaan parhaaseen



oppimistulokseen päästään tietynlaisen hetkellisen jumitilanteen kautta. Tällöin on tärkeää, että valmennettavissa heräisi tiedollinen uteliaisuus pelitilanteen ratkaisemista kohtaan, jolloin päästää soveltavaan ja oivaltavaan oppimiseen. Tässä merkityksessä niin taitojen kuin pelikäsitteidenkin oppiminen ei vaadikaan aina selkeyttä siinä merkityksessä kuin ennen ymmärrettiin. Nykyisin valmennustilanne voidaan jopa tahallaan hämmentää sekavammaksi, jotta valmennettavien tiedollinen uteliaisuus saadaan herätetyksi. Liike tai kognitio on oikea, kun se ratkaisee ongelman, aivan kuten avain avaa helposti lukon (Nikolai Bernstein).

Täydellinen tekniikka tai pelitilanteen hahmottaminen ja kognitiivinen ratkaiseminen on aivotyötä, jolloin taitamiseen tai tietämiseen liittyvä ongelma organisoituu aivojärjestelmässä huomaamatta. Oleellista

on keskittyä liikkeen tai taktisen suorituksen lopputulokseen, jolloin tunnustetaan se, että samaan lopputulokseen päästään monia eri taitoja kulkien. Neurovalmennuksessa lähdetään siitä, että aivot pitävät kaikenlaisesta sellaisesta koulutuksesta ja ärsykkeistä, jotka synnyttävät pelin lukemisen kannalta uusia hyödynnettäviä synapsiheyksiä. Uuden pelin lukemista helpottavan taktisen tiedon synnyttämiseen tarvitaan aivojen päättelykykyä, ongelmanratkaisukykyä, luovuutta, sekä ongelmanratkaisutaitoja.

Tietynlaisen harjoitusten toteuttamisen tai pienpelien pelaamisen kautta voidaan opettaa tietynlaisiin tilanteisiin vastaamista. Näin harjoitus voidaan suunnitella ja johtaa valittujen konseptien kautta, jolloin tiedetään edeltä käsin, millaisiin asioihin kiinnitetään huomiota.

Neurokognitiivisessa mallissa on keskeis-

tä herättää valmennettavan mielenkiinto ja uteliaisuus tehtävää harjoitusta tai pienpeleä kohtaan.

Uteliasta mielenkiintoa rekisteröi esim. pienpelejä pelattaessa useita sellaisia pieniä yksityiskohtia, joihin ei mekaanisella ajattelutavalla päästä.

Näyttäisi siltä, että aivot ohjailisivat pelaajia pitämään uskottavana sellaisia asioita, jotka miellyttävät heitä. Erittäin keskeistä on tällöin se, millainen ennakkokäsitys pelaajalla on tietystä harjoitteesta tai pienpeleistä. Tämän vuoksi esim. **Horst Weinin** pienpelimallit 3 v 3 - pelitavalla on suunniteltu hyvin koukuttaviksi.

1. Yhden pelaajan ratkaisut: Mille puolelle annan syötöt. Minne suuntaan otan haltuun ja kykenenkö ohjaamaan pallon pelattavaksi ensimmäisellä kosketuksella. Mihin kohtaan kenttää kuljetan palloa ja miksi. Millä harhautuksella harhautan erilaisissa peliti-

lanteissa. Minne pusken, kun haluan tehdä maalin tai puolustan. Miksi teen tietynlaisen käännöksen.

Minne päin kenttää liikun ja miten Millaisen peliasennon valitsen kussakin pelitilanteessa Mitkä ovat puolustavan pelaajan tehtävät 1v1 ja 1v2 -pelitilanteissa.

2. Kahden ja useamman pelaajan ratkaisu: 2v1 pelitilanneratkaisut (ajoitukset, ratkaisumallit ja miten pallollinen tekee ratkaisun). Miten toteutan seinäsyöttömallit kolmannelle pelaajalle. Miten reagoin muiden pelaajien liikkeeseen. Miten valitsen oikean peliasennon. Miten osaan pitää sopivat pelaajien väliset etäisyydet pelin aikana. Miten toteutan ykkös- ja kakkospuolustajan tehtäviä (2v1- ja 2v2 -pelitilanteissa).

3. Kolmen ja useamman pelaajan yhteistyö. Miten toteutan 3v2 -ratkaisut pelipaikkakohtaisesti. Miten toteutan kaikki erilaiset pelipaikkakohtaiset tehtävät kolmen

pelaajan yhteistyönä. Miten hallitsen erilaiset syöttökombinaatiot.

4. Osa-joukkue ratkaisut: Pelin avaaminen - Rakentelu - Murtautuminen - Suunnanmuutokset - 1.-3. puolustajan tehtävät (2v3 ja 3v3).

5. Koko joukkueen pelaaminen: millainen pelitapa, taktiikka, pelin rytmittäminen ja tilanteen vaihto valitaan.

Peli voidaan analysoida kanssapelaajien välisten vuorovaikutussuhteiden (yhteistyösuhteiden) ja vastustajajoukkueessa pelaavien vastustussuhteiden kautta.

Peli on tässä suhteessa systeeminen systeemi. Jokainen yksittäinen pelaaja on kollektiivisessa systeemissä, joukkueessa, vastuussa siitä mikä hän on joukkueen toisille pelaajille ja itselleen.

Edellä mainitut vuorovaikutussuhteet ja vastustussuhteet voivat toteutua myös mikrosysteemin tasolla (esim. 1 vs. 1 tai 2

vs. 2 tai 3 vs. 3 jne. - pelitilanteiden kautta). Nämä alasyteemit voivat dynaamisesti itseorganisoitua erilaisiin systeemeihin joko sulautumalla systeemin sisällä tai menemällä päällekkäin toisen alasyteemin kanssa (esim. 1 vs. 1 + maalivahti tilanteeksi tai 3 vs. 2 -tilanteeksi).

Pelaamisen kollektiiviset toimet toteutetaan synkronoidusti ja kompensoivalla tavalla, yrittäen ylläpitää pelijärjestelmän rakenteellista tasapainoa. Hyökkäys luo edellytykset puolustukselle ja päinvastoin.

Jotta lapsi oppisi ymmärtämään, peliä on peli käsitteellistettävä, jolloin eri pelaamisen tavoille on annettava tietoisesti ymmärrettävä merkitysyhteys. Pelin aikana peliin liittyviä käsitteitä liitetään yhteen.

Mitä tietoisempaa pelaaminen on, sitä rationaalisempaa se on eli sitä älykkäämpää pelaaminen on. Kaikki pelaaminen ei ole kuitenkaan tietoista, sillä myös intuitii-

visella ajattelulla on pelissä oma merkityksensä.

Kaikkiin pelitilanteisiin ei löydetä tietois- ta käsitteellisen ajattelun kautta löydettyä ratkaisua.

Pelin ohjattavuuden kannalta on oleellista se, kuinka paljon joukkue kykenee omilla toiminnoillaan vaikuttamaan pelin kulkuun, ohjaamaan peliä haluamaansa suuntaa tai kuinka paljon peli on otettava annettuna.

Valmentajien tulee tuntea peli entistä paremmin ja uskaltaa vaikuttaa pelaajien vapaaseen tahtoon niin että joukkue saadaan toimimaan yhtenäisenä ja pelaamaan riittävän järjestyneessä tilassa. Näin joukkue voi toimia systeeminä ennakoivalla tavalla, jolloin pelaajat ovat enemmän tietoisia tois- tensa toimista. Systeemiä ei tule ymmärtää liian staattiseksi toimivana, sillä muutenhan vastustaja pystyisi ennakoimaan joukkueen peliaikomukset liian selvänä.



Decin ja **Ryanin** itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen toimii aktiivisena organisaationa, joka pyrkii kasvuun ja kehittymiseen, hallitsee ympäristön haasteita ja yhdistää uusia kokemuksia aiemmin oppimaansa. Nämä ihmisen luonnolliset taipumukset itseohjautuvuudesta, itsensä toteuttamisesta ja itsensä kehittämisestä toteutuvat vain, mikäli sosiaalinen ympäristö tukee kehitystä. Jalkapallovalmennuksessa on kysymys myös siitä, miten valmennusjärjestelmä pystyy tukemaan pelaajien kehittymistä myös kollektiivisena viestimisjärjestelmänä. Kollektiivisessa pelaamisessa täytyvät parhaimmillaan kaikki Decin ja Ryanin psykologisten perustarpeiden edellyttämät asiat eli omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys, jotka ovat kaikkia välttämättömiä kollektiivisessa kohtaamisessa. Jos yhdenkin perustarpeen toteutuminen häiriintyy, sillä on selvästi nähtävissä oleva seuraus

myös ihmisen toiminnassa. Tietylainen kollektiivinen valmennustapa tukee itseohjautuvuutta ja itsensä kehittämisen tarvetta vapaata sekä sisäistä motivaatiota, sitoutumista ja luovuutta. Decinin ja Ryanin teoria selvittää, miten sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät helpottavat tai heikentävät ihmisen kokemusta omaehtoisuudesta, kyvykkyudesta ja yhteisöllisyydestä.

Huom. espanjalaisessa jalkapallon opettamisessa on tiedollinen toiminta keskiössä, jolloin pelaaja opetetaan tiedostamaan pelaamisen perusta. Tällöin pelaaminen ymmärretään kognitiivisen toiminnan kautta, joka luo pelaamiseen kovan ytimen. Tämä on pelin ymmärtämistä, pelikäsitystä, jolloin pelaajalla on ymmärrys siitä, mitä tiettyssä pelitilanteessa tehdään. Tällöin pelaajan on havainnoitava peliä ja kerättävä tietoa pelistä ymmärrettävällä tavalla ja käytettävä tietoa pelitilanteissa pelitekoihin.

Miten tarkkaa halutaan suunnitella ja jäsenellä se, miten peli halutaan opettaa, riippuu siitä, miten selvästi valmentaja pystyy jäsentämään peliä. Pelin kautta voidaan opettaa teknisiä tai taktisia asioita ja käyttää esim. ohjatun oivaltamisen menetelmää, jossa valmentaja suunnittelee opettavan asian ja peliympäristön.

Valmentaja voi edesauttaa valmennettaviensa valmiuksia ratkaista pelitilanteita poimimalla harjoitettavia asioita suoraan pelistä ja joukkueen pelitavasta. Havaittujen puutteiden ja potentiaalien varaan voidaan rakentaa harjoitteet niiden tekijöiden pohjalta, joihin halutaan saada muutosta. Määritettyään harjoitettavat tilanteet, valmentajan tulisi mennä sisään näihin tilanteisiin määritelläkseen niiden teknistaktiseen tai tekniseen suorittamiseen liittyviä laatutekijöitä (taito- tai teknistaitokriteerit), sekä sen perusteella harjoituttaa sellaisia asioita, jot-

ka edesauttavat laatutekijöiden esille saamista pelitilanteissa. Tällöin on tiedostettava, että pelkkä tekninen taitavuus ei ole pelkästään avain pelitilanteiden ratkaisuun. Onnistuneen ratkaisun takana on aina peliin liittyvän ajatuksen ja teknisen toteutuksen yhdistäminen. Pelaajien välisessä viestinnässä on monta huomion mielenkiintoista asiaa:

Miten paljon pelaajat viestittävät tiedostetusti esimerkiksi kehonkieltä käyttäen.

Millaisilla valmiuksilla ja tiedoilla pelaajat menevät pelitilanteisiin ja millainen suhde pelaajilla on kehonkielen eri tasoilla.

Miten pelaamiseen liittyvä vuorovaikutus muodostuu sanattomassa viestinnässä.

Miten pelaajien kehonkielellä voidaan säädellä ja ohjata vuorovaikutusta.

Miten pelaajien erilaiset ajattelu- ja havaitsemistyyli toimivat pelaajien välillä.

Miten voi päästä sisälle toisen pelaajan

pelinlukemiseen, ymmärtää häntä ja rakentaa oman viestinnän niin, että viesti menee perille. Oleellista myös tiedostaa, millaisia ongelmia liian vähäisestä pelissä tapahtuvasta viestinnästä syntyy. Tärkeää on tiedostaa, miten kontaktinottaminen, yhteys ja yhteistyö pelaajien välille syntyy.

Valmentajan on syytä ottaa erilaiset kommunikaatiota vaativat harjoitteet käyttöön joukkueen harjoituksissa ja tällä tavalla harjoituttaa pelaajiensa huomiokykyä pelikaverinsa kehonkieleen.

Kehonkieltä kehittäviä harjoituksia

Syöttöharjoitus, jossa pelaajat huutavat vastaanottajan nimen ennen syöttöä. Vastaanottaja myös kannustetaan pyytämään palloa itselleen.

Harjoitusta voi toteuttaa rondomaisena harjoituksena esim. kahdella pallolla tai niin,

että yhtä pallo syötetään käsillä ja toista jaloilla.

Toinen harjoitusesimerkki on harjoite, jossa pelaajat ovat tiettyssä muodossa (kolmio, neliö, suorakulmio, viisikulmio) ja heidän tehtävä on liikkua palloa kuljettaen ja paikkaa vaihtaen niin, että muodon muoto säilyy mahdollisimman eheänä koko ajan. Pallo voi aluksi kuljettaa käsillä koripallokultetuksin ja sen jälkeen maassa jalalla. Tähän harjoitteeseen voi myös yhdistää syöttöharjoituksen yhdellä tai kahdella pallolla.

Kolmas harjoitusesimerkki on 2v1-tilanne, jossa pallollisen toinen osapuoli operoi keskipelaajan selän takana ja eleillään näyttää mihin haluaa syötön. Onnistuneen syötön jälkeen keskipelaaja kääntää suunnan kohti pallollista ja pallollinen syöttää pallon takaisin kanssapelaajan pyytämälle puolelle.

Neljäs esimerkki on kolmen pelaajan muodostama muoto, jossa keskimmais-

le pelaajalle syötetään ja keskimmainen pelaaja syöttää pallo takaisin aina, jos syötö tulee pelisuunnan mukaiselle alajalalle ja syöttää kolmannelle pelaajalle, vain jos syöttö tulee pelisuunnan mukaiselle yläjalalle. Pelaajat voivat olla tylppäkulmaisessa kolmiossa tai jonomaisessa muodostelmassa. Harjoitukseen voi lisätä myös vastustajan ja maalinteon tekemään siitä pelinomaisemman harjoitteen.

Pienpeleissä pystytään erilaisin rajoituksin/määräyksin lisäämään kommunikaatiota ja pelaajien elekieltä. Esim. kosketusten rajaaminen yhteen tai kahteen pakottaa pelaajien kaivamaan aikaa pelin edistämiseen eleistään, liikkeestään ja kommunikaatiostaan. Rondo- harjoitukset toimivat myös erinomaisesti pelaajien välisen kommunikaation harjoittajina.

Erilaiset väriharjoitukset, joissa syötetään palloa omalle värille useista vaihtoehdoista

toimivat myös hyvin pelaajan huomiokyvyn kehittäjänä.

Käytännön valmennustyössä on useina havaittu, että kommunikaatiota lisäävät harjoitteet vähentävät keskittymishäiriöitä, sillä ihminen vastaa ihmisen kutsuun kommunikoida. Valmentajan roolilla ja esimerkiksi on äärettömän suuri merkitys harjoitustilanteessa. Jos valmentaja ei heittäydy mukaan, on pelaajienkin vaikea heittäytyä.

Pelin lukemista/tulkitsemista tapahtuvien kognitiivisten rakenteiden kehittyminen perustuu seuraaviin seikkoihin.

Ensinnäkin kognitiiviset rakenteet koostuvat dynaamisista prosesseista kuten toimintoista, havainnoista, luokittamisesta ja kyseisten toimintojen suunnittelusta.

Toiseksi struktuurilla on taipumus aktualisoitua eli rakentua uudelleen esimerkiksi entistä parempaa eriytymistä. Tämä on esimerkiksi keskeinen periaate periodisaatio-



Tunteet ilmenevät myös kehollisesti. Harjoituksissa ja peleissä esiintyy monenlaisia tunteita, kuten innostusta, jännitystä, turhautumista, pelkoa, hämmennystä ja iloa. Valmentajan tulisi tarkkailla valmennettavan osoittamia tunnereaktioita, sillä ne vaikuttavat kehon myötä pelaamiseen. Avuksi on, jos valmentaja on kiinnostunut valmennettavan kuulumisista yleisestikin, jolloin tuntemuksista ja kehollisista kokemuksista voi olla myös helpompi puhua. Mielestäni on tärkeää, että aloittelijatkin ymmärtävät kehon merkityksen jalkapallon pelaamisessa.

valmentamisessa.

Kolmanneksi valmennettavat omat intressit ja tavoitteet ja pelilliset pyrkimykset eivät määrää ensisijaisesti pelaajan käyttäytymistä, vaan kollektiivinen osallistuminen peliin ja joukkueen toimintaan.

Neljänneksi kullakin kognitiivisella rakenteella on oma affektiivinen kvaliteettinsa, joka on muodostunut valmennuksessa kulloinkin käytetystä kehityksestä.

Viidenneksi eri kognitiiviset rakenteet liittyvät eri tavalla objektiivialueiden yhteyteen, ja näin muodostuu lopullinen yksilöllinen tai kollektiivinen suhde ja motivaatio valmennusprosessin erilaisiin kohteisiin.

Toisen pelaajan tukemisesta

Kuinka paljon pelaajat tukevat toinen toisiaan pelin aikana?

Neurovalmennuksessa painotetaan tois-

ten ja erityisesti pelaajan oman ilme- ja elekielen havainnointia ja havainnoinnin oppimista. On tärkeää, että valmennuksen yhteydessä tiedostetaan viestinnän tunteiden ymmärtämisen merkitys ja tämän vuoksi sitä on opetettava jatkuvasti pelaajille. Pelaajien on tärkeää oppia tunnistamaan ilme ja elekieltä, mutta yhtä lailla on tärkeää oppia tunnistamaan oma sanaton viestintä.

Mitä minä viestin ja miten

Nykyajan jalkapallossa on hyvin erilaiset liikkumistavat mitä oli ennen. Nyt kehonkielellä ja peliasennoilla on suurempi merkitys pelin onnistumisen ja nopeuden kannalta. Siksi on tärkeää, ettei enää vain kiitetä siitä, että pelissä kyetään syöttämään ja saamaan syöttöjä itselleen. Nyt on osattava kiinnittää entistä enemmän huomiota myös siihen, mitä ennen syöttämistä tapahtuu esim. ketkä pelaajat pelaavat/liikku-

vat pois päin pallosta ja ketkä palloa kohti. Ketkä tekevät ja luovat tyhjää tilaa. Ketkä puolestaan täyttävät tyhjät tilat. Ketkä toimivat tietyllä tavalla huokuttimina (houkutuslintuina) saadakseen joukkueoverinsa edullisempaan asemaan. Jos osaa pelata linjojen väliin, on häiriötekijöitä enemmän kuin linjoihin pelattaessa.

Valmentajan on tärkeää tiedostaa, että on olemassa myös sellaisia pelaajia, jotka koskettavat palloa harvoin, tekevät näin vähän näkyviä pelitekoja, mutta tästä huolimatta he voivat manipuloida erittäin taitavasti vastustajien pelaamista/liikkumista. Tällöin ei ole keskeistä se, mitä pelaaja tekee pallon kanssa, vaan se, miten hän manipuloi peliavaruutta. Näiden pelaajien tehtävänä on luoda tilaa. Tällainen pelaaja löytää oleelliset pelitilat. Toisille valmennettaville vuorovaikutuksen kyvyn kehittäminen on luontaisesti helpompaa kuin toisille. Tempe-

ramenttisten erojen lisäksi valmennettavan aikaisemmat kokemukset ovat muovanneet hänen aivojaan. Toisilla valmennettavilla on merkityksellinen ja pitkäkestoinen myötävaikuttava valmennusprosessi vaikuttanut heidän jalkapalloilijana olemisen kokonaiskehitykseen. Tällaista vuorovaikutukseen hakeutuvaa käyttäytymistä vertailtaessa eri valmennettavien välillä, on huomioitava useita asioita.

Kognitiiviseen oppimismalliin pelikäsitteiden opettamisessa sisällytetään muun muassa seuraavat asiat:

a) Skriptit eli toiminnan käsikirjoitukset (esim. puolustus- tai hyökkäyspelissä pelaaminen, siirtymäpelissä käyttäytyminen)

b) Kognitiiviset kartat (liikesuunnat, pelialueet, hyökkäyspelin viisi pelisektoria, pelijärjestelmä taululle piirrettyinä tilasta ja paikasta, esim. koulun "pohjapiirustus")

c) Tietokokonaisuudet (esim. jostakin aiheesta, kuten biologia, psykologia) - Sisäiset mallit kehittyvät ja muuttuvat havaintokehityksessä (Neisser): - Skeemat ohjaavat/suuntaavat havaintoja tiettyyn suuntaan

- Pelaajat tekevät havaintonsa skeemojen kautta, joista saadaan uutta tietoa pelikohteista.

- Uusi tieto muuttaa, kehittää tai vahvistaa skeemaa, jolloin skeemojen kautta tapahtuva havainnointi muuttuu ja tarkkenee (esim. siirryttäessä 4-3-3-pelijärjestelmästä 3-5-2-järjestelmään, ei voida pelata pelkästään edellisen pelijärjestelmän pohjalta). Uusia pelijärjestelmiä oppiessa oppii ymmärtämään pelijärjestelmien erot ja sen, miten eri pelijärjestelmillä pelataan toista pelijärjestelmää vastaan.

Pelaajakehitystyössä opetetaan jalkapalloa periaatteiden kautta, mutta tärkeää ovat myös automaatiot eli esim. se miltä

alueelta keskitetään maalille. Kun pallo liikkuu alueelta toiselle, tapahtuu rotaatiota, jolloin pelaajat vaihtavat keskenään paikkaa, synnyttäen etua jollekin pelaajalle.

Toisena päätyyppinä on kontrolloitu prosessointi, joka on hidasta, edellyttää ponnistelua ja vaatii keskittymistä. Kun jotakin uudempaa taktista asiaa harjoitellaan, on se aivoille vieraampaa. Tämän vuoksi aivot joutuvat prosessoimaan enemmän.

Laajemmin ymmärrettynä skeemalla voidaan tarkoittaa kaikkea oppimaamme, muistiin tallentunutta materiaalia niin perustaitojen oppimisesta taktisten tietojen muistamiseen.

Harjoittelun ja pelien aikana syntyneet ärsykkeet muokkaavat ja synnyttävät aivoihin skeemoja. Pelaaja tulkitsee, käsittelee ja ratkaisee pelitilanteita ulkoisten ärsykkeiden perusteella. Omaksutut skeemat vaikuttavat siihen, mitä asioita pelaaja seuraa

pelissä tai harjoituksissa, mitkä asiat jäävät hänen mieleensä ja mitkä unohtuvat.

Pelaamisen kannalta muuttuvia skeemoja ovat sekä tiedot, että taidot, jotka kehittyvät ja hioutuvat kokemusten ja uuden oppimisen kautta havaintokehässä. Havaintokehällä tarkoitetaan tässä pelaajan tekemiä havaintoja (Ulrich Neisser). Havaintokehäteorian mukaan havaitsemisen eri osa-alueet toistuvat kehämaisesti.

Pelaajan sisäiset mallit eli skeemat ohjaavat ja suuntaavat havainnointia. Kun neurovalmennuksessa puhutaan skeemoista, tarkoitetaan sillä pelaajan muistissa olevien kokemusten, tietojen, taitojen ja toimintojen varastoa, joita käytetään pelatessa. Niinpä NeuroTanoken kehityopsykologisissa kuvauksissa käytetään usein Jean Piagetin skeemamallinnusta.

Pelaaja tekee tietynlaisia havaintoja ja saa tämän kautta tietynlaista tietoa. Saatu tieto

muokkaa ja vahvistaa olemassa olevia sisäisiä malleja, jotka edelleen ohjaavat havainnointia.

Kollektiivisen pelaamisen merkityksestä Miten valmennettavia valmennetaan kollektiiviseen pelitapaan

Kollektiiviseen tietoisuuteen liittyy usein myös kollektiivinen vastuullisuus, joka ilmenee joukkueen yhteistyökynä. Kun pelaajat laitetaan esimerkiksi keräämään kartiota, syntyy helposti sellainen tilanne, jossa muutama pelaaja kerää harjoitusvälineet talteen. Tällöin mukaan mahtuu myös sellaisia pelaajia, vapaamatkustajia, jotka eivät reagoi valmentajan kehotukseen. Tällaisessa tilanteessa valmentajan tulee vaatia kaikilta osallistumista. Sosiaalipsykologiassa puhutaan myös sosiaalisesta laiskottelus-

ta, jolla tarkoitetaan sosiaalisesta tilanteesta tai sosiaalisesta joukosta syntyvää mahdollisuutta olla yrittämättä parastaan.

Kollektiivisesta pelitavasta hyötyvät kaikki

Kollektiivisessä taktisessa suorituksessa ryhmä erilaisia aivoja suorittaa parempia tuloksia kuin yhdet aivot. Tällöin on keskeistä se, miten pelaajat kykenevät kommunikoimaan keskenään.

Kollektiivisessä pelitavassa kaikki ovat hyötyjiä. Pelaaja saa olla osallisena yhdessä tekemisessä. Se miten pelaajat saadaan innostumaan ja motivoitumaan kollektiiviseen pelaamiseen, riippuu paljon siitä, miten pelaajat opetetaan toimimaan joukkueena (ryhmänä). Kollektiiviset toimintatavat ovat mittareita sille, miten kattavaksi ja symmetrisesti pelaajien välinen

KAKSI REITTIÄ TUNNEPITOISEN TIEDON KÄSITTELYLLE



Tunnetilojen muutokset eri yhteyksissä lisäävät tai vähentävät motivaatiota tavoitteelliseen toimintaan sen mukaan, miten tärkeiksi toimintojen odotetut seuraukset arvioidaan.

osallistuminen pelitilanteessa toteutuu. Kuinka paljon pelaajia osallistuu tiettyyn pelitilanteeseen. Millaisessa muodossa he pelaavat. Miten he tukevat toinen toisiaan. Kollektiivisessa pelitilanteessa jokainen pelaaja tarkkailee pelitilanteen kannalta oleellisia asioita ja toisia pelaajia. Jotta näin voisi tapahtua pelaajien on osattava vastaan ottaa ja lähettää viestejä ymmärrettävästi. Pelaamisen aikana tapahtuu täl-

löin jatkuvasti tiedustelemista, jonka avulla otetaan selvää mitä toinen pelaaja ajattelee, miten hän liikkuu.

Oleellista on tällöin löytää toisten pelitavasta ne asiat, joiden avulla peliä voidaan edistää, jolloin joutuu tutkailemaan omaa tekemistään suhteessa muiden tekemisiin. Kollektiivisissa toimintatavoissa, kaikki ovat vertaisia. Ei saa olla niin, että osa joukkueen pelaajista on näkymättömiä, passiivisia

vetäytyjiä ja aktiiviset hoitavat pelaamisen. Joukkueen sisälle on tärkeää muodostua kollektiivinen tunneyhteys. Pelaaja on olemassa joukkueessa tärkeänä jäsenenä silloin kuin hän on olemassa paikalla merkityksellisenä.

Miten kehittää yhteispelaamista

Valmius kollektiiviseen pelaamiseen on olemassa ihmisessä itsessään läsnä. Jotta ymmärtäisimme pelin sisällä olevien vuorovaikutustilanteiden luonteen oikein, on ymmärrettävä pelin kollektiivinen luonne. Tällöin ymmärrettävä, millä tavalla ja kuinka pitkän ajan valmennettavat ovat harjoituksissa toisiinsa yhteydessä ja miten aktiivista vuorovaikutus pelaajien välillä on. Tästä seuraa pelitekojen määrä ja laatu. Tällaista pelaamiseen liittyvää vuorovaikutuksellista oppimista tapahtuu perinteisen kognitiivis-

ten oppimisen sanojen ja käsitteiden lisäksi kohtaamisten, eleiden, ilmeiden ja tunnekokemusten kautta. Tällaisessa kollektiivisessa oppimisessa tarvitaan sekä järjestäytynyttä tunteellista kohtaamista. Tässä yhteydessä on tärkeää painottaa, että riittävän hyvän tunnekartaston muodostuminen aivoihin edellyttää riittävän produktiivista tuottamistapaa, jossa tunnetaitoja ja myönteisiä käyttäytymismalleja opetellaan tietoisesti.

Kollektiivinen älykkyys on yhteisöllisen viestinnän tuloksena muodostuva yhteinen tietämys. Joukkueeseen kuuluvat yksilöt tuovat oman osaamisensa, näkemyksensä ja mielipiteensä peliin ja tämän viestinnän kautta syntyy yhteinen kollektiivinen tulos. Tällöin puhutaan myös paljon sellaisista peliteoista, jotka ovat suurelle yleisölle useimmiten näkymättömiä. Kollektiivisen pelaamisen esteenä on pelaajien välillä tapahtuva vähäinen kommunikaatio.

Runsaampaan viestintään tarvitaan välttämättä yhteistä kielipeliä, tietotaitoa pelaamiseen liittyvistä toimenpiteistä (tiedollisista resursseista). Kollektiivisen pelaamisen esteinä voivat toimia vähäinen kontaktien otto muihin pelaajiin, vääränlaiset peliasennot tai pelietäisyydet. Pelaajien välillä toimiva erilainen ymmärrys pelistä estää tehokkaan viestinnän toteutumisen. Mitä enemmän tapahtuu vuorovaikutuskatkoksia, sitä vaikeammaksi pelaaminen muodostuu. Hyvässä jalkapallojoukkueessa osaaminen ei voi keskittyä vain muutamien pelaajien varaan. Vuosien varrella on tullut useille valmentajille hyvin tutuksi sellainen tilanne, jossa taitava pienikokoinen pelaaja ei saa tarpeeksi tukea muilta pelaajilta. Usein lasten ja varhaisnuorten, mutta myös nuorten ja jopa aikuisten peleissä peli alkaa kulkemaan liikaa tiettyjen hyvien pelaajien ja ns. kaveripassien kautta, jolloin kaikki pelaajat

eivät pääse osallistumaan riittävästi pelamiseen. Usein on olemassa myös monenlaisia tunteellisia asioita, jotka estävät syöttämisen tietyille tai tietyille pelaajille. Pelaajat voivat myös arvioida toistensa laadullista osaamista emotionaaliselta pohjalta, jolloin pelaajien välille syntyy ns. kielteisyyden kehä, joka ei voi olla vaikuttamatta joukkueen koheesioon. Kollektiivisen älykkyuden vastakohtana toimii kollektiivinen tyhmyys, jolloin joukkue toimii usein sellaisella tavalla, joka ei ole toivottavaa.

Pitkälle kehittyneessä kollektiivisesti toteutuvassa pelamisessa, jokaisen liikkuminen vaikuttaa toisten liikkumiseen. Tällöin pelaamisen käsikirjoitusta on helpompi toteuttaa pelikirjan tai taktiikan avulla.

Kollektiivinen käyttäytymismalli ohjaa pelaajia pelaamaan tietyllä tavalla.

Myös puolustuspelamisessa on siirrytty yhdessä puolustamiseen ja erilaisiin alue-

puolustuksen malleihin. Tästä on seurannut se, että yksittäinen pelaaja puolustaa entistä harvemmin ilman voimakasta joukkueovereidensa tukea. Entistä harvemmin puhutaan yhden pelaajan prässistä/paineistamisesta eli yksi vastaan yksi pelitilanteista. Nykyisin prässäämisen/paineistamisen käsite ulotetaan yhä useampaa pelaajaa koskevaksi.

Kun puhutaan yhdessä pelaamisesta, niin joukkuepelaaminen alistaa yksilön joukkueen yhteiseen tahtotilaan. Tällöin yksilön on opittava pelaamaan joukkueensa kaltaisesti; joukkue on tällöin hierarkiassa korkeammalla kuin yksilö. Yksilön on opittava pelaamaan joukkueen pelitavan ja joukkuepelaamisen arvojen mukaisesti. Esimerkiksi joukkuepelaamiseen kuuluu oleellisesti pallon syöttäminen paremmassa asemassa olevalle joukkueoverille.

Pelissä tapahtuva kommunikointi voi

tapahtua joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Tiedostettu kommunikointi on tapahtuva siten, että erilaiset valintatilanteet saavat aikaiseksi tietoista pelaamista.

Kysymys on siitä, miten täydellisesti tai epätäydellisesti pelaajat ymmärtävät toisiansa. Tässä merkityksessä kommunikoinnin olemassaolo ei ole mikään itsestäänselvyys. Suurin osa siitä ajasta, jonka pelaaja pelaa pelissä hän kommunikoi tavalla tai toisella. Kysymys onkin siitä, kuinka täydellisesti (paljon) hän osaa ja kykenee kommunikoidaan. Mitä enemmän ja osaavammin pelaajat kommunikoiivat, sitä ymmärretyksi he tulevat toinen toisilleen. Kommunikoinnin päämääränä on pelaajien välisen peliin liittyvän tietoisuuden ja pelitilanteiden (todellisuuden) mahdollisimman täydellinen yhteys. Jalkapallopelissä tietoisuus on rajoittunut pelin sisälle, pelaajien väliseen kommunikointiin. Tosin valmentaja voi vai-

kuttaa pelin kulkuun ns. penkkikoutsauksen kautta.

Kollektiiviseen pelitapaan ja tehokkaaseen viestintään perustuva valmentaminen voidaan ymmärtää omana paradigmana. Paradigmalla tarkoitetaan tässä sellaista todellisuuskäsitystä, jonka avulla pelaamiseen liittyvä havainnointi, arvottaminen ja toiminta suoritetaan. Se on ikään kuin yhteinen käsitys valmentamisesta ja pelaamisesta, joka luo ja ylläpitää joukkueen toimintatapaa, käyttäytymistä strategioita ja toimintakulttuuria. Mitä enemmän pelaamisen malli on ohjelmoitu, sitä enemmän tällainen malli aktivoituu automaattisesti ja sitä vähemmän tarvitsee ponnistella.

Millainen on kollektiivinen kokemuskenttä. Kuinka valmiita ollaan osallistumaan peliin. Kuinka valmiita ollaan osallistumaan harjoittelemiseen tai pelaamiseen. Valmentuksen onnistumisen kannalta on tärkeää,

miten valmennettava tiedostaa osaamisensa perusteella kunkin hetken realistiset kehittymismahdollisuutensa.

Valmentajan tehtävänä on saada aikaiseksi kollektiivisia pelitilannetulkintoja, kollektiivisia kokemuksia ja kollektiivisia hetkiä.

Kollektiivisessa pelaamisessa pitää opetella pelaamisen yhteistyön mallit perusteellisesti. Tällöin on huomioitava, että kuskakin oppimistilanteessa osallistujat tulevat mukaan sen hetkisen tilanteen mukaisesti omine tunteineen ja kokemuksineen. Lähikehityksen vyöhykkeellä olemisessa tarvitaan paremman osaajan apua, osaajan tekoa, jota on uskallettava hakea tarpeeksi hanakasti. Niiden pelaajien, jotka ymmärtävät peliä enemmän, on autettava niitä pelaajia, jotka eivät ymmärrä niin paljon pelistä. On tärkeää, että pelitilanteessa kaikki pelaajat olisivat lähikehityksen maailmassa.

Huippujalkapallojoukkueessa pelaajat ovat kollektiivisesti valmennettuja.

He hallitsevat sekä peruspelaamisen, että joukkueen toteuttaman taktiikan järjestyksessä. Pelaajat tietävät tällöin isossa kuvassa, miten heidän pitää pelata, jolloin he kommunikoivat toinen toisilleen. Heidän täytyy osata toimia myös ns. mikrotasolla, yksittäisissä pienistä pelitilannetulkinnosta käsin. Mitä paremmista pelaajista tai joukkueesta on kysymys, sitä vähemmän pelaamiseen liittyy arvailuja tai sattumia.

Mitä enemmän pelaamiseen liittyy sattumia, sitä arvaamattomampaa pelistä syntyy. Pelaamisen rationaalisuuden aste on pelaajien tietotaitoasteen lisäksi riippuvaisista pelin nopeudesta, pelaajien määrästä ja kentän koosta ja pinnasta sekä sääoloista jne.

Kaiken minkä pelaaja havaitsee, näkee ja nimeää, hän tulkitsee oman tietoisuutensa

avulla, joka on muodostunut pitkälti harjoitushistorian kautta. Harjoituksen tuloksena pelaajan subjektiivinen viitemaailma sulautuu kollektiivisiin havaintoihin, jotka puolestaan määrittelevät kaiken sen olemassa olevan, mistä pelaajat toisilleen viestivät. Näin kaikesta pelaamisesta muodostuu loppujen lopuksi tulkintakysymys.

Kehonkielen ja muun pelissä tapahtuvan viestinnän on oltava linjassa pelitavan, taktiikan ja strategian kanssa.

Oleellista on se, miten pelaajat ilmaisevat jotakin pelitilanteeseen liittyvää. Miten lähetetään selkeitä viestejä omille pelaajille ja epäselviä/hämääviä viestejä vastustajille. Tavoitteena on selkeyttää pelaamista kehonkielen avulla eli kehon liikkeillä. Ilmeillä ja eleillä voidaan saada muiden pelaajien huomio ja antaa palautetta muiden tekemisistä.

Hyvät pelaajat ovat ennen kaikkea peliin

liittyvän viestinnän osaajia. He ymmärtävät toisten pelaajien sanoman huomattavasti nopeammin kuin hitaammin ajattelevat ja tulkitsevat pelaajat. Jalkapallossa on osattava tulkita peliä sekunneissa tai jopa sekunnin murto-osissa. Tällöin on hyökkäyspelin kannalta olennaista nähdä ja tiedostaa, miten toimitaan, kun joukkue-
toverilla on pallo. Pelaaminen on osattava määrittää joukkueen pelaamista edistävään kehykseen, jolloin on määritettävä se

pelitilanteen rajaamisen aika, jonka kautta pelitilanne kohdataan sekä subjektiivisella että kollektiivisella tasolla. Näin toimittaessa peliä voidaan ennakoida ja päättää miten pelitilanteita ajoitetaan tai miten pallo voidaan vastaanottaa. Tällainen pelitilanteen rajaaminen toteutuu aina vastavuoroisesti, toisiin pelaajiin yhteyden ottamisen kautta. Kun pallo pelataan tietylle pelaajalle tai kentän alueelle, tapahtuu pelitilanteen

rajaus, joka voidaan ymmärtää hahmopsykologian kannalta myös tiettyjen hahmolakien mukaan aivojen visuaalisen alueen tulkitsemisen perusteella. Kysymys on tällöin tietyssä ajassa ja pelitilassa tapahtuvasta pelin siirrosta. Palloa pelataan tällöin tietyssä peliasemassa olevalle pelaajalle, jolloin tapahtuu pelaamiseen liittyvä valintatilanne, joka toteutetaan sen perusteella, millainen hyöty tietynlaisesta pelaamisesta saavutetaan. Tällöin palloa siirretään, joko tietoisesti tai vähemmän tietoisesti sille pelialueelle tai pelikumppanille, jonka kautta pelin visuaalinen ja kognitiivinen hahmottaminen/ymmärtäminen tapahtuu.

Kun pallollisella pelaajalla on pallo tietystä pelitilanteesta, tapahtuu pelitilanteen arviointi (rajaaminen), jolloin pallottomien pelaajien on oltava valmiit liikkumaan/siirtymään, kommunikoimaan eli vastaanottamaan ja lähettämään viestejä, sekä muutta-



Pelaaja käyttää silmiään, käsiään, jalkojaan ja kehon asentojaan kertoakseen muille pelaajille, mitä milloinkin on mielessä tai sen selvittämiseen, mitä nyt pitäisi tehdä.



Jalkapallon taktisessa pelaamisessa kollektiivista käyttäytymistä on joskus kuvattu parviälykäyttäytymisen avulla eli kuvaamalla muurahaisten, mehiläisten, lintujen tai kalojen käyttäytymistä.

maan liikesuuntaa tai pelinopeutta.

Pelaaja käyttää liikesuuntia, erilaisten muotojen tekemistä, erilaisten etuisuuksien hankkimispyrkimyksiä pelin selkeyden

tulkittamiseen.

Pelaaja käyttää silmiään, käsiään, jalkojaan ja kehon asentojaan kertoakseen muille pelaajille, mitä milloinkin on mielessä tai sen selvittämiseen, mitä nyt pitäisi tehdä. Kun kaksi tai useampaa pelaajaa kohtavat tietyssä pelitilanteessa, he kommunikovat keskenään. Pelaaja, joka pystyy osoittamaan selkeästi, uskottavasti ja riittävän nopeasti toisille pelaajille, että minä haluan tehdä tietynlaisen pelaamiseen liittyvän teon, on itsevarma, kollektiivisesti suuntautunut ja riittävän helposti tulkittavissa oleva. Tällainen pelaaja osaa tehdä melkein mitä vain saadakseen muut pelaajat ymmärtämään viestintänsä tarkoitusta.

Viestin lähettäjän esim. pallollisen pelaajan on kyettävä ilmaisemaan riittävän selvästi mitä hänen on tarkoitus tehdä. Mitä hänen pelaamisensa merkitsee muille pelaajille. Hänen oletetaan pystyvän ilmaise-

maan aikomuksensa ja toisaalta hylkäämään sellainen informaatio, joka hämärtää pelaamista. Muut pelaajat hyväksyvät tai hylkäävät viestittäjän sanoman. Pelitilanteessa kaikki siihen potentiaalisesti osallistuvat pelaajat ovat potentiaalisia viestin lähettäjiä tai vastaanottajia. Tästä seuraa se, että pelin mahdollisimman hyvän onnistumisen kannalta on oleellista se, miten yhtenäistä joukkueen viestintä on pelin aikana. Viestintätilanne voidaan tulkita vasta silloin kun pelaajat voivat vastata siihen tiettyjen edellytysten vallitessa eli tietyssä tilassa ja ajassa. Pelitilanteen ratkaisemisen onnistumisen kannalta pelaajien sijoittumiselle, pelinopeudelle ja kognitiiviselle ratkaisukyvyllä voidaan asettaa tiettyjä vaatimuksia, jotka ovat riippuvaisia pelaajien ja valmentajien valmiudesta oppia reagoimaan tilanteeseen ja pelaajien kognitiivisesta kompetenssista. Tässä mielessä osaaviksi pelaajiksi voidaan

kutsua niitä pelaajia, jotka pystyvät yhdessä muiden pelaajien kanssa ratkaisemaan pelitilanteissa saatavilla olevan informaation perusteella pelissä esiintyviä ratkaisumalleja. Tämä tieto mahdollistaa kollektiivisen yhteyden pelaajien välille. Pelitilanteessa todellisuus vastaa sitä, mitä pelaaja tekee ja viestittää itsestään. Näin ymmärrettynä viestintä on näyttöä itsestä. Pelaaja tarvitsee tiedon vastaanottajaa, joka puolestaan voi muuttua tiedon lähettäjäksi. Pelaaja tarvitsee kumppaneita jatkaakseen pelaamisestaan. Tässä merkityksessä pelaamisen onnistumiselle on oleellista vertaistensa kanssa pelaaminen. Yksittäisten pelaajien kompetenssi on alisteista joukkueen pelitaktikalle ja strategialle.

Harjoittelun myötä lapsi tai nuori muuttuu/kasvaa asiantuntijaksi eli pelaaja pelaa siten, mitä taitaa tai tietää jalkapallon pelamisesta. Jokaisella pelitilanteella on tietyn-

lainen konteksti, jossa pelaajat ovat sijoittuneet pelin kannalta paremmin tai ei niin hyvin. Tällöin on tärkeää tiedostaa se, millaisia piirteitä kullakin pelaajalla on viestittää itsensä peliin osallistumista ymmärrettävästi. On tärkeää tiedostaa, mitkä ovat ne piirteet, jotka helpottavat pelaajan ymmärryksi tulemistä.

Kaikki pelitilanteet joihin pelaaja osallistuu tai joita hän seuraa, tarvitsee vastauksen kysymykseen: Mitä tässä pelitilanteessa tapahtuu Tämän vuoksi pelaajan tai joukkueen on osattava hahmottaa ja kehystää tietty pelitilanne pelin jatkamisen kannalta mahdollisimman optimaalisesti.

Valitsemme pelitilanteen ratkaisut muistissamme olevien skeemojen perusteella. Joukkueen pelaajilla on tietynlaisia käytäytymismalleja, joita he ovat harjoitelleet erilaisten pelitilanneratkaisumallien kautta. Nämä pelitilanneratkaisut (skeemat/kon-



Pelin kehittämistä ei tule ymmärtää staattisena pakettina, kerran lukkoon lyötynä informaatiopakettina, vaan se syntyy ja elää vuorovaikutuksessa pelaajien, pelien ja valmentajien välillä.

septit) ylläpitävät pitävät pelitilanneratkaisujen kehyksiä yllä valikoivalla havaitsemisella.

Pelitalanteessa pelaaja kiinnittää huomionsa tällöin kehyksen kannalta merkityksellisiin piirteisiin. Maalintekotilanteessa pelaaja

ja keskittyy ainoastaan siihen, miten hän saisi toimitettua pallon maalivahdin selän taakse. Mitä enemmän hän kiinnittää huomionsa muihin seikkoihin sitä pienemmäksi hänen mahdollisuutensa tehdä maali kasvaa. Opitut skeemat/konseptit sujuvoitta-

vat pelaamista ja auttavat pelaajia kollektiivisella tasolla.

Parviälykäyttäytyminen

Jalkapallon taktisessa pelaamisessa kollektiivista käyttäytymistä on joskus kuvattu parviälykäyttäytymisen avulla eli kuvamalla muurahaisten, mehiläisten, lintujen tai kalojen käyttäytymistä. Etenkin puolustuspelissä pelaajien pitämistä tiiviinä muotona, nippuna, muistuttaa monessa suhteessa lintu- tai kalaparven liikkumista. Parviällyn määritelmä ei kuitenkaan ole tieteen filosofian kannalta kovin selvä. Yleisesti parviällyn määritelmään on sisälletty oletus, että parven yksittäiset jäsenet seuraavat vain muutamaa hyvin yksinkertaista ennalta määritettyä sääntöä, ilman laajempaa tietoisuutta kokonaisuudesta. Esimerkiksi lintuparven jäsen osaa väistää haukkaa ja välttää törmäämistä viereiseen lintuun, mutta

ei välttämättä sen monimutkaisempaa. Silti lintuparven toiminta yhdessä näyttää ilmeisen älykkäältä. Yhteinen nimittäjä erilaisille parviäly-sovelluksille jalkapallopeliin sovellettuna on ilmeisesti lähinnä se, että ne pyrkivät ottamaan inspiraatiota luonnon parvista, kuten mehiläisten, muurahais-ten tai lintujen parvikäyttäytymisestä. Kun puolustusnipu on riittävän tiivis, on lähes mahdotonta löytää tyhjiä tiloja tai taskuja, joihin hyökkäävä joukkue voisi syöttää pallon. Tässä suhteessa parviällyn kaltaisessa puolustustilanteessa pelaajia liikutetaan sen mukaisesti, miten vastustaja liikuttaa palloa. Tämän tyyppistä parvimaisen toiminnan soveltamista ihmisten väliseen yhteistyöhön on kritisoitu, koska ihmiset ovat älykkäämpiä kuin linnut tai hyönteiset. Ihmiset eivät ole ohjelmoituja seuraamaan yksinkertaisia sääntöjä, vaan yhteistyötä ohjaa motivaatio tai halu (tai niiden puute) tehdä

yhteistyötä.

Mutta toisaalta voidaan kysyä, kuinka tiukasti puolustusmuodostelmassa on noudatettava yksinkertaisia sääntöjä, yksinkertais-
tettua geometrisessa muodossa liikkumista.

Käyttäytymismallit luonnossa

Kalakoulu malli - biologiselta kannalta, kaksi perustavoitetta:

1. Kalaparvi toimii kuin suuri massa uhkailijoiden pelottamiseksi ja estämiseksi. 2. Helpottaa ruoan saantia ja vaikeuttaa ruuaksi joutumista.

Koulua tuetaan kolmella peruskäyttäytymisellä:

- a) Yksittäinen elementti (kala) ei saa koskettaa toista/muita.
- b) Yksittäinen elementti yrittää sijoittaa itsensä ryhmän keskelle.
- c) Yksittäinen elementti synkronoi itse-

ään toisiinsa nähden. Jokainen elementti pitää yllä synkronoitua nopeutta sen ympärillä olevien elementtien kanssa.

Nämä kolme kalakoulun käyttäytymismallia muistuttaa puolustuspelaamisen perussääntöjä pelietäisyyksien, keski- tai maalialueen puolustamisen tärkeydestä ja pelaajien välisen jatkuvan synkronoinnin tärkeydestä.

Jos tietokone ohjelmoi kalakoulun kolme käyttäytymismallia kalasarjalla, meillä on käytännössä dynaaminen malli, joka on hyvin samanlainen kuin todellisuudessa tapahtuva kalaparvin käyttäytymismalli.

Tämä tarkoittaa sitä, että kun käytämme samankaltaisia elementtejä, joilla on kalakoulun perusasetukset, saamme monimutkaisen maailmanlaajuisen käyttäytymisen, jota voimme kutsua hätätilanteen käyttäytymismalliksi.

Esitetyt eläinlajit eivät ole tietoisia siitä,



Kalaparvi toimii kuin suuri massa uhkailijoiden pelottamiseksi ja estämiseksi.

että ne ovat ryhmän jäseniä, joiden avulla he voivat parantaa heidän eloonjäämis- mahdollisuuksiaan.

Pelin kulkua, pelaajien liikkumista pelissä, voidaan kuvata koko joukon (peliin osallistuvien pelaajien) liikkeenä. Pelissä toimitaan jatkuvan kiertomallin mukaisesti. Pelaajia liikutellaan tällöin systemaattisesti sen mukaisesti, onko kysymys hyökkäämisestä vai transitiosta puolustamaan tai puolustamisesta vai transitiosta hyökkäämään. Näin ajateltuna pelistä voidaan erotella pelaamisen neljä vaihetta toisistaan, jolloin oleellista on se, miten nopeasti joukkueen pelaajat kykenevät siirtymään tietyistä pelin vaiheesta toiseen. Tällaisessa toimintatavassa parviälykäyttämisen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään pelin eri osa-alueita kokonaisuutena kollektiivisista lähtökohdista käsin. Pelijärjestelmät, pelaajien pelipaikat, pelin tasapainottaminen, suunnanmuutos

pelaaminen, harhauttaminen, haastaminen, kohdepelaajan liike, pelin kontrolli, prässipelaaminen jne. muistuttavat parviälykäyttäytymistä monella tavalla. Esimerkiksi puolustuspelaamisessa paineistaminen/prässääminen muistuttaa kalaparvikäyttäytymistä. Vertaa esim. prässipelaamisen määritelmää parviälykäyttämiseen: Mitä lähempänä pallo on omaa vartioitavaa pelaajaa, sitä lähemmäksi kontrolloiva/vartioiva pelaaja sijoittuu, jotta pystyy katkaisemaan syötön tai voittamaan pallon vastustajalta. Mitä kauempana pallo on vartioitavasta, sitä useammin vartioiva pelaaja sijoittuu puolustusalueella vartioitavan etupuolelle tai sivulle. Vartioiva pelaaja ei kuitenkaan anna mahdollisuutta pelata itseään ulos tilanteesta vartioidulle pelaajalle tarkoitetulla syötöllä. Näin pelaaja täyttää sekä peittävän, että vartioivan pelaajan tehtävän.

Prässipelaamisen kollektiivisen osaamisen

suuri haaste muodostuu usein prässäämisen jälkeisen pelitilanteen järjestämisestä. Jos prässä tehdään vastustajan hyökkäysalueella (esim. ylimmällä kolmanneksella), on matka prässäämisen epäonnistumisen kohdasta omalle maalille pitkä. Jos prässä tehdään taas omalla puolustusalueella, lähellä omaa maalia, on epäonnistumisen riski paljon uhkaavampi. Esim. vastustajan poikkeavan aggressiivinen prässipeli ja/tai keskustan ja tukkiminen asettaa hyökkäykseen lähdöille hyvin erilaisen ryhmäkäyttämismallin kuin löysempi prässääminen. Kysymys on tällöin siitä, millä nopeudella ja kuinka organisoidusti hyökkäykseen lähdetään. Esim. Liverpoolin, Barcelonan tai Ajaxin toteuttama systemaattinen hyökkäyspeli, sekä todella aggressiivinen prässipeli tuottavat vaikeuksia monelle huippujoukkueelle.

Kysymys on tällöin ennen kaikkea hyvin

organisoidusta pelaamisesta. Eläinmaailman parvissa mennään kohti yhteistä suuntaa tai tavoitetta ilman, että toimintaa tarvitsee erikseen johtaa tai säännellä. Yleisesti parviällyn määritelmään on sisällytetty oletus, että parven yksittäiset jäsenet seuraavat vain muutamaa hyvin yksinkertaista ennalta määritettyä sääntöä ilman laajempaa tietoisuutta kokonaisuudesta. Mitä uhkaavammassa puolustustilanteessa joudutaan pelaamaan, sitä nopeammin on toimittava, jolloin on toimittava ilman laajempaa havainnointia ja pelin analysointia.

Parviälykäyttäytymisen tyylistä toimintaa tarvitaan täsmällisessä pallonhallintapelamisessa, prässipelaamisessa, nopeassa vastahyökkäyspelissä, aggressiivisessa ja fyysisessä kilpikonnapuolustamisessa. Kysymys onkin siitä, miten paljon aikaa voidaan käyttää tietynlaisen parviälykäyttäytymisen saavuttamiseen.

Esim. täydellisen pallonhallinnan kehittämiseen mene vuosi ja myös täydellistä prässä ei opita muutaman kuukauden aikana. Tällainen parviälykäyttäytymistä muistuttava pelaaminen on hyvin vankasti lokeroitu joukkueen organisoitumisen kurinalaisiin rattaisiin. Hierarkkisten roolien ja pelipaikkakohtaisten toimenkuvien takaa ei löydy tilaa intuitiiviselle pelaamiselle niin paljon kuin heikommin organisoitujen joukkueiden pelitavasta löytyy. Kun joukkueen pelitapa ja taktinen osaaminen kytkeytyy huippuosajiin, joiden kanssa tähdätään parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen, on peli organisoitava monessa suhteessa parviälykäyttäytymisen kaltaisesti. Menestyäkseen joukkueen valmentajan on ensin näkin kysyttävä itseltään, valmennustiimitään ja pelaajiltaan, mitkä ongelmat ovat pelin kehittämisen kannalta ratkaisemisen arvoisia. Mitä monimutkaisempi pelitapa

valitaan, sitä monimutkaisemmat ongelmat ovat, jolloin niiden ratkaiseminen vaatii suuren ja moninaisen informaatiomasan hallintaa. Tarvitaan myös luovuutta ja kykyä sietää epävarmuutta, sillä yhtä ainoaa oikeaa vaihtoehtoa ei ole olemassa. Vertaa esim. Jürgen Kloppin, Pep Guardiolan, Jose Mourinhon, Marcello Lippin ja Fabio Capellon valmennustyyliä ja filosofioita. Oleellista tällöin on todeta, mitä vähemmän on aikaa vuoropuheluun, sitä suuremmiksi mutkat on käännettävä. Toisaalta periodisaatio-mallin mukaisesti valmennuksen kehittäminen tapahtuu alisteisesti pelin kehittämiseen nähden. Pelin kehittämistä ei ymmärretä tällöin staattisena pakettina, kerran lukkoon lyötynä informaatiopakettina, vaan se syntyy ja elää vuorovaikutuksessa pelaajien, pelien ja valmentajien välillä. Käytännössä periodisaatio-mallin viisaudella tarkoitetaan jatkuvasti ajan tasalla

olemista, joukkueen joka hetkistä valmiutta tietynlaisen pelitaktiikan ja pelitehon suorittamiseen sen sijaan, että poteroitutaan pelkästään yhdellä tavalla pelaamaan tai harjoittelemaan.

On sanomattakin selvää, että laumaeläimet kommunikoivat toisilleen lauman sisällä enemmän kuin yksin elävät. Niille on tärkeää selvittää toistensa asema. Mikä on kenenkin paikka lauman sosiaalisessa rakenteessa ja kuka määrää ja ketä. Myös jalkapallojoukkueen pelissä tapahtuvassa kommunikaatiossa osoitetaan toisille pelaajille jatkuvasti oma asema, mikä on kunkin pelaaja sijoittumispaikka tietyssä pelitilanteessa tai mihin pelisuuntaan peliä on tarkoitus jatkaa. Kehystämisen taito estää kisailevia eläimiä tappamasta toisiaan. Ne osaavat tunnistaa näykkäisyt leikiksi, mutta toisen puraistessa liian voimakkaasti kehys vaihtuu hetkessä tappeluksi. Myös jalkapal-

lon pelaamisessa on erilaisia kollektiivisen käyttäytymisen kehyksiä, jotka saattavat muuttaa muotoa siirryttäessä pelitilanteesta toiseen. Esim. perustilanteet, pelin kehystämiset hyökkäyspelissä ovat suorina hyökkäyksiä ilmeneviä tilanteita, jotka toistuvat useasti pelin aikana.

Esimerkiksi 1 vastaan 1, 2 vastaan 1, 3 vastaan 2, 2 vastaan 3 jne. Näiden pelitilanteiden ratkaisuvaihtoehtojen harjoitteluun vaatii paljon ko. pelitilanteiden harjoittelua. Useimmiten onnistuneesti ratkaistu perustilanne vaatii pelipaikkakohtaista kontekstia, jolloin erilaisilla ylivoimilla tai alivoimilla pelaaminen voidaan yhdistää tiettyyn pelipaikkaan tai pelialueeseen.

Pelaajien kehittäminen jalkapallossa

Ennen ajateltiin, että pelikäsitys on synnynäinen, geneettinen ominaisuus. Mutta nyt



Jalkapalloa pelatessa mielentila, kognitiivinen kapasiteetti ja kehon toimintavalmius on osattava optimoida oikeanlaiseen suoritustavallisuuteen pelitilanteiden vaatimuksiin nähden.

tiedetään, että kyse on ainakin 90 prosenttisesti työstä ja oppimisesta.

Pelaajatuotannon on vastattava pelin muuttuneisiin vaatimuksiin. Nyt vaaditaan laaja-alaista osaamista, pelata peliä eri osaamisen alueilla. Peli on nopeutunut, peliä pelataan pienemmällä alueella ja vähemmillä kosketuksilla eli nyt on kyettävä keräämään enemmän tietoa yksittäisessä pelitilanteista. Pelaajia on osattava valmentaa systemaattisesti lapsesta alkaen informaation hakemiseen, havainnollistamiseen, nopeaan pelaamiseen, pelin jakamiseen osiin ja transitiopelaamiseen jne. Onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että pelaajat ja valmentaja pystyvät konkreettisesti maalaamaan itselleen kuvan siitä, miten on tarkoitus pelata tai millaisia pelaajia on tarkoitus kehittää.

Pelaajat ja myös valmentajat voivat päätyä hyvinkin kauaksi siitä, miten olisi tarkoi-

tus pelata tai millaisia pelaajia olisi tarkoitus valmentaa.

Näin tapahtuu usein silloin, jos valmennuksen arkea pyöritetään ilman riittävää tavoitehakuisuutta, metatason pyrkimystä pelaajan tai pelin kehittämiseksi. Peleissä ja harjoituksissa tehdyt yksittäiset teot ovat askeleita pyrittäessä kohti suurempaa kokonaisuutta. Jalkapallon pelikäsityksen opettamisessa eteneminen on vaivalloista, vaatii ponnistelua, pettymyksiä ja työtä. Pelaamaan oppii pelin ja pelaamisen ymmärtämisen kautta. Pelaamisen tavoitteet ja arvot sisältyvät pelitekoihin. Pelitapaa koskevat tavoitteelliset teot ovat konkreettisia, saavutettavia etappeja, jotka voivat tulla valmiiksi harjoittelun ja pelaamisen kautta. Peliteot ovat yksittäisiä askeleita ja valintoja. Esteet pelitekoja tehtäessä ovat sekä sisäisiä, että ulkoisia. Pelitekojen tekeminen on nykyhetkessä, pelattavassa

pelitilanteessa. Aivoissa on tällöin kysymys nykyhetkestä. Pelin onnistumisen kannalta on tärkeää, miten yksittäinen osa toimii kollektiivisessa todellisuudessa.

Tärkeää on tiedostaa: Tekeekö pelaaja huonoja ratkaisuja siksi, että hän ei tiedä miten pelitilanteessa pitäisi toimia

Jääkö pelaajalta jokin asia huomaamatta, koska hän ei tiedosta (tiedä) miten tässä pelitilanteessa pitäisi käyttäytyä. Onko pelaajalla liian monta vaihtoehtoa, mikä tekee hänet epävarmaksi, jolloin hän ei osaa päättää, miten pitäisi toimia. Onko pelaajalla riittävät tekniset taidot tehdä pelin edistämiseen tarvittavia tekoja (vrt. esim. heikko syöttötaito.)

Oleellinen kysymys onkin se, miten pelaaja kykenee tunnistamaan oman, pelitovereidensa ja vastustajan kehojen reagoinnit erilaisissa pelitilanteissa Onnistuneen pelikäyttäytymisen määrittelee pelissä onnis-

tuneiden pelitekojen aikaan saaminen. Aikaansaaminen määrittyy onnistuneiden pelitekojen määränä ja laatuna. Onnistuneen peliteon määrittelee taas se, miten hyvin yksittäinen peliteko auttaa joukkuetta pelaamaan ja voittamaan ottelun. Yksittäisten pelaajien peliteot voidaan listata ja arvioida miten aikaansaavia ne ovat. Millaisia muutoksia ne tuottavat omalle joukkueelle tai vastustajalle. Tässä suhteessa taitavimman pallonkäsittelijän on kyettävä hyödyttämään omaa joukkuettaan, jolloin taidon omistajan on oltava myös kollektiivisen pelin pelaaja.

Neurovalmennuksessa on tärkeää, että jokainen joukkueen tai ryhmän pelaaja saadaan mukaan riittävällä aktiopotentiaalilla tasolla. Taitava neurovalmentaja pystyy muuttamaan valmennettaviensa aktiivisuustasoa.

Neurovalmennuksessa tuetaan aivojen ja

kehon aktiivisuutta pelaamisen ja harjoittelemisen aikana. Tällöin kiinnitetään erityistä huomiota myös kehollisuuden harjoitteluun. Tämän tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisempaa liikkumista kentällä ja opettaa pelaajia viestittämään toisilleen kehon eri jäsenten avulla. Tällaiset harjoitukset toteutetaan sekä teknisissä, että taktisissa harjoituksissa, jolloin mukana on sensorinen toiminnallisuus ja kognitiivinen tiedostaminen. Kehon ja aivojen yhdistäminen moniulotteiseksi ilmaisuksi helpottaa pelaamista monella tavalla. Pelaamiseen valitut liikemallit ja yksinkertaiset refleksiivien pohjalta rakentuvat liikemallit kehittyvät harjoittelun ja pelaamisen yhteydessä monimutkaisiksi peliä hyödyntäviksi toiminnallisiksi teknistaktisiksi kokonaisuuksiksi. Näin toimittaessa kehon toimintaa ohjaava sisäinen lihashermojärjestelmä integroituu visuaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiivi-

seen pelaamiseen. NeuroTanoke-pelaajan pelaaminen on ilmennettävä sujuvina liiketapahtumina, jossa koko keho toimii pelin kannalta peliä hyödyntävällä tavalla. Tämä tarkoittaa sitä, että tietystä kehon osasta alkava liike hyödyttää koko kehon toimintaa. -Kinesteettisen ketjun hyödyntämisessä on olemassa aina myös kollektiivinen suhde, jolloin on otettava huomioon se, miten muut pelaajat sopeutuvat yksittäisen pelaajan kinesteettisiin tekemisiinsä. Tarkoituksena on oppia käyttämään kehoa kokonaisvaltaisena systeeminä, pelin hyödyntämisen ja selkiinnyttämisen välineenä. Monipuoliset koordinaatiiviset harjoitukset ja pallonkäsittely harjoitteet mahdollistavat holistisen pelaamisen, jonka kautta myös pelissä tapahtuva kommunikoiminen saa uusia ulottuvuuksia. Keholliseen pelaamiseen liittyy liian usein arkuutta, vuorovaihtuksen puutetta ja sosiaalisemotionaa-

lista turvattomuutta. Kokonaisvaltainen kehollinen integraatio on kollektiivisessa viestinnässä väline ilmaista itseään toisille pelaajille. Pelaamisen tulkinta tuottaa tällöin enemmän havaintoja, kokemuksia ja tulkintoja pelin sisällöstä, kokemuksen pelin sisällä olemisesta ja sen luonteesta. Pelaajien kommunikaatio- ja ilmaisukyky rakentuu keskeisesti myös kehollisen integraation varaan, ei siis pelkästään kognitiivisiin asioihin. Neurovalmennuksessa lähdetään siitä, että myös kehomme toimii älykkäästi eli pelin kannalta pelaajaa ja joukkuetta hyödyntävällä tavalla. Keho saadaan toimimaan pelin kannalta mahdollisimman hyvin kehon toimintaa liittyvien harjoitusten tekemisen kautta ja kehon toiminnallista optimitilaa ylläpitävän kehon huoltamisen kautta. Jalkapalloa pelatessa mielentila, kognitiivinen kapasiteetti ja kehon toimintavalmius on osattava optimoida oikeanlaiseen suo-



ritusvalmiuteen pelitilanteiden vaatimuksiin nähden. Pelaaja ei voi olla pelatessaan liian pelokas, aggressiivinen ja stressaantunut. Jalkapalloa on kyettävä pelaamaan tietynlaisessa tasapainon tilassa. Pelaamista ohjaa myös parasympaattiset muuttujat, jotka ohjaavat kehomielen tasapainottumista sen mukaisesti, miten pelaaja ajattelee, toimii ja on valmistautunut pelaamiseen. Esimerkiksi jos pelaaja menettää pelin tai harjoitusten aikana malttinsa on tärkeää saada kehon ja aivojen tila takaisin normaalitilaan.

Valmennettavien aktiivisuuden lisääminen - pelaajien aktivaatiotason nostaminen harjoitusten ja pelien aikana

Neurovalmentajana tehtävänäni on stimuloida, sytyttää, valmennettava reaktiiviseen

ja sensitiiviseen pelaamiseen.

Tavoitteenani on tällöin parantaa valmennettavieni aivojen tapaa käsitellä ja jäsentää aistimuksia. Kun harjoittelu viedään solutasolle asti, pyritään vaikuttamaan reseptoreihin, siihen solu tai soluryhmään, joka on herkkä tietynlaisele aistienergialle. Reseptorit muuttavat aistimukset sähköimpulsiksi ja lähettävät ne sensorisia hermoja pitkin selkäyttimeen ja aivoihin. Tiedonkäsittelyssä pelaajan tekemä havainto näkemästään kulkee aivoissa montaa reittiä. Talamus toimii tällöin tietoisuuden välittäjäkeskukseksi ja muuntuu siellä tietoiseksi tekemisen informaatioksi siitä, mitä milloinkin aiotaan tehdä. Aivokuoremme käsittelee tarkkaa tiedonkäsittelyä. Aivokuori tarkentaa koko ajan havaintoa lähettämällä viestejä aivojen alaosille havaintojen tarkentamiseksi entistään. Useat aivojen kuorikerroksen alueet toimivat samanaikaisesti ja muodosta-

vat arviota siitä, mitä näkökentässä mahtaa olla. Tämä toiminta on tarkkaa. Sen kautta pystytään hyödyntämään ja mukauttamaan omaa pelaamista pelin luonteen muuttumisen mukaan. Se kuinka nopeasti, tarkasti ja peliä hyödyntävästi pelaajan aivot pystyvät tulkitsemaan peliä riippuu hyvin pitkälti siitä, miten aivot on opetettu lukemaan peliä. Kollektiivisen ajattelun tehtävänä on saada yksilöt tahtomaan sitä, mikä on tarpeen järjestelmälle, jotta se olisi suorituskykyinen. On helppo nähdä, mitä osaa kommunikatio näyttelee pelissä. Pelin onnistumisen kannalta on tärkeää kokonaisuuden valvonta tai hallinta. Oleellista on se, kuinka läpinäkyvää peli on kollektiivisessä merkityksessä.

Valmennettavien riittävä aktiivisuus voidaan varmistaa useilla keinoilla. Valmentaja voi lyödä lukkoon tiettyjä käyttäytymismalleja, joita pelaajilla on oltava riittävästi.

Voidaan esimerkiksi sopia, että tietyt käyttäytymismallit on esiinnyttävä tietynlaisissa tilanteissa, jotka voidaan toteuttaa tietyssä järjestyksessä. Tällöin pelaajien on käyttäytyvä sen mukaisesti. Voidaan myös sopia siitä, että ellei tehtävä peliteko palvele millään lailla kollektiivista kokonaisuutta, sitä ei tehdä. Voidaan myös sopia psykokinestikan omaisesti siten, että pelaaja pakotetaan käyttäytymään määrättyllä tavalla tietynlaisen merkin (havainnon) seurauksena. Kun valmentaja tietää, että jokin kognitiivinen kokonaisuus tuottaa tietyn tuloksen, hän voi enemmän tai vähemmän ennakoita, tulevatko valmennuksen tavoitteet täytyksi.

Valmentaja joutuu usein tekemään intervention silloin kun valmennettavan aktiopotentiaali suoritetaan harjoitukseen nähden ei ole riittävän suuri. Jos aktiivitaso ei ole riittävän suurta on tärkeää, että käskyjä

toistetaan riittävän usein. Tärkeintä on, että valmennettava osallistuu pelaamiseen tai harjoitteluun riittävän aktiivisesti. Tällöin pelaajan osallisuudesta seuraa riittävä liikkumista tai liikenopeutta.

Neurovalmennuksessa annetaan jatkuvasti neuropalautetta, jolloin valmennettavan stimulaatiota pyritään lisäämään syöttämällä hänen aivoihinsa havainnoinnin ja tulkitsemisen kautta, tämänhetkisten kokemusten, aiempien aivoihin koodattujen muistojen ja saavutusten kautta pelin kannalta oleellista informaatiota. Aktiivatiopotentiaalinnostamista voidaan kutsua lataukseksi jolloin valmentaja käyttää lataavaa kehonkieltä, stimuloivia ohjauslauseita ja äänen voimakkuuden vaihtamista. Tämän seurauksena valmennettavien aivoissa tapahtuu reaktioita eli joukko aivosoluista latautuu ja purkautuu sähköisesti. Tästä kaikesta on seurauksena tiettyjä aivoke-

miallisia reaktioita. Tällaista latausta voidaan kutsua joko positiiviseksi tai negatiiviseksi. Sähköinen värähtelytaajuus voi olla joko 0,5:n ja 30:n välillä sekunnissa. Jossain tilanteissa taajuudeksi on mitattu jopa 60 värähdystä. Näihin värähtelytaajuuksiin perustuu jako neljään aivorytmiin: delta-, theta-, alfa- ja beta-rytmiin. Delta-rytmin taajuus on 0,5:sta 3:meen.

Theta-rytmin taajuus on 4:stä 7:mään. Alfa-rytmin taajuus on 8:sta 13:taan. Beta-rytmin taajuus on 14:stä ylöspäin. Aivokemian vaikutus pelitilanneratkaisuihin. Aivojen lataaminen tiettyyn suoritustilaan on solutasolla tapahtuva sähkökemiallinen prosessi, jonka jälkeen seuraa tietynlaista käyttäytymistä. On sanomattakin selvää, että stimuloiva valmennustapa nostaa pelaajien ja myös valmentajien dopamiinitasoa enemmän kuin flegmaattinen tapa valmentaa. Näin on etenkin lasten ja varhaisnuorten

valmennuksessa. Vaikka pelaajien välillä on olemassa eroja, niin useimmilla stimuloiva tapa valmentaa nostaa useimpien pelaajien dopamiinitasoa sille tasolle, että käyttäytymisessä voidaan havaita selvä muutos. Aivot toimivat nopeammin ja tarkemmin pelinomaisissa olosuhteissa, jos ne saavat dopamiiniryöpyn oikeassa aikasuhteessa pelitilanteeseen nähden.

Kysymys on siitä, millä tavalla kukin pelaaja kompensoituu pelitilanteeseen tai millä tavalla koko joukkue kompensoituu vallitsevaan pelitilanteeseen. Itse olen sitä mieltä, että mitä reaktiivisemmaksi jalkapallo on muuttunut, sitä stimuloivampaa pelaamista ja valmentamista tarvitaan. Mitä enemmän jalkapallon pelaaminen kiinnostaa valmentavaa, sitä helpommin hän pystyy nostamaan dopamiinitasoaan pelatessaan. Jos opetamme valmennettavamme pelaamaan tietyllä tavalla, on meidän kyettävä motivoi-

maan heidän pelaamaan juuri tällä tavalla. Tämän lisäksi meidän on varmistauduttava siitä, että jokainen joukkueen pelaaja ymmärtää mistä tällöin on kysymys.

Tällöin on kysyttävä, että oppiiko pelaaja pelaamaan harjoittelemallamme tavalla? Kysymys on tällöin siitä, miten hyvin pelaaja kuuntelee tai seuraa opetustasi keskittyneessä tilassa ja miten kauan hän muistaa opitun asian. Joka kerta kun pelaaja saa ärsykkeen ja muiston tästä pelitilannemallista hänen aivonsa vahvistavat muistamista. Kysymys on tällöin siitä, kuinka paljon tietyn mallin oppiminen ja automatisoituminen vaatii harjoittelua. Pelaajista tulee paremmin koulutettuja toistojen avulla. Se perustuu toistaminen tällöin oivaltamiseen tai valmentajan sanomiseen, on tilannekohtaista ja opetustekninen asia. Pelitilanteessa onnistuminen toimii aivojen tasolla palkintona, jolloin pelaaja saa aivojen mielihyvakeskuses-

sa pienen dopamiininousun. Pelaajista tulee sitä paremmin koulutettuja, mitä enemmän he kokevat onnistumisia.

Neljä aspektia, jotka stimuloivat pelaajan aivot ja kehon aktiivisempaan jalkapallon pelaamiseen:

Aktiivisuuden aspekti

Pelaamisen aktiivisuuteen kuuluu liikkeen, katseen, puheen ja ajattelun intensiteetti, voimakkuus ja nopeus, mutta ei niiden sisältö. Pelin sisältö, se miten pelataan, kuuluu kognitiiviseen sisältöön, tietämiseen.

Reaktiivisuuden aspekti

Pelaamiseen kuuluva reaktiivisuus on periksiantamattomuutta, kynnys reagoida ärsykkeisiin, kiinnostus ärsykkeistä ja niihin kohdistuvasta huomiosta. Kysymys on siitä, miten valmennettava reagoi ärsykkeisiin eli lähestyy niitä tai vetäytyy pois päin niistä.

Emotionaalisuuden aspekti

Jalkapallon pelaamiseen liittyy aina emotio-

naalista sisältöä - vihaa, surua, pelkoa, iloa, mielihyvää, inhoa, yllättymistä, hymyä, nau-
rua, turhautumista jne.

Sosiaalisuuden aspekti

Jalkapallon pelaamiseen liittyy sosiaalisuus, joka ilmenee ennen kaikkea siinä, että pelaajat ovat mielellään toistensa kanssa, toimivat yhdessä ja tekevät aloitteita päästäkseen sosiaaliin kontakteihin. Joukkuepelaaja on sosiaalisesti vastuullinen.

Pelaamisen onnistumisen kannalta on tärkeää, että pelaajat pystyvät viestittämään toisilleen ilmein, elein ja sanoin, mitä he haluavat toistensa tekevän. Se ei ole vaikeaa, jos tietää miten pitää toimia eri pelitilanteissa. Kognitiivisessa merkityksessä pelaaminen merkitsee tietämistä, että miten pelataan. Tässä yhteydessä kannattaa muistaa, että elekieli nopeuttaa pelaamista. Elekieli paljastaa ajatukset. Elekielen ja liikesuuntien avulla pelaaja näkee pelin kulun mitä muut

pelaajat tekevät. Keskeisiä kysymyksiä ovat:

Näkeekö muut pelaajat mitä minä olen tekemässä.

Miten muut pelaajat pelaavat kommunikoi-
vat minun mielestäni.

Antavatko muut pelaajat minulle riittävän selvän kuvan siitä mitä minun pitää tehdä tässä pelitilanteessa.

Haluan viestittää teille jotakin, mitä tämä jotakin on.

Ketkä joukkueen pelaajista pystyvät viesti-
mään/kuvailemaan omia aikomuksiaan.

Viestikää minulle tarkemmin mitä haluatte minun tekevän seuraavaksi.

Jos pelaaja pelkää pelaamista tai on epä-
varma tekemisistään hän pelkää epäon-
nistuvansa tai tekevänsä jotakin tyhmää.

Usein tällainen epävarmuus johtuu siitä, että
pelaaja ei ymmärrä riittävän hyvin, miten

hänen pitäisi pelata (kognitiivinen aspekti)
tai pelaaja voi myös kokea itsensä liian tai-

tamattomaksi suorittamaan tiettyä teknistä
suoritusta.

Kognitiiviseen aspektiin kuuluvat taktinen
osaaminen, havaitseminen ja päätöksente-
ko, jolloin oikean ajoituksen, kentällä sijoittu-
misen ja oikeiden valintojen kautta kyetään
pelaamaan taktisesti järkevästi.

Itsetunto ja itseluottamus ovat tärkeitä
tekijöitä onnistumisen kannalta.

Pelaajalta, jolta puuttuu kyky tai käsittää
mitä valmentaja tai toinen pelaaja haluaa
viestittää tai millaisella tunnelmalla peliä
pelataan tai harjoitellaan, on haastava koh-
dattava valmentajille ja muille pelaajille.

Joskus välinpitämättömältä vaikuttavat
käyttäytyminen ja katseen välttäminen voi
johtua yksinkertaisesti myös siitä, että ko-
pelaaja ei vain tiedä mitä hänen tulisi tehdä
tai hän on muuten epävarma tekemisistään.

Tällainen tietämättömyys voi olla myös
suojareaktio, jolla pelaaja pyrkii suojaamaan

itseään. Pelaajien tekemiä eleitä ohjaa aina jokin tunne. Jos valmentaja ei toteuta valmentajaansa riittävää dialogia, hän ei auta pelaajia riittävästi pelitilanneongelmien ratkaisemisessa. Hän ei kykene tällöin tiedostamaan yhteen pelaamisen merkitystä samalla tavalla kuin kommunikoivassa valmennuksessa tai joukkueessa. Kysymys on siitä, kuinka paljon pelin aikana koetaan yhteisiä kommunikaation hetkiä. Lapsi tai nuori jalkapalloilija, joka on ollut kollektiivisessa valmennuksessa, hyötyy aikuispelaa- jana monella tavalla kollektiivisen ja pallon- hallintapelin oppimisesta lapsuus- ja nuoruusvaiheessa. Tämän vuoksi on tärkeää tiedostaa, miten määrätietoisesti tarjoamme erilaisia kollektiivisen pelaamisen mahdollisuuksia. Harjoitteluun kytkeytyvät yhteen pelaamisen kokemukset synergia- ja yhdestä tekemisestä, mikä kehittää myös valmennettavien kykyä empatiaan ja toisten

huomioimiseen. Kommunikaation tukemisessa on ensiarvoisen tärkeää kollektiivisen valmennustavan toteuttaminen myös taitovalmennuksessa, jolloin perinteinen tapa pelaaja ja pallo ymmärretään enemmän muihin pelaajiin, erilaisissa muodostelmissa harjoitteluun, harjoittelun tietoisena tila-aika prosessointina. On sanomattakin selvää, ettei valmentaja itse voi olla tällöin liian kylmä.

Neurovalmennukseen ei yleensä kuulu kentän laidalla nyhjöttäminen, vaan pikem- minkin intensiivinen osallistuminen vuorovaikutusprosessiin, jonka tavoitteena on saada pelaajat kommunikoimaan yhdessä pelaamista selkeyttävällä ja nopeuttavalla tavalla.

Havainnoinnin merkityksestä jalkapallopelissä

Havainnon tulkinta muodostuu aistien tuot-

tamasta tiedosta yhdistettynä asiayhteyteen. Hahmotuskykyä tarvitaan tunnistamaan pelaajien välisiä etäisyyksiä, tunnistamaan pelaajien liikesuuntia, erilaisia kollektiivisiä muotoja, kun pyritään löytämään pallolle kulkureitti, sekä tarkkaillaan pelin syvyyttä, leveyttä ja pelaajien välisiä pelietäisyyksiä. Hahmottamisen kannalta on hyvin keskeistä hahmojen toistumistiheys, joka kertoo pelaajien etäisyyden toisistaan eli ovatko pelaajat kaukana, tiheämmässä, lähempänä tai harvemmassa. Lähempänä olevat pelaajat peittävät laajemman osan näkökentästä. Lähempänä oleva pelaaja peittää kauempana olevia pelaajia. Samalla tasolla olevista kohteista horisonttia lähempänä olevat ovat kauempana. Atmosfäärinen perspektiivi: kauempana olevat kohteet sinertävät enemmän tai näkyvät haaleam- pina kuin lähempänä olevat. Kohteet same- nevat etäisyydessä.



Pystyykö pelaaja tunnistamaan toisen pelaajan liikkeen perusteella, miten hänen pitäisi ajoittaa oma tai pallon liike eli missä kohdassa pelaamisessa milloinkin mennään

Jalkapallossa havaitsemisen tai taktisen toimimisen arvioiminen on hyödyllisempää kuin yksittäisen pelaajan arvioiminen.

Tällöin peruskysymyksen muodostaa se, kuinka toiset pelaajat auttavat pelitilanteesta selviämistä tai ylläpitävät ongelmal-

lista pelitilannetta. Taktisessa ohjauksessa esim. pienpelejä pelattaessa valmentajan tehtävänä on interaktion kautta avoimien

kysymysten tai pelimallien avulla selkiinnytää kollektiivista osaamista. Joukkueessa tapahtuva vuorovaikutus ilmentää pelaajien taktista osaamista missä. Taktisen osaamisen todentaminen pelissä edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä.

Lähetettyjen viestien määrällä ja laadulla on suuri merkitys pelin onnistumisen kannalta. Oleellista on se, ketkä pelaajista ovat tietoisia pelitilanteen luonteesta, ja miten he osaavat integroitua peliin. Kun valmentaja kerää tietoa joukkueen pelikyvystä hän voi käyttää tätä tietoa pelissä esiintyvien ongelmien ratkaisemiseen ja liittäen toimivammat pelimallit kokonaisuuteen. Tämä tieto toimii erilaisten ratkaisujen suunnitelmallisena perustana ja minimoi uusien epäonnistumisien mahdollisuuden. Näin ymmärrettynä peli on onnistuneiden tekosten kvantitatiivinen kokonaisuus. Tietäessään mitä yksittäinen pelaaja, joukkueen osa tai

koko joukkue on harjoitellut valmentaja voi paremmin ymmärtää valmennettaviaan ja joukkuettaan. Ellei valmentajalla ole riittävästi tietoa valmennettaviensa valmennushistoriasta ja joukkueen pelitavan sekä myös peruspelaamisen tavoitteista. Pelikäsityksen kehittämiseen liittyvien tavoitteiden on oltava konkreettisia, joiden saavuttaminen on todettavissa, jotta valmentaja tai joukkue tietäisi onko tavoitteisiin päästy. Valmentajan on tällöin itse tajuttava tavoitteiden selkeys. Pelitilanteesta tehty havainto ei ole pelkästään aistiärsykkeiden piirtämä tarkka kuva ulkomaailmasta, vaan myös aistitiedon ja aivojen sisäisen toiminnan vuorovaikutuksesta syntyvä kokemus. Aistihavainto ei riipu vain aistimuksen ominaisuuksista vaan myös aivojen vireystilasta, emotionaalisesta virityksestä ja aikaisempien toimintojen muistijäljistä. Näin pelaajan tarkkaavaisuus peli- tai harjoitustilanteessa

riippuu hänen yleisestä vireystilasta, sekä motivaatiotasosta. Jos pelaaja ei ole kiinnostunut riittävästi itsensä kehittämisestä, hän kiinnittää liikaa huomiota jalkapallon oppimisen kannalta epäolennaisiin asioihin.

Tällaisessa oppimisjärjestelmässä aktiiviataso talamuksen ja aivokuoren välillä heikentyy. Esimerkiksi liikkeiden laajuus, nopeus ja tarkkuus määrättyy yleisen vireystilan ja motivaatioherätteen kautta.

Pelin sisällä olevaa vuorovaikutusta ohjaa aistimusten ja aistiedon käsittely. Tapa ja keino havaita aistimuksia kollektiivisesta ympäristöstä määrittää sen mihin pelaamisessa kiinnitetään huomiota ja millaisia päätöksiä tehdään. Tällainen aistitiedon rekisteröinti alkaa sensorisen integraation kautta, jolloin keskushermosto havaitsee aistitiedon.

Kommunikointi pelitilanteissa edellyttää usein myös kognitiivista tulkintaa, jolloin on

osattava tutkia ja tulkita ketkä kaikki pelaajat ovat pelitilanteen keskiössä. Suurin osa tällaisista tulkinnoista ovat vakiintuneita, konkreettisia, pelaamiseen liittyviä käyttäytymismalleja. Mitä abstraktisemmaksi pelitilanne tulkinta muodostuu, sitä vähemmän pelitilanteen tulkinta, on sisäistynyt. Mitä vieraampi pelitilanteen tulkinta on aivoille, sitä enemmän pelitilanteen merkitystä on tulkittava. Koska lapset eivät kykene tällaiseen ennakoivaan pelin tulkintaan muodostuu pelin mahdollinen hallitseminen enemmän intuition käyttöön. Toisaalta myöskään aikuisten pelaaminen ei voi tapahtua pelkästään järjen avulla.

Kaikkiin tilanteisiin ei löydy ratkaisuvaihtoehtoa skeemapankista, opituista konsepteista. Järkevän ajattelun lisäksi on olemassa myös emotionaaliset reaktiot. Myös jalkapallossa ihmisen on saatava aina tunne mukaan päätöksen taakse. Painotan tätä

näkemyistä hyvin paljon valmennettaville. Pelin hahmottamiseen liittyvät toiminnot voidaan jakaa kahteen ulottuvuuteen sen perusteella, kohdistuuko huomio yhteen asiaan tai useamman asian väliseen suhteeseen vai onko tarkasteltava asia muuttumaton vai muuttuuko se koko ajan. Pelitilanteiden muutoksia voidaan tarkastella tila-aikasuhteessa sen perusteella kuinka staattisessa tai dynaamisessa tilassa pelitilanteet ovat toisiinsa nähden.

Jalkapallopelissä pelitilanteet muuttuvat koko ajan. Tässä suhteessa oleellista on se, kuinka nopeasti pelaaja kykenee ennakkoimaan peliä tai sopeutumaan muuttuviin pelitilanteisiin. Jotta voimme orientoitua tietyn pelitilanteen hahmottamiseen on meidän kyettävä tarkastelemaan sitä, pysähtyneen kuvan kautta. Tällaisia pelaajan verkkokalvolle muodostuu kuvia pelitilanteiden muuttuessa jatkuvasti yhä

uudelleen ja uudelleen. Muutokset synnyttävät sähköimpulsseja, jotka siirtyvät näköhermoa myöten aivojen näkökeskukseen. Näkökeskus käsittelee saamaansa tietoa, ja lopullinen näköaistimus syntyy aivojen työn tuloksena, useiden aivoalueiden yhteistyönä.

Pelitilanteissa tapahtuva hahmottamisen voidaan jakaa nämä neljään ajattelutoimintoryhmään, jotka toimivat pelitilanteissa näin:

1. Löydä ja tunnista pelitilanne (yksi muuttumaton asia).

2. Muokkaa ja kokoa pelitilanne (yksi muuttuva asia).

3. Sijoita ja suhteuta (useamman asian välinen muuttumaton suhde).

4. Liiku ja suunnista (useamman asian välinen muuttuva suhde).

Melkein kaikki pelissä tapahtuva viestintä perustuu tietämiseen, jolloin on otetta-

va huomioon pelitilanteen hahmottamiseen vaikuttavat tekijät, se miten joukkueen pelaajat hahmottavat pelaamisen. Tarkoitetaan hahmottamisella tässä pelitilanteesta tapahtuvaa kuvan muodostusta ja tunnistamista sekä tila- ja etäisyysyhteysuhteiden käsittämistä.

Pelitilanteessa pelaaja tunnistaa pelitilanteen näkemänsä perusteella. Pelitilanne hahmotetaan aina jossakin pelipaikasta ja kentän alueelta käsin eli jossakin alueella kenttää - lähempänä tai kauempana pallollista pelaajaa. Pelaajan on tällöin kyettävä hahmottamaan pelaajien muodostavia muotoja ja liikkumissuuntia. Laajemmassa merkityksessä hahmottamiseen liittyy aina ymmärtämistä ja kokonaisuuden oivaltamista. Usein pelitilanteen oivaltaminen edellyttää peliin liittyvien osien välisten suhteiden ja yhteyksien löytämistä. Pelissä voidaan havainnoida ja hahmottaa huo-

mata, tajuta, jäsentää, mieltää ja ymmärtää. Pelitilanteen ymmärtämisen kannalta hahmottaminen on hyvin oleellista, sillä sen kautta voidaan ymmärtää ja tunnistaa pelitilanne. Tällaista pelitilanteen tunnistamista ei kyetä aina välttämättä pukemaan sanoiksi. Pelitilanteen tunnistamisessa on aina mukana myös ei-kielellinen ulottuvuus, joka tarkoittaa käytännössä sitä, ettei kaikkea pelin ymmärtämistä voida pukea sanoiksi.

Pelin opettamisen kannalta on oleellista se, miten voidaan lisätä valmennettavien pelikäsitteeseen perustuvaa tietämystä, taktista osaamista siten että he kykenevät siirtämään sitä valmennettavilleen. Yksittäisessä pelitilanteessa on otettava huomioon pallollisen pelaajan kokonaistilanne. Tällöin on huomioitava, onko pallollisella pelaajalla prässä ja jos on niin monellako pelaajalla vastustaja prässä ja minkä laatuista prässäminen on. Hyökkäävän joukkueen pelaajien on huomioitava useita asioita, onko linjojen välissä vapaita tiloja tai mille kais-

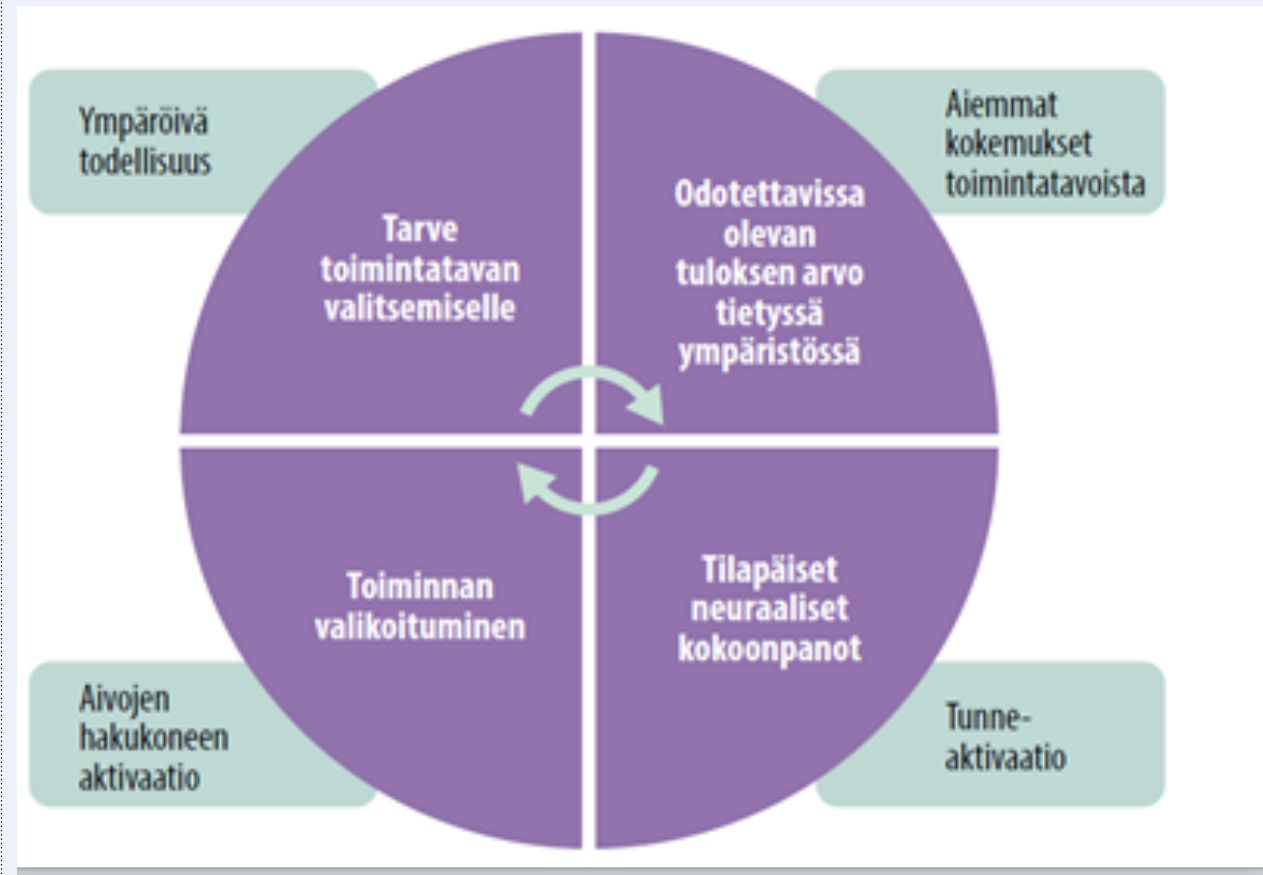
talle on milloinkin edullisinta pelata, miten voidaan luoda määrällisiä tai alueellisia ylivoimatilanteita. Pallollinen pelaaja on pelin keskiössä ja hänen on osattava tehdä päätös siitä, syöttääkö hän pallon vai lähteekö hän kuljettamaan vai suojaako hän palloa. Pelin keskiössä olevien muiden pelaajien on osattava tukea, auttaa ja helpottaa pallollisen pelaajan pelaamista kaikilla mahdollisilla tavoilla. Jos pelitilanteita ei havaita kollektiivisessa merkityksessä ei tarkkaavaisuutta ja katsekontaktia kyetä suuntaamaan vuorovaikutuskumppanin kanssa. Koska aivot kykenevät sopeutumaan ympäristöön ja muuttamaan kytkentöjään saamiensa ärsykkeiden vaikutuksesta, on tarkkaa harjittava, millaisessa ympäristössä valmennus toteutetaan. Tällöin on pohdittava erityisesti sitä, miten pelaajat saadaan havain-

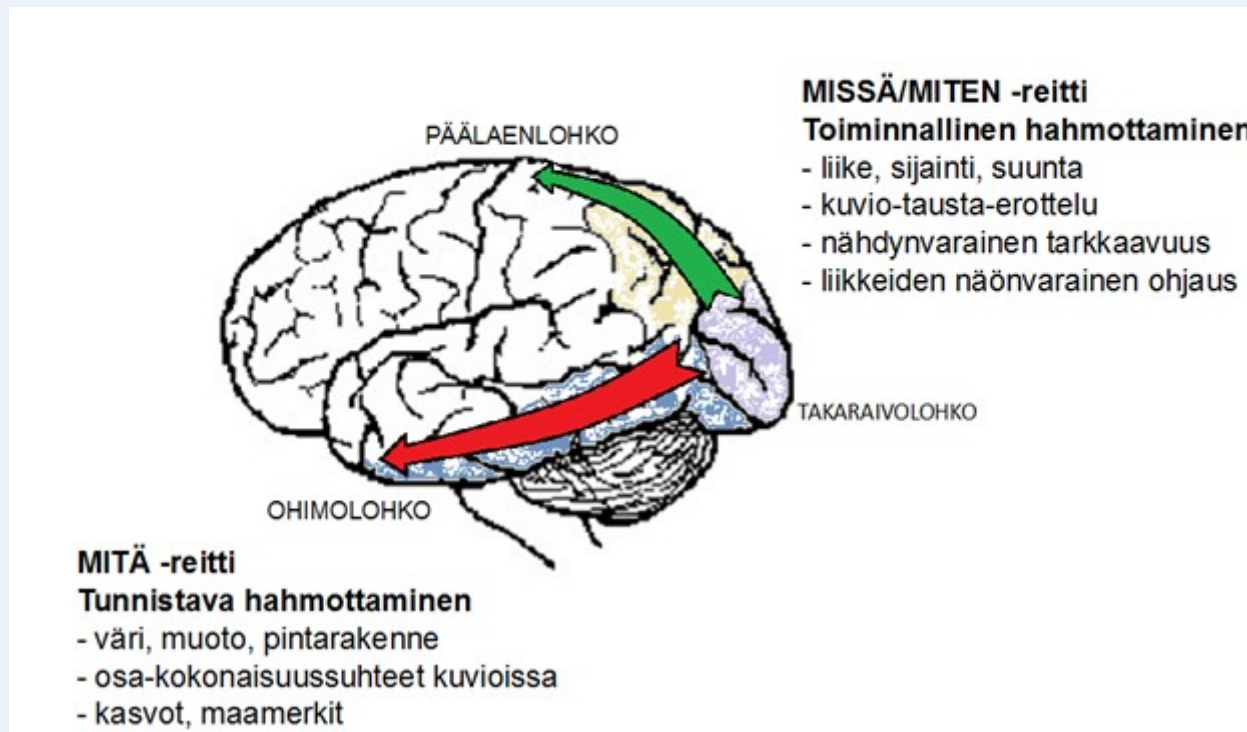
noimaan ympäristössä tapahtuvia asioita niin että se palvelisi riittävästi spatiaalista ja visuaalista sekä kognitiivista kehitymistä pelaajana. Jos valmennettavan aivoihin ei pääse muodostumaan pelin tulkitsemisen ja kommunikoimisen kannalta riittävää neuronien ohjelmoivaa visuaalisspatiaalista toimintaa sopivien ärsykkeiden puutteen estää vääränlainen oppimismalli sellaisen oppimisen, jota pelissä oikeanlainen näkeminen edistäisi. Esimerkiksi kun kyse on kentän näkemisestä ja pelaaja kuljettaa palloa pää alaspäin riipuksissa tai kääntää selkensä pelin keskiöstä estää tämänkaltainen käyttäytyminen oikeanlaisten visuaalisten ärsykkeiden pääsyn niihin näköaivoalueiden osiin, jotka voisivat viestittää aivojen kognitiivisille alueille toivottua pelikäyttämistä. Jalkapallon pelaaminen tapahtuu pitkälti havaitsemisen eli ulkomaailmasta saadun tiedon perusteella. Havaitseminen

on tällöin prosessi, johon sisältyy aisti-informaation vastaanottamista, tulkintaa, valikoimintia ja organisointia. Havainto on aisti-informaation tulkinta, joka pohjautuu aisti-informaatioon ja aiempaan kokemukseen yhdistettynä asiayhteyteen:

Top-down prosessointi (konteksti tai

aikaisempi tieto ohjaa havaitsemista, yleiset representaatiot ohjaavat tulkintaa), aikaisemmin opitut tiedot ja taidot vaikuttavat oleellisesti havaintojen tulkitsemiseen. Bottom-up prosessointi (havaitsemiseen tarvittava informaatio tulee lähinnä ärsykkeestä, joka on tunnistuksen kohteena). Se





Visuaalisen tiedon käsittely aivoissa on mitä suurimmassa määrin ns. simultaaniprosessointia, jolloin pelitilanteesta muodostunutta kuvaa tulkitaan samanaikaisesti eri puolilla aivoja. Tähän tarvitaan samanaikaisesti eri puolilla aktivoituvia osaprosesseja, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja niiden yhteistoiminta tulee olla hyvin järjestäytyntä.

miten pelitilanteet tunnustetaan vaikuttaa oleellisesti siihen miten toimitaan havaittavissa olevassa pelitilanteessa.

Lasten kanssa voidaan harjoitella liikkumista erilaisten geometristen kuvioiden sisällä, kuten neliössä, kolmiossa, ympy-

rässä tai suorakaiteen muotoisilla alueilla. Kun erilaisilla muodoilla harjoittelua vaihdellaan koko ajan, joutuu valmennettavat sopeutumaan spatiaalisesti tila- aिकासuhteisiin. On tärkeää lisätä kehityksen mukaan liikettä, jolloin pyritään liikkumaan koko

alueella mahdollisimman monipuolisesti. Kysymys on siitä, että pelaaja kykenee koko ajan laajentamaan toimintasädeään, hallinnoimaan entistä suurempaa aluetta. Tällä harjoituksella kehitetään a) keskittymiskykyä b) visuaalista hahmotuskykyä c) spatiaalista hahmotuskykyä d) Kollektiivista havainnointikykyä.

Toisessa esimerkki harjoituksessa kaksi tai kolme kahden tai kolmen pelaajan joukkuetta syöttelevät toisilleen kahta eri väristä palloa tietyssä järjestyksessä esim. siten että keltainen syöttää siniselle ja sininen punaiselle ja punainen siniselle jne. Tässä harjoituksessa on tärkeää, että pelaajat näkevät koko ajan sekä pallon ja muiden pelaajien liikkumisen. Pelaajien liikkumista voidaan konkretisoida siten, että pelialue, isompi neliö jaetaan neljään pienempään neliöön. Tällöin voidaan laittaa säännöksi se, että yhdellä pienemmällä neliöllä saa olla

samaan aikaan korkeintaan kaksi pelaajaa.

Visuaalisten toimintojen harjoittelemine

Mitä useammin toistaa tiettyä suoritusta, sitä suurempi muistijälki jää. Jos haluamme muokata aivoja näkemään pelitilanteet tietynkaltaisina meidän on rakennettava sellainen ympäristö ja harjoitukset, jotka edesauttavat pelaamista kehittävien näköalueiden harjoittelemista. Käytännössä kyse on siitä, miten paljon valmennamme aivoja suoriutuaan näkemään pallon, muiden pelaajien liikkeit ja pelitilanteissa olevat keskeiset asiat. Visuaalisten aivoalueiden toiminta on tärkeää pelissä tapahtuvat havainnoin kannalta. Näkeminen tapahtuu takaraivolohkossa. Pelissä tapahtuvalla visuaalisella hahmottamisella tarkoitetaan aivojen kykyä tulkita näkemäänsä, eli näköhavaintojen käsittelyä ja muokkaamista

mielessä sekä kykyä luoda pelitilanteista mielikuvia. Visuaalisen aistin tiedon käsittelyyn osallistuu laaja osa aivoista muiden aistimusten käsittelyyn verrattuna. Pelin aikana tarkkaavuus ja toiminnanohjaus ohjaavat jatkuvasti uusia havaintoja pelaajien tajuntaan. Aivoissa uusi vastaanotettu tieto yhdistyy aikaisemmin hankittuun tietoon ja ymmärtämiseen, eli säilömuistiin, jonka pohjalta pelaajat tekevät tulkintoja havainnoistaan. Pelaajat tulkitsevat näönvaraista tietoa hieman eri tavoin, sillä kenelläkään pelaaja ei ole säilömuisti samanlainen. Visuaalisen tiedon käsittely pelin aikana on mitä suurimmassa määrin ns. simultaaniprosessointia, jossa peliä tulkitaan samanaikaisesti eri puolilla aivoja. Tähän tarvitaan samanaikaisesti eri puolilla aktivoituvia osaprosesseja, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja niiden yhteistoiminta tulee olla hyvin järjestäytyntä. Tässä pro-

sessissa aikaisemmalla tiedolla on valtava merkitys hahmottamisen kannalta.

Pelitilanteissa nähdään se, mitä pelaaja ymmärtää, on enemmänkin totta kuin se, että ymmärtäisimme sen mitä näemme. Näin ollen voidaan myös sanoa, että kaikki pelaajat näkevät asiat hieman eri tavoin, koska kenelläkään ihmisellä ei ole täysin samanlaista säilömuistia. Käytännössä pelitilanteiden tulkinnassa on kysymys kompleksisista ilmiöistä, problematiikasta, jossa visuaalisten tekijöiden ohella nousee esille myös huomattavasti kollektiivisen pelaamisen tarpeita.

Visuaalisen tietoisuuden ymmärtämisen työstäminen on kaikkein tärkein tekijä pelin ymmärtämisen kannalta. Keskeistä on tällöin se, mitä tapahtuu aivoissa, kun me näemme jotain (subjektiivinen/kollektiivinen kokemus). Tietoa visuaalisen informaation kanavoitumisen kautta muodostuu jat-

kuvasti pelin aikana (talamus & amp-visuaalinen korteksi ja muut aivoalueet)..

Pelin kannalta on oleellista, mitkä asiat pääsevät tietoisuuteen ja mitkä eivät pääse. Valmentajan tehtävänä on muuttaa harjoituksen ulkoista rakennetta niin, että sen visuaalisspatiaalisen hahmottamisen kautta pääsee tietoisuuteen mahdollisimman oikeat asiat. Muuttamalla ärsykeitä voidaan lisätä pelin kompleksisuutta tai yksinkertaisuutta.

Erilaiset visuaaliset havainnot voivat laukaista emotionaalisia ja kognitiivisia takautumia, jotka nousevat tietoisuuteen ja integroituvat nykyhetken läsnäolon kanssa.

Tällaiset havainnot ja assosiaatiot heijastuvat myös motoriseen ja henkiseen käyttäytymiseen. Tällainen aivotoiminta on kompleksisempää kuin selkeään rationaalinen ajattelemiseen (pelaamiseen) pyrkivä toiminta).



Lapset poikkeavat usein valmentajan kohdistamasta tarkkailun kohteesta ja kohdistavat tietoisuutensa johonkin hetkessä olevaan kiinnostavaan ärsykkeeseen. Kyseinen ärsyke on usein aivoja palkitsevaa ja tarjoaa nopeaa ja mielihyvää lisäävää olemista.

Ratkaisevinta on se, millaisia skeemoja/konsepteja pelaajan aivoihin on kyetty muodostamaan. Nämä skeemat/konseptit ovat taktiseen tai teknistaktiseen pelaamiseen liittyviä pelitilanteista selviämisen taitoja (pelin hallintataitoja). Hallintataitoja opetellaan taktisten harjoitusten ja pienpeilien pelaamisten kautta. Oppimisen tehokkuuteen vaikuttaa tällöin keskeisesti pelaaja tarkkaavaisuus ja motivaatio oppia uusia asioita. Oleellista on myös se, millaisessa tunnetilassa oppiminen tai pelaaminen tapahtuvat. Pelin tulkinnessa kuten kaikessa kognitiivisessa toiminnassa voi olla myös erilaisia estoja. Kognitiiviset toiminnat voi-

vat regressoitua, joka voi merkitä ailahtavuutta kognitiivisissa toiminnoissa.

Jos pelaaja tekee jotain sellaista, jota kohtaa hän tuntee suurta intohimoa, hän omistautuu pelaamiseen tai harjoitteluun sataprosenttisesti ja hän osallistuu peliin keskittyneesti ja suurella intensiteetillä, jolloin hänellä on kaikki edellytykset menestyä eli kehittyä jalkapallossa. Tällainen pelaaja imee ja havainnoi kaiken sen tiedon, joka on saatavilla. Kun mielenkiinto säilyy korkealla tasolla, myös aivojen dopamiinitaso pysyy korkeana. Tällaisessa tilassa pelaaja pystyy keskittymään paremmin. Pystyäkseen keskittymään ja pelaamaan paremmin pelaaja pystyy orientoitumaan pelaamiseen syvällisemmin.

Oleellista on se, miten pelaaja pystyy kontrolloimaan pelaamistaan. Kun päätöksessä on paljon pelissä, myös tunteilla on suurempi merkitys pelillisessä päätöksente-

ossa, ja siksi tämäntyyppinen. Mitä suurempi intensiteetti pelissä on, sitä suurempi on hetkisyyden ja vaihtelevien pelitilanteiden määrä. Jos joku asia ei toimi pelissä, niin aivot ei pysty toiminnallisella sillä tasolla, millä niiden pitäisi toimia.

Pelikäsityksen opettaminen valmennettaville

On tärkeä pohtia ja tiedostaa miten tietty harjoitus tai pienpeli pakottaa aivot pelaamista edistäviin synapsisiin yhteyksiin. Pelinomaisten harjoitusten vaikutuksesta pelikäsityksen kehittymiseen puhutaan paljon.

Sanotaan että pelinomaisessa ympäristössä opitaan parhaiten pelaamaan. Jos pelillisessä ympäristössä syntyy enemmän aivoihin pelaamista helpottavia kytkentöjä niin miksi emme vai pelaisi. Aktivoiko pelaaminen laajempia aivoalueita moni-

puolisemmin kuin esim. drilliharjoitukset. Pelaajan aivot muovautuvat salakavalaksi sellaisiksi millaisia harjoituksia ja pienpelejä suoritamme. Muuttuvatko aivot pelin lukemisen kannalta drilliharjoitusten myötä kelvottomiksi pelinlukemisen kannalta. Toisaalta eikö pelillisiäkin harjoituksia ole monenlaisia. Mitkä pienpelit tai taitoharjoitteet opettavat pelaajia omaksumaan nykyaikaisen pelityylin. Minun mielestäni tärkeintä on se, miten tietyn harjoituksen kautta kyetään tuottamaan aivoihin pelikäsitystä parantavaa dataa. Aina on mahdollisuus pohtia, millä tavalla tietty harjoitus palvelee pelaamisen oppimista. Me emme voi olla varmoja siitä, kuinka paljon harjoitusajasta tulisi käyttää pelinomaisiin harjoituksiin. Sen me sen sijaan tiedämme, että jalkapalloa harjoitellaan myös huippujoukkueissa monella tavalla.

Pelkän pelaamisen kautta ei tavoiteta

kaikkea sitä, mitä on olla huippujalkapalloilija. Nykyisin pelikäsityksen oppiminen selitetään pääasiassa kognitiivisen oppimisteorian kautta. Pelitilanteissa korostuvat tällöin välittömien kognitioiden merkitykset suhteessa pelitilanteiden luonteeseen. Tavoitteena saada pelaajat käyttäytymään tietynlaisessa pelitilanteensa pelin kannalta järkevällä tavalla. Pelin oppimisessa on tarkoitus tavoittaa pelaamisen eri muutujia pelin, jatkumossa - systemaattisesti - oppimisvaiheita kuvaamalla. Kognitiiviskonstruktiiivisessa mallissa peliä pelaamista pyritään huomioimaan kokonaisjärjestelmänä (systeeminä), jolloin tavoitteena on jakaa yksittäisten tilanteiden ja vaiheiden tutkiminen ja sitä kautta pelitilanteiden ymmärtäminen. Joukkueen onnistuminen taktiikan, systeemin ja pelijärjestelmien toteuttamisessa on riippuvainen yksilöiden onnistumisesta, eli siitä miten hyvin yksilöt

onnistuvat suoriutumaan eri pelitilanteissa oman joukkueen edun mukaisesti. Taktinen opetus on pitkäjänteistä työtä. Ratkaisut pelillisiin ongelmiin eivät löydy hetkessä vaan pikemminkin porras kerrallaan ylöspäin kiiveten. Kysymys on siitä, että aivoihin on muodostuttava riittävän selkeät ja nopeat synapsiset yhteydet, polut, joita pitkin havaintojen perusteella tehdyt tukinnot voivat kulkea. Jos nämä polut eivät ole riittävän selkeitä harhaidutaan useammin sattumanvaraiseen arvailuun, jolloin aivoihin ei pääse kehittymään oikeanlaista vahvistavaa pelin oppimISRakennetta. Pienpeleiden ja muiden taktisten harjoitusten tulee harjaannuttaa valmennettavia teknistaktiseen ja taktisiin työskentelytapoihin saman tyyppisesti, kun shakissa opitaan ymmärtämään siirtojen merkitystä tai asemien merkityksien tulkintaa.

Vaikka jalkapalloa onkin pelattu jo kauan

sitten, pelin analysoiminen taktisessa merkityksessä pieniin osiin on varsin uusi ilmiö. Esimerkiksi espanjalainen ja portugalilainen taktinen pelintulkinta ovat varsin tuoreita ilmiöitä jalkapallometodien kehittymisen evoluutiossa. Tämä päivän jalkapallovalmentajien oletetaan hallitsevan pallonhallintapelin tai periodisaatio-valmennuksen perusteet eikä ainoastaan vain näitä vaan myös useampien pelijärjestelmien tulkitsemisen, nykyaikaisen vastahyökkäyspelin perusteet, prässipelaamisen erilaiset toimintamallit jne. Taktisten tietojen ja taitojen heikko hallitseminen johtaa monenlaisiin vaikeuksiin joukkuevalmentamisessa. Voimme vain kuvitella miten sellainen aikuispelaaja pystyy pelaamaan vaativamassa taktisessa pelikonseptissa, jolle ei ole opetettu jalkapallopelin taktisia konsepteja riittävän perusteellisesti.

Mitä pidemmälle pelikäsitteiden opetta-

misessa halutaan mennä, sitä enemmän on kiinnittävä huomiota pelin opettamiseen kokonaisjärjestelmänä (systeeminä), jolloin tavoitteena on yksittäisten pelitilanteiden ymmärtäminen siten että niiden kautta voidaan tulkita pelaamista suurimpana kokonaisuutena erilaisten taktiikoiden ja pelijärjestelmien kautta. Tällaisesta kehittämismallista toimii hyvänä esimerkkinä periodisaatio toteuttamistapa, jossa tieto rakentuu, muuttuu ja tarkentuu jokaisen pelitapahtuman jälkeen. Näin toimittaessa varmistutaan siitä, ettei pelitaktiikan suhteen päädytä pitämään mitään mallia lopullisena, jotka sattuisivat sopimaan tietyn valmentajan ennakkonäkemyksiin tai toiveajatteluun.

Pelitilanteessa keskittyminen, pelin laaja mittainen havainnointi ja oman impulssikontrollin säilyttäminen ovat tärkeitä asioita pelissä tapahtuvien viestintätaitojen

kehittämisessä. Niin ikään kyky jäljitellä, muokata ja vastata toisten pelaajien toimintoihin yhteisen pelitavan synnyttämiseksi vaikuttaa pelin sujuvuuden muodostumiseen. Tällöin jokainen tämänhetkinen hetki vaikuttaa tulevaisuuteen, mutta samanaikaisesti aiheuttaa mahdollisuuden muihin ennennäkemättömiin tapahtumiin, jotka eivät johdu siitä.

Mitä pidemmälle pelaajat kehittyvät kognitiivisissa ja visuaalisissa valmiuksissaan, sitä enemmän heiltä voidaan edellyttää, kykyä syy-seuraussuhteiden ymmärtämiseen pelaajien välisessä vuorovaikutuksessa. Hyvä pelaaja on tietävä ja taitava. Hän on jalkapallon pelaamisen suhteen osaava ja asiansa tunteva. Hänellä on nopea päätöksentekokyky ja hän tekee vähän päätöksenteosta seuranneita virheitä. Pelaamisessa onkin hyvin pitkälti kysymys siitä, millainen kyky pelaajalla on ratkaista ongelmia.



Pelilanteessa on oleellista tietää mitkä tekijät vaikuttavat havaintoon. Pelilanteessa tapahtuu tietynlainen aistiärsytys. Se miten aistiärsykkeeseen kyetään vastaamaan, riippuu monesta tekijästä.

Tässä yhteydessä on tärkeää mainita, että eksperttitason pelaaja ei vain toista oppimaansa vaan kykenee pelaamaan myös luovasti ja käsittelemään asioita implisiit-
Pelissä informaation käyttö toteutetaan ta saatuihin tuloksiin pelikäyttäytymisen

ymmärtämisen oivaltamisen ja tietämisen suhteen.

Pelaajien välinen viestintä kertoo myös sen, millainen käsitys pelaajalla on jalkapallon pelaamisesta. Jalkapallon pelaaminen ilmenee joukkueen käyttäytymisessä pelissä, kollektiivisesti ilmenevien käyttäytymismallien kautta. Ne täsmentyvät sitä tarkemmaksi, mitä pidemmälle valmennusprosessi viedään. Taktisena osaamisena tämä tietotaito ilmenee kykynä pelata siten että pelaajat ymmärtävät peliä ja kykenevät ratkaisemaan pelissä eteen tulevia ongelmia. Erilaisissa pelitilanteissa pelin todellisuus - rakennetaan, tuotetaan, ylläpidetään ja muunnetaan pelitilanteiden kautta tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Pelin todellisuus rakentuu näin ymmärrettynä konstruktiivisena todellisuutena, jossa opituilla skeemoilla ja käsitteellisellä ajattelulla on keskeinen merkitys. Kysymys on siitä,

millä kaikilla tavoilla voimme kuvata peliin liittyviä jatkumia ja erottuvuuksia eli mitkä suuntaukset jäsentävät pelin todellisuuden luonnetta ja sitä koskevaa tietoa eri tavoin.

Pelaamisessa onkin lähtökohtana se, että mitä useampi pelaajat saadaan ymmärtämään toisiaan ja siirretyksi pelin kannalta hyödyllisille alueille sitä paremmin kyetään pelaamaan. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että pelaajat hyödyntävät ja tukevat toinen toisiaan omalla toiminnallaan. Kun pelissä pyritään esim. määrällisten ylivoimien tekemiseen, on pelaajien (sijoituttava) järjestäytyttävä kentällä siten että tietyille alueelle kentälle kyetään saamaan määrällinen ylivoima. Useamman pelaajan muodostama kokonaisuus on tällöin monesti tehokkaampi kuin yhden pelaajan muodostama yksikö, sillä useampi pelaaja voivat yhdessä saada helposti aikaan sellaista, joka yhdelle olisi vaikeata tai jopa ylivoimaista.

Kysymys on tällöin siitä, miten nopeasti ja järkevästi palloa kyetään liikuttamaan joukkuetta hyödyntävällä tavalla. Jotta pelaajat kykenevät pelaamaan nopeasti on heidän kyettävä ennakoimaan tulevia pelitilanteita, jolloin pelissä tapahtuvalla viestinnällä on suuri merkitys. Pelaaminen toteutuu ns. toimintastrategioiden ja etsintästrategioiden kautta. Etsintästrategioissa pelaaminen tapahtuu pelitilanteiden etsimisen kautta, jolloin ikään kuin etsitään parasta vaihtoehtoa pelata parhaalla mahdollisella tavalla. Toimintastrategiassa joudutaan pelissä tehtävät teot suorittamaan nopea-tempoisesti, reaktiivisesti siten että pelin olemusta ei ehditä analysoimaan samalla tavalla kuin etsimisstrategiassa. Tällöin tulee tärkeäksi pelin osaamisen tekijäksi myös automaatio ja intuitiivinen pelaaminen. Mitä enemmän pelitilanteiden ratkaisuja kyetään automatisoimaan omaksuttujen konsepti-

en tasolla, sitä nopeammin peliin voidaan osallistua. Pelinopeutta voidaan tarkastella pallon liikkumisnopeuden lisäksi, pelaajien liikkumisnopeutena ja reaktiivisuutena sekä eri pelialueiden hyödyntämisenä nopean tai järkeväen pelaamisen kannalta. Pelaamisen nopeus määrittelee sen, miten nopeasti pelaajien on toimittava, kyettävä ajattelemaan ja toteuttamaan ratkaisunsa. Koska pelaaminen koostuu niin monesta ratkaisu vaihtoehdosta on merkittävä osa pelaamisen hallintamenetelmistä automatisoitava, jolloin on käytettävä sekä behavioristisia tai ainakin kognitiivis-behavioristisia oppimismenetelmiä. Välittömien pelitilanteiden tulkitseminen perustuu nopeisiin ulkoisten todellisuuksien tulkintoihin.

Peliä toteutetaan taktisesti hyödyllisyyden näkökulmasta, jolloin voidaan pohtia sitä, millainen hyöty erilaisilla peliteoilla on omalle joukkueelle. Tällöin tärkeää on oppia

tiedostamaan, mitkä peliteot ovat kussakin pelitilanteessa hyviä ja mitä ei-hyviä. Onnistuneen viestinnän kannalta on oleellista se, että viestintää säätelevät aivoalueet toimivat aktiivisesti.

Näin ymmärrettynä taktisen valmennuksen tarkoituksena on saada aikaan toivottuja muutoksia. Tällöin on tärkeää saada pelaajat ajattelemaan ja toimimaan sellaisella tavalla, joka on heille itselleen ja heidän joukkueelleen hyödyllistä ja tarkoituksenmukaista. Huippupelaajien tekemät liikkeet, eleet ja teot voidaan mallintaa ja niistä voidaan ottaa paljon oppia. Neurovalmennuksen kautta syntyy ymmärrys siitä, miten aivot toimivat pelitilanteita tukittaessa ja miten pelaajat voidaan opettaa ajattelemaan ja toimimaan pelissä sellaisella tavalla, joka hyödyntää heitä itseään tai heidän joukkuettaan parhaimmalla tavalla. Kun seuraamme jalkapallo-ottelua huomaam-

me, että pelaajien käsien liikkeissä, pään pyörittämisessä ja kehonasunnoissa sekä lantionliikkeissä on eroavaisuuksia. Pelaajien on herkistettävä katseensa ja toimitettava riittävän sensitiivisellä tasolla kyetäkseen kohtaamaan toisensa. Jotta peli sujuisi pelaajien on puhuttava samaa kieltä, ilmais-tava itseään vartalonsa, liikkeidensä ja ajatustensa kautta. Peli on yhteispeliä vartaloiden ja liikkeiden samauttamista.

Kun pelaaja tekee tietyn havainnon, liikkeen ja arvion pelitilanteesta on toistenkin pelaajien reagoitava kollektiivisella tavalla pelin kulkuun. Toisten pelaajien reaktioiden huomioiminen on oleellinen osa jalkapallon pelaamista. Se on peliin mukautumista ja toisten pelaajien ohjaamista jossa pelaaminen liittyy saumattomasti yhteen. Jalkapallo-peli on yhteispeliä, herkkää toisten pelaajien tekemisten ja liikkeiden reagoitua huomiointia, mukautumista ja ohjaamista,

joka liittyy pelitilanteissa saumattomaksi yhteispeliksi. Kaiken perustan muodostaa pelaajien välille syntyvä kontakti. Kysymys onkin siitä, kuinka selväpiirteisesti ja nopeasti nämä kontaktit syntyvät. Meillä kaikilla on varmaan kokemusta siitä, miten samaan aaltopituuteen ja ymmärtämisen kokemukseen päästään. Tiedämme myös sen, että tiettyjen pelaajien kanssa on helpompi pelata yhteen kuin tiettyjen toisten kanssa. Tiedämme myös sen, että jonkun pelaajan tai pelaajien kanssa on helppo pelata yhteen heti ensimmäisestä harjoituskerästä tai pelistä alkaen. Tuntemme tällöin elävästi, että yhteys on syntynyt ja ymmärrämme ko. pelaajan aikomuksia, vaikkamme tällöin tietoisesti tunne hänen ajattelua ja pelitapaansa. On sanomattakin selvää, että tällöin on sanattomalla ja ei-tietoisella kommunikaatiolla on erittäin suuri osuus pelaamisessa, kun sujuva peliyhteys syn-



tyy. Pelitilanteissa pelaajat näkevät toisen-
sa aina suhteessa johonkin, jollakin alueella,
tietyissä aikasuhteissa ja pelaajien välisessä
muodostelmassa.

Tämän vuoksi taktisen valmennuksen
(pelikäsitteiden opettamisen) tehtävänä
on tutkia erilaisia vaihtoehtoja ja löytää rat-
kaisuja pelitilanteisiin pelissä tapahtuvalle
ajattelulle, tulkinnoille ja toiminnoille. Tämä
puolestaan edellyttää jatkuvaa pelin tulkit-
semista ja kontrollointia. Jotta peliä voisi
tulkita edellyttää se tietoa pelaamisesta,
periaatteita (konsepteja) siitä, miten peliä
pelataan missäkin pelitilanteessa. Kaikki
pelaaminen otetaan tällöin systemaatti-
sen tutkimuksen kohteeksi, jolloin pyritään
aikaansaamaan erilaisia pelin hallintakeino-
ja ja niiden käyttöä harjoitellaan suhtees-
sa erilaisiin pelitilanteisiin nähden. Tällöin
pyritään opettamaan, miten eri pelitilan-
teissa toimitaan yksilöinä tai joukkueena.

Tavoitteena on saada pelaajat oppimaan
pelaamaan jalkapalloa kognitiivisen oppi-
mismallin avulla peliä siten, että he voisi-
vat käyttää pelaamiseen liittyviä konsepteja
järjestelmällisesti, ratkaista erilaisia pelaa-
miseen liittyviä pulmatilanteita.

Lähtökohtana on siis pelin ymmärtäminen
pelitilanteista tulkittuina. Pelitilanteet ovat
välittömiä ja spesifisiä. Pelitilanteiden tul-
kinta tapahtuu opittujen skeemojen kaut-
ta. Skeemalla voidaan tarkoittaa pelaajan
tietopohjaa jostakin asiasta (representatio
eli edustus asiasta). Jos valmennusprosessi
ei tuota esiin riittävän selvästi pelin raken-
netta, niin vaarana on taktisen oppimisen
pinnallisuus ja teknistaktisten taitojen jää-
minen mekaanisten toistojen tasolle. Koska
jalkapallo on kompleksista ei riitä, että
pelaajat pystyvät ratkaisemaan vain ennalta
tuttuja ongelmia, mutta eivät kykene luo-
maa niihin uutta ja luovaa ratkaisua. Luo-

va ajattelu auttaa erilaisten ratkaisureittien
löytämässä, ja loogista konseptien kaut-
ta tapahtuvaa ajattelua tarvitaan niiden
ratkaisuvaihtoehtojen oikeellisuuden tar-
kastamiseen. Teknisten tai teknistaktisten
mallien jälkeen tarvitaan pelinlukutaitoa,
taktista osaamista, taitoa ratkaista peliti-
lanteita omaa joukkuetta hyödyntävällä
tavalla. Pienpelien tai taktisten harjoitusten
tulee perustua ongelmien mallintamiseen.
Ongelmien mallintamisessa on kysymys
usein siitä, että tietynlaiseen pelitilantee-
seen pyritään löytämään erilaisia ratkaisu-
ja ja/tai paras vaihtoehto toimia tilantees-
sa tietyllä tavalla. On sanomattakin selvää,
että pelillisten ongelmien ratkaiseminen
vaatii pelin rakenteen ymmärtämistä (mil-
laista pienpeliä on tarkoitus pelata). Val-
mennettavat pystyvät ratkaisemaan vain
heille ennalta tuttuja malleja, mutta ei kyke-
ne riittäviin luoviin ratkaisuihin, ellei valmen-

nuksen yhteydessä korosteta luovien ratkaisujen merkitystä ja pelaajilla ole riittävää taitotasoa luovuuden värittämiseen. Tässä merkityksessä NeuroTanoke -tyyppinen valmennus auttaa löytämään luovia ratkaisuja. Taktisen valmennuksen tehtävänä on auttaa pelitilanteissa esiintyvän tiedon käsittelyssä. Tällä tavoitteella tarkoitetaan esimerkiksi taktisissa ratkaisuissa olevan tiedon seulomista ja kriittistä käsittelyä. Valmennettavan pelin lukemistaitoa, pelilistä ilmaisua, pyritään kehittämään siten, siten että hän pystyy ilmaisemaan ja suoriuttamaan pelitekonsa selkeästi, riittävän yksinkertaisesti ja sekä perustelevaan toimintojaan ja päätelmiään. Vasta kun pelaajien pelitaidot, mukaan luettuna pelikäsitteet, ovat riittävällä tasolla, voidaan taktiikasta ja pelisysteemistä saada niitä hyötyjä irti, mitä niillä on tarkoitettu saavutettavaksi. Mitä vanhempien pelaajien kanssa toimitaan,

sitä enemmän muokataan omaa pelitapaa joukkueelle soveltuvaksi. Oma pelitapaa muokataan joukkueen vahvuuksien ja heikkouksien mukaan, huomioiden vastustajat, olosuhteet, ottelun tärkeys jne. Taktiikka on valmentajan määräämä tapa toimia yksittäisessä pelissä.

Taktisten ongelmien ratkaiseminen lähtee usein liikkeelle havaintojen tekemisestä. Ongelmaa yritetään ratkaista havaintojen pohjalta (pallon ja pelaajien liike, erilaiset peli muodostelmat, ketkä pelaavat milläkin kaistalla, monellako pelaajalla prässätään, ketkä pelaajista tukevat pallollista jne.). Jos ratkaisuyritys ei johda tulokseen, niin pelaajan on palattava tekemään uudelleen havaintoja. Tällöin peruspelaamisen rakenteiden ja taktisten konseptien tunteminen on edellytyksenä kollektiivisen pelaamisen toteuttamiselle. Taktisten perusteiden ja säännönmukaisuuksien näkeminen ja tun-

teminen muuttuvissa pelitilanteissa auttaa pelin lukemisessa monella tavalla. Pelitilanteissa havaintojen tekemisestä siirrytään päätöksen tekemiseen, joka tapahtuu aivoissa, tiedon siirtoa edistävillä kognitiivisilla aivoalueilla. Pelitilanteen arviointi tapahtuu spatiaalisessa (avaruudellisessa) ympäristössä visuaalisspatiaalisen prosessin kautta. Kun pallollinen pelaaja on saamassa pallon, hänen tulee hahmottaa itsensä ja muiden pelaajien etäisyyksiä ja sijoittumiskulmia. Tällöin on pystyttävä visuaalisen hahmottamisen kautta tulkitsemaan nähtyä silmien ja aivojen yhteistoiminnan vaikutuksen alaisena. On arvioitu, että jopa noin 50 % aivokuoren pinta-alasta osallistuu hahmotusprosesseihin. Pelitilan hahmottamisen jälkeen tarvitaan kykyä vertailla ja arvioida tilannetta, jolloin pelaaja kartoittaa eri vaihtoehdot (ratkaisumallit), joka kartoittaminen tapahtuu pitkälti

opittujen skeemojen kautta. Pelissä esiintyvä analyttinen älykkyys on kykyä hankkia, vertailla ja arvioida pelissä saatua informaatiota. Pelaamisen onnistumisen kannalta on oleellista parhaan mahdollisen vaihtoehdon löytymiseen, johon vaikuttaa pallon liike, omat pelaajat ja vastustajat sekä molempien joukkueiden pelitapa. Koska peli on kompleksista pelitilanteet ovat vaihtuvia ja arvaamattomia, tarvitaan kykyä tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia.

Pelaaminen on jatkuvaa valitsemista syötä, lähtenkö kuljettamaan tai suojaanko palloa. Kompleksisessa pelissä ei ole aina valmiiksi suunniteltu ratkaisua, paras vaihtoehto voi olla haastavaa löytyy valmiina ratkaisuna, jonka vuoksi pelaajilta vaaditaan ongelmanratkaisutaitoa ja aivojen joustavuutta. Jo opitun muuttaminen pelitilanteessa vaatii luovuutta ja kykyä yhdistellä uudenlaisella tavalla olemassa olevaa tie-

toa. Tämän vuoksi jalkapallon pelaamisessa tarvitaan myös luovaa älykkyyttä. Jotta pelissä voisi tapahtua vuorovaikutusta mahdollisimman paljon, joustavasti ja omaa joukkuetta hyödyntävästi on pelaajien ymmärrettävä toinen toisiaan ja jalkapallon pelaamisen lainalaisuuksia mahdollisimman paljon. Tällöin on pohdittava sitä, miten voimme valmentaa mahdollisimman ajattelevia pelaajia. Ajattelevien ja teknistaktisesti osaavien pelaajien valmentaminen edellyttää taktisten ongelmien selvittämistä, teknistä osaamista (nopeaa taito-osaamista), nopeaa havaintokykyä, nopeaa tietoisuutta (tiedonkäsittelyä), nopeaa päätöksentekokykyä ja nopeaa toimintaa pelitilanteissa. Koska hyvä pelaaminen edellyttää aina pelin poikkeuksellisen laadukasta pelin rytmittämistä ja transitio-pelaamista, on pallon ja pelaajien siirtämiseen pelitilanteesta tai pelialueelta toiselle kiinnitettävä erityistä

huomiota.

Tällöin on kiinnitettävä erityistä huomiota pelin intensiteettiin - pelaajien asenteeseen, yrittämiseen ja motivaatioon. Huipputason peleissä tehdään huomattavasti enemmän intensiivisiä juoksuja kuin ennen. Tästä seuraa se, että meidän on pohdittava entistä enemmän, miten me saamme valmennettavamme liikkumaan pelin aikana enemmän. Pelin kehittyminen merkitsee myös sitä, että kommunikointi pelitilanteissa tapahtuu entistä lyhyemmässä ajassa sekä hektisemmässä tila- aikasuhteessa. Pelaaminen voidaan tällöin käsittää invaasiopelaamisen kautta, käsitys pelaamisesta muuttuu vuodesta toiseen. Harjoittelussa tulisi pyrkiä mahdollisimman hyvään pelin ymmärtämiseen ja nopeaan pelaamiseen. Nopea pelaaminen vaatii pelin mekanismien ja todennäköisyyksin avaamista nuorille pelaajille. Kysymys on siitä, millaisen informaatiomää-

rän kykenemme siirtämään pelaajille sellaista tietotaito-osaamista, jota he kykenevät hyödyntämään pelitilanteissa. Viime kädessä pelin kehittämisessä on kysymys siitä, mikä on pelaajien kognitiivisen kapasiteetin aste ja ymmärrys pelistä.

Pelaamisen aikana kerätään tietoa, jonka perusteella tehdään päätöksiä. Pelaamisen onnistumisen kannalta on tärkeää tiedostaa mitä havainnoidaan. Tärkeää ei ole havainnoida kaikkea, mitä pelissä tapahtuu vaan pikemminkin ne oleellisemmat asiat, jotka vaikuttavat pelaamiseen oleellisemmin - tila, läheisimmät vastustajat, omat pelaajat, pallollisen pelaajan liike, pelin keskiössä olevien pelaajien sijoittuminen jne.

Pelitilanteissa pelaaja voi valikoida informaatiota, jota hän tietoisesti käsittelee. Lisäksi pelaaja voi aktiivisesti estää määrätyn informaation tietoista representaatiota kuten tapahtuu esimerkiksi tietynlaisen

pelitavan lukkoon lyömisen yhteydessä. Oleellista on se, jääkö pelaajan informaation keräämisen tiedostavasta puolesta keräämättä tai huomaamatta jotakin sellaista, joka olisi pelin kannalta ensisijaista. Jos on näin, niin tällöin pelin kannalta jää jotakin oleellista tiedostamatta, aktiivisen tietoisien tarkkaavaisuuden ulkopuolelle. Tiettyjen konseptien/skeemojen sitominen tietynlaisiin pelitilanteisiin tähtää aivojen tietoiseen prosessointiin. Tällainen skeemapohjaisesti harjoiteltu pelaaminen on laadullisesti erilaista kuin kokemattomien pelaajien kanssa toimittaessa. Tietoinen prosessointi on valikoidumpaa, suuremmasta informaatiosta suodatetumpaa. Näin ymmärrettynä tietoinen prosessointi tapahtuu aivoissa kontrolloidummin ja selkeämmin. Tällainen prosessointi on selkeistä valinnoista seurannutta käyttäytymistä. Pelaamiseen liittyvä valinta kohdistetaan tällöin tietoiseen tekoon,

yhteen asiaan kerrallaan ja peräkkäisinä sarjoina tapahtuvina valintatilanteina.

Mitä vaativampaan pelaamiseen siirrytään (kehittyneemmän pelaajan tai eksperttipelaajan pelaamiseen), sitä enemmän pelaamiseen tulee mukaan ennakointia, pelin tulkitsemista ennakoivassa mielessä. Sen sijaan kokemattomien pelaajien suhteen taktinen tai teknistaktinen prosessointi on tiedostamattomampaa, monikanavaisempaa. Näin ymmärrettynä kokeneen ja kokemattoman pelaajan pelaamista ohjaavat ja kontrolloivat kognitiiviset valmiudet ovat pelaamisen suhteen hyvin erilaiset. Kysymys on siitä, miten pelissä esiintyvä informaatio vaikuttaa pelaajan tietoisuuteen, ärsykkeiden havaitsemiskynnykseen, valikointaan muistamiseen, pelissä esiintyvien aktiivisten merkitysten tunnistamiseen.

Tässä yhteydessä on tärkeää tiedostaa, että kaikkia tietosia prosesseja edeltävät

tiedostamattomat prosessit, jotka organisoivat havaintokentän johdonmukaisesti yksiköiksi ja näin erottavat ärsykkeet kuvioiksi (muodoiksi) ja taustoiksi. Nämä prosessit ovat kokonaisvaltaisia verrattuna kohdennettuihin tarkkaavaisuusprosesseihin. Kyseessä on siis tiedostamattomat ennakoimiset, jotka jäävät paljolti tiedostetun tarkkaavaisuuden ulkopuolelle. Kokeineella tai eksperttitason pelaajalla tällainen tiedostamaton havaintokentän organisointi tapahtuu nopeammin, kokonaisvaltaisemmin ja tarkemmin. Kysymys on aina myös pelaajan tarkkaavaisuuskapasiteetista. Tällainen pelaamiseen liittyvä toiminta liittyy implisiittiseen ja eksplisiittiseen tiedon käsittelyyn.

Implisiittinen tiedostamisen alue liittyy johonkin pelitilanteeseen sisältyvään ja käsiteltävään asiaan, jota ei ole tiedostettu, jolloin esim. valmentaja ei ole antanut

sen kaltaista ohjetta, mutta se on kuitenkin pääteltävissä asiayhteydestä eli tietyn pelitilanteen luonteesta. Oleellista onkin tärkeää tiedostaa, ettei kaikkea pelaamiseen liittyvää voida aina ilmaista sanoin. Eksplisiittisesti pelatessa pelitilanteeseen liittyvä valintatilanne ilmaistaan sanoin, jolloin pelaamiseen liittyvä toimenpide on selvästi tiedostettavissa. Pelaamiseen liittyvän viestinnän kannalta on tärkeää, miten pelaamista edistävät pienet viestimiseen liittyvät yksityiskohdat toteutuvat useimmiten implisiittisellä tasolla.

Jalkapalloa on vaikeaa pelata paikalleen seisten, eleettömänä ja ilmeettömänä. Tämän vuoksi pelaamisen tulee perustua jatkuvaan ennakoimiseen ja itsensä ilmaisemiseen. Jokaisella pelaajan tekemällä liikkeellä tulee olla tarkoitus, joka toteutuu jatkuvien liikkeiden ketjuna. Jos pelaaja juoksee paikkaan B hän jättää paikan A:n

avoimeksi toiselle pelaajalle, joka voi hyödyntää tämän pelitilan. Tällainen pelitilan hyödyntäminen ei tapahdu ilman jonkunlaista pelaajien välistä viestintää. Jonkun pelaajista on tehtävä riittävän näkyvä ja ymmärrettävä aloite pelitilanteen ymmärrettäväksi tulemiseksi. Rakenteellisesti ymmärrettynä jalkapallokenttä muistuttaa shakkilautaa, jossa pelijärjestelmän kautta pyritään määrittelemään pelaajien liikesuunnat - pallon hallussapitopelissä (hyökkäyspelissä) ja ilman palloa tapahtuvassa pelissä. Jos pelaamista ajatellaan pelipaikka tilojen kautta, on jokaisella pelipaikalla määritelty tehtäväkokonaisuus, jolla on sekä yksilöllinen että kollektiivinen merkitys. Jos peliä tarkastellaan kollektiivisessa merkityksessä - kahden, kolmen, neljän jne. pelaajan muodostamassa kokonaisuudessa peli saa hyvin erilaisen merkityksen kuin yksin pelaamisessa. Kollektiivisessa pelaamisessa



Aktiivisessa tilassa oleminen merkitsee sitä, että pelaaja ajattelee pelaamista, pelaaja on tällöin yleensä liikkeessä - luo pelitilaa, täyttää pelitiloja, pitää kentän muotoa yllä ja lähettää vastustajille epäedullista informaatiota.

sa pelaajien välillä tapahtuu yhteydenottoja (viestintää), pelitilojen siirtoja (liikkumista pelitilasta toiseen), pelin jatkuvaa organisoimista jne. Tällöin on oleellista se, kuinka paljon pelaajat osaavat luoda ja hyödyntää eri merkityksellisiä pelitiloja.

Pelin selkiinnyttämisen kannalta on oleellista se, että pelikenttä osataan jakaa pelaajien

misen kannalta strategisessa merkityksessä eriarvoisiin pelialueisiin. Jos tietty joku pelaaja siirtyy paikasta Y paikkaan X, luodakseen tilaa paikkaan Y pelikentälle syntyy tiettyyn paikkaan hyödynnettävä pelitila. Tässä merkityksessä pelaajien välistä liikettä voidaan verrata nesteessä oleviin kupliin, jotka siirtyvät paikasta toiseen.

Pelaajien oletetaan jatkuvasti luovan ja hyödyntävän tilaa. Tässä merkityksessä pelissä syntyy jatkuvasti tietynlainen koheesio pelaajien välille, jonka vastakohdana on kaoottinen pelaaminen. Jos pelitilanteet yksilöidään palapelin kaltaisiksi paloiksi, syntyy pelitilanteista tietynlaisia pelitilannekuvioita. Koska näihin kuvioihin osallistuu useampi pelaaja, on joukkueen pelaajien kyettävä lukemaan toinen toisensa aikeita, jolloin pelaajien on kyettävä hyödyntämään toistensa aikomukset. Näin ymmärrettynä pelaajat ponnistelevat ajatuksen tasolla ymmärtääkseen toinen toisiaan. Älykäs pelaaminen voidaan näin ymmärrettynä käsittää pelin oivaltamisena. Pelaaminen perustuu näin ymmärrettynä jatkuvaan tiedustelemiseen ja kykyyn selkiinnyttää oman joukkueen pelaamista sekä myös kykyyn aiheuttaa hämmennystä vastustajille. Hämmennyksen aiheutta-

minen vastustajille tapahtuu pakottamalla vastustajat tekemään heille epäedullinen päätös.

Pallottomassa pelaamisessa on keskeistä se, onko pelaaja aktiivisessa tai passiivisessa tilassa. Aktiivisessa tilassa oleminen merkitsee sitä, että pelaaja ajattelee pelaamista, pelaaja on tällöin yleensä liikkeessä - luo pelitilaa, täyttää pelitiloja, pitää kentän muotoa yllä ja lähettää vastustajille epäedullista informaatiota. Liikkeessä olevan pelaajan tehtävä on siis myös aiheuttaa epävarmuutta vastustajissa, siirtää vastustajia pois pelistä, aiheuttaa hämmennystä ja sekaannusta sekä saada vastustajat seuraamaan häntä epäedullisiin peliasemiin. Tällöin on ensiarvoisen tärkeää, ettei kaikki pelaajat liiku palloa kohden, jolloin useamman pelaajan on osattava liikkua myös pallosta pois päin. Pelaaja voi esimerkiksi houkuttaa vastustajaa itseään kohti ja pakottaa hänet

poistumaan ennakoivassa merkityksessä strategisesti tärkeältä alueelta ja tehdä tilaa joukkueovereilleen. Näin ymmärrettynä eri pelitiloilla, kentän eri alueilla on pelin kannalta erilainen strateginen merkitys. Pelin keskiö ei voi olla tällöin ainoa ikkuna pelin tulkitsemiseen. Kysymys on siitä, miten pelin joukkueen eri pelaajat osallistuvat pelitilanteeseen tulkitsemiseen yrittämällä tehdä joukkueelleen mahdollisimman hyviä pelitekoja. Näin ymmärrettynä pelitilanne on kaikkea muuta kuin taitokilpailutilannetta muistuttava ilmiö, sillä päätöksentekotilanne on tällöin ennen kaikkea kollektiivinen ja kognitiivisesti pelaamisen tietämiseen liittyvä teko. Tällainen päätöksentekotilanne liittyy kognitiiviseen tulkintakykyyn, pelaamiseen liittyvään kognitiiviseen kompetenssiin, jossa on olemassa aina myös henkinen, tekninen ja fyysinen kompetenssi mukana. Hyökkäyspelin kannalta kysymys on siitä,



Kohdeinformaation määrällisillä ja laadullisilla tekijöillä on keskeinen merkitys sille, mitä kaikkea pelitilanteessa nähdään.

mitä alueita puolustavan joukkueen pelaajat sulkevat ja keitä pelaajia he merkitsevät. Jos pallollisen joukkueen pelaaja

on vapaassa pelitilassa, hänellä on mahdollisuus vastaanottaa pallo helpommin kuin vartioituna (merkattuna). Pallon vastaanottamiseen tulisi liittyä aina tietynlaisen merkikielen käyttö eli viestintätilanne. Joukkupeleissä on kysymys siitä, kuinka pelaajat hyödyntävät jatkuvasti sellaiset pelitilat, joiden kautta saadaan erilaisia etuisuuksia. Pelin organisoimisen kannalta pelitilaa voidaan suurentaa, venyttää sekä vaaka- että pystysuorasta asemasta sivusuunnassa, jolloin esimerkiksi keskimmäisillä kaistoilla pelaavat liikkuvat sivusuunnassa keskuspaikkojen ulkopuolelle. Kysymys on siitä, missä kentän alueella on sellaisia tiloja, käytäviä, joiden kautta voidaan edetä syvyysuuntaan. Pelitilaa voidaan tehdä myös syvyysuunnassa liikkumalla omaa maalia kohden tai tulla taustalta ylös lähemmäksi vastustajan maalia. Diagonaaliliikkumisen tarkoituksena on useimmiten

sekä pelin levittäminen että syvyysuunnassa liikkuminen. Jos pelaajien välinen kollektiivisuus ja kehonkielen ilmaiseminen on enemmän tai vähemmän puutteellista ja merkityksetöntä on jalkapallon pelaaminen aina ilmeettömämpää. Jalkapallon pelamisen perusasioihin tulee kuulua sellainen kollektiivinen valmentaminen, jossa pelaajat herkistyvät kohtaamaan itsensä ja toisensa riittävän sensitiivisellä tavalla.

Kollektiivisuuden tai kommunikaation näkökulmalla tarkoitan tässä yhteydessä pelaajien välistä moniulotteista viestintää kaikilla niillä keinoilla mitä jalkapallon pelamisessa voidaan käyttää. Kollektiivisen valmentamisen kautta pyritään voittamaan itsekkyyttä ja pyritään yhteisyyteen. Kollektiivisuuden oppimisella on suuri merkitys laadukkaaseen harjoitteluun ja pelamiseen. Vuorovaikutus, joka perustuu toisen pelaajan arvostamiseen ja kunnioit-

tamiseen vie yhtä paljon aikaa kuin vuorovaikutus, joka perustuu välinpitämättömyyteen. Pelaaja on kaiken sen tulos, mitä aikaisemmin on tapahtunut. Pelaaja on sitä paremmin omille pelaajille ja valmentajille tulkittavissa, mitä paremmin hän on harjoitellut. Peli on myös sitä selkeämmin havaittavissa ja tiedostettavissa, mitä paremmin pelaajat ovat harjoitelleet toinen toistaan ymmärrettävällä ja tulkitsemiseen kyettävällä tavalla. Tämä johtuu siitä, että pelissä käytetään havaitsemisessa apuna tuttuja malleja. Kun tietty pienpeli tai pelitilanne muistuttaa jotakuta toista pienpeliä tai pelitilannetta, annetaan nyt pelattavalle pienpelille tai pelitilanteelle samantyyppisiä ominaisuuksia kuin aikaisempien kokemusten perusteella pelatuissa pienpeleissä tai pelitilanteissa on opittu tekemään. Havaitsemisessa pelaaja käyttää valikoivaa vastaanottamista, jolloin kaikkea informaatio-

ta ei työstetä, eikä kaiken anneta vaikuttaa pelitilanteissa tehtäviin päätöksiin. Havaitsemisessa pyritään johdonmukaisuuteen. Valmennusprosessin kautta joukkue pyritään rakentamaan kollektiivisesti toimivaksi yksiköksi, jossa pelaajat ja valmentajat ovat paitsi yksilöitä myös joukkueen jäseniä. Pelaajat pelaavat edelleen peliä, mutta heidän viestintätapansa päätöksenteko ja tilanteiden tunnistaminen tapahtuu nyt entistä enemmän yhteisellä tavalla. Jotta osaisimme toimia kollektiivisessa merkityksessä mahdollisimman hyvin jalkapallojoukkueena, meidän on tietoisesti pyrittävä toteuttamaan kollektiivisen jalkapallovalmentamisen strukturoitua mallia. Se, kuinka paljon yksilön merkitystä korostetaan yhteisön merkitykseen nähden, on monessa mielessä ongelmallista. Joukkueen tai yksittäisen pelaajan kehitystä voidaan tarkastella sen mukaan, korostuuko siinä kol-

lektiivisen tai yksilöllisen kasvun merkitys. Valmennettavien kasvu tapahtuu kuitenkin aina molemmilla tasoilla. Valitettavan usein valmennustyössä ei kyetä yhdistämään näitä kahta asiaa kokonaisuudeksi, jolloin valmennusprosessia tai valmennettavien sosialisointia jalkapalloon pyritään vahvistamaan liian lyhytnäköisesti. On tärkeää tiedostaa, että yksilö on joukkueen osa ja kollektiivi ei tule toimeen ilman yksilöä.

Paradoksaalista on se, että silloin kun puhutaan esim. yksi vastaan yksi -tilanteiden voittamisesta, unohdetaan helposti se, kuinka lähes kaikki pelitilanteet liittyvät ja seuraavat tietystä kollektiivisesta kokonaisuudesta. Toisaalta on tärkeää myös tiedostaa, että on olemassa laadullisesti sellaisia korkeatasoisia pelaajia, jotka kykenevät tekemää hyvinkin näyttäviä ja joskus myös pitkäaikaisia joukkuetta hyödyntäviä yksilösuorituksia.



Kehonkielen kuvaamisessa tai seuraamisessa keskitytään eri kehonosien liikkeisiin, ilmeisiin, eleisiin ja muihin toisen ihmisen tiedostumattomiin liikkeisiin ja mallinnetaan näitä.

Mallintamisen merkityksestä pelitaitojen opettamisessa

Tutkimuksissa on osoitettu, että tietynlainen käyttäytyminen on välittömästi tarttuvaa. Niinpä esim. nauraminen, haukotaminen, kehonkielen liikkeet myötäilevät ihmisten välistä käyttäytymistä.

Peilisolututkimuksissa on osoitettu, kuinka joillakin apinalajeilla apinat matkivat lähes kaikkia lajitoverin liikkeitä. Aivoissa hermosolut toimivat samalla tavalla riippumatta siitä, suorittiko apina tiettyä liikettä itsestään käsin vai seurasiko se jonkun toisen apinan liikkeitä vain mielessään. Aivot jäljittelevät tällöin liikkeitä, joita ei lainkaan todellisuudessa tehdä. Italialainen tutkija Leonardo Fogassi loi peilisolujärjestelmän käsitteen, jossa passiivisen myötäeläminen

synnyttää aivoissa samat reaktiot kuin varsinainen toiminta. On arvioitu, ettei ihmisenkään aivot tee eroa sen suhteen, mitä koemme itse, mitä vain tarkkailemme ja mitä myötäelämme intensiivisesti. Jos hyväksymme peilisoluteorian, niin se on avain sosiaalisen käyttäytymisen ymmärtämiseen. On osoitettu, että aivotoiminta on erityisen aktiivista sellaisilla ihmisillä (pelaajilla), jotka pystyvät omasta mielestään erityisen hyvin samastumaan muihin ihmisiin (pelaajiin). Tässä suhteessa on tärkeää ymmärtää, mitä tapahtuu niiden pelaajien osalta, jotka reagoivat jostakin syystä rajallisesti muiden pelaajien viesteihin. Oleellista on ymmärtää, kuinka paljon aivojen viestinnästä vastaavia aivoalueita tai pelisoluja voidaan aktivoida niihin suunnatun harjoittelun kautta. Peliä herkästi aistivilla on paremmat edellytykset aistia ja havainnoida muiden pelaajien viestejä ja liikkumista.

Kokonaisuuden toimimiseksi joukkueen pelaajien on kyettävä asettumaan toisen toisensa asemaan, tulkitsemaan toinen toistaan ja lukemaan toisen ajatuksia. Pelin aikana voidaan seurata hyvin monenlaisia asioita, ketä tahansa pelaajaa tai mitä tahansa pelitilannetta. Kehonkielen kuvaamisessa tai seuraamisessa keskitytään eri kehonosien liikkeisiin, ilmeisiin, eleisiin ja muihin toisen ihmisen tiedostumattomiin liikkeisiin ja mallinnetaan näitä. Kun tällainen pelaaminen, toisten pelaajien seuraaminen on jossain vaiheessa jatkunut riittävän kauan ja kollektiivinen tajunta sekä tunneyhteys on syventynyt todella vahvaksi, aukeaa tästä mahdollisuus pelin selkeyttämiseen ja nopeuttamiseen.

Tällaisessa viestinnässä käytetään pelaajien välillä sovittuja viestejä, joiden avulla saavutetaan haluttuja tuloksia. Jos viestintää käytetään esim. seinäpelaaminen kol-

mannen pelaajan kautta -pelitilanteessa on havainto- ja ajatteluuyhteys oltava kollektiivinen vähintään kolmen pelaajan välillä. Tällöin pallottomien pelaajien on ohjattava pallollinen pelaaja omien tarkoitustensa mukaisesti. Tässä pelitilanteessa seinä kolmannen kautta -pelitilanne on oltava konstruoituna pelin kollektiivisessa rakenteessa, jotta tällainen pelitilannemalli voidaan tuottaa. Kysymys on tällöin tietynasteisesta automaatiokäyttäytymisestä, jolloin oleellinen kysymys on se, kuinka tietoinen suoritus on suoritusta tekevien kolmen pelaajan kesken. Tärkeä kohta tällaisessa suorituksessa on se, jossa toisen tai toisten pelaajien mielen lukeminen tai simulointi tulee havaittavaksi, on niin sanottu esisekvenssi. Sekvenssilla tarkoitetaan jaksoa tai sarjaa eri yhteyksissä. Jalkapallon pelitilanne edeltää yleensä aina tiettyä sekvenssiä, jossa tietynlaisen merkin/kutsun esittäjä tiedus-

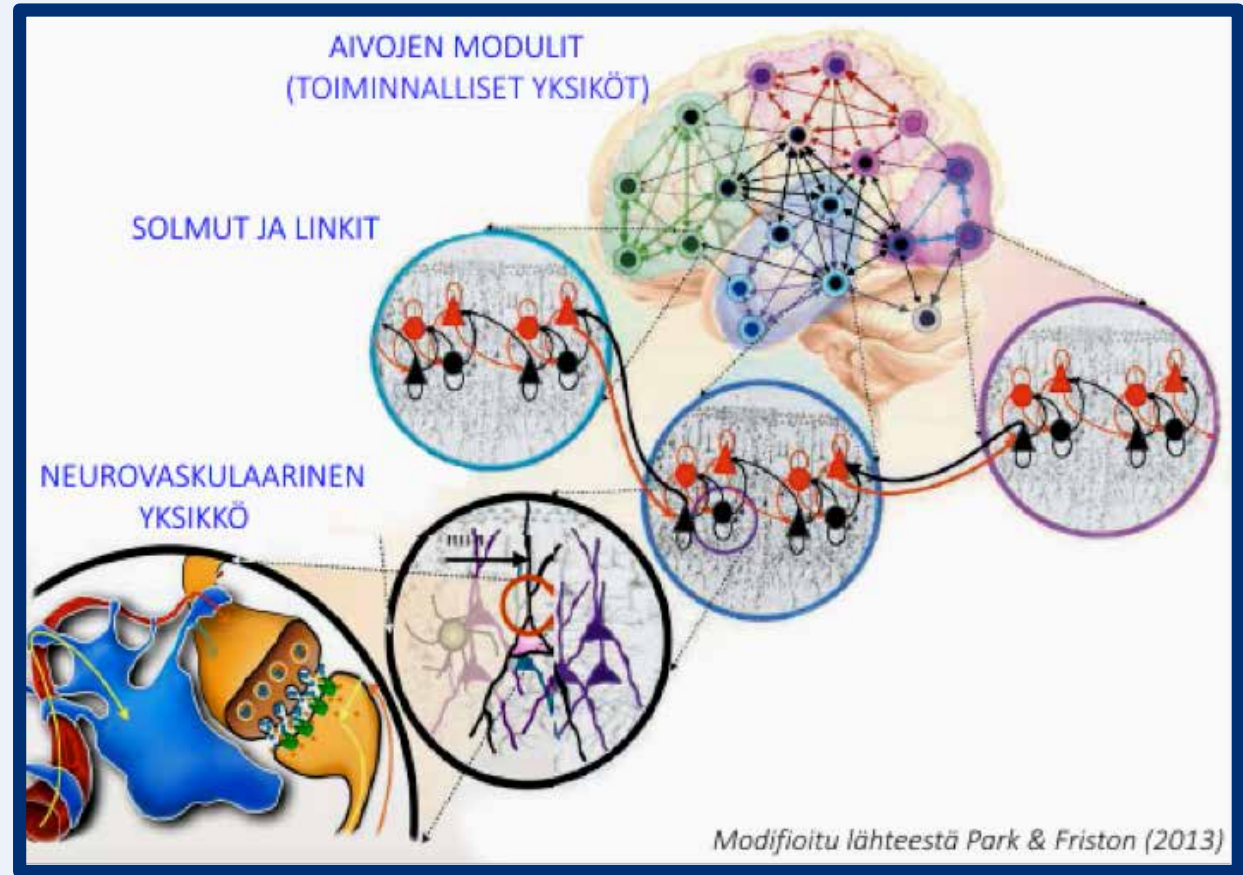


teele muilta pelaajilta tietyn toimenpiteen toteuttamisesta.

Vastaaminen, tai mikä tahansa responsiivinen teko, edellyttää toisten pelaajien aikomusten tiedostamista. Pelin käyttäytymisen ymmärtäminen edellyttää pelin toteuttamisessa käytännön osaamista eli tekijän tietotaito-osaamista. Ilman tällaista osaamista on vaikea osallistua peliin.

Jos lähestymme pelaamista kollektiivisten tekijöiden kautta, on tiedostettava se, mikä on se pelin olemusta selkiinnyttävien kysymysten konteksti ja siten sen todellinen tarkoitus, jolla peli toteutetaan. Mitä kollektiivisemmin joukkue kykenee pelaamaan, sitä enemmän on kyettävä vastaamaan toisten pelaajien viesteihin eli sitä suunnitelmallisempaa on pelaajien välinen vuorovaikutus oltava. Pelissä tapahtuva viestintä on parhaimmillaan moni-ilmeistä ja suuresti vuorovaikutuksellisista. Tällöin viestit jou-

dutaan muotoilemaan vastauksensa toisten pelaajien suorittamiin pelitekoihin, jolloin on otettava huomioon, että kysyjän aikeena on esittää kutsu. Tällainen kollektiivinen pelaaminen edellyttää toisten pelaajien näkemisen/kuuntelemisen taitoa. Kollektiivisuus on kykyä jakaa omaa osaamista ja kollektiivisuus on kykyä luoda jatkuvia uusia pelisuhteita. Kommunikoinnin aktivoituminen toinen toisensa ymmärtäminen peleissä ja harjoituksissa on pelaajien kehollista aktivoitumista, jolloin pelissä oleva informaatiota käsitellään ja viestitään kehon eri osilla ja ilmeillä, sekä eleillä. Pelaaja voi kokea pelaamiseen liittyvät eri merkitykset sitä paremmin, mitä tarkemmin hän osaa lukea muiden pelaajien kehonliikkeitä ja viestittää niitä eteenpäin. Pelaamisen kannalta näköaistin ja motorisen toiminnan kautta syntyvät havainnot ja tulkinnat ovat ensisijaisempia kuin fonologisen työmuistin toimintaan



Jalkapalloilijan peliä tulkitsevat aivot ovat sellaiset mitä valmennusympäristö ja pelaaja itse niistä tekee. Aivot havaitsevat pelatessa sen, mikä toistuu.

perustuva pelaaminen. Tämän vuoksi NeuroTanokessa kiinnitetään erityistä huomiota visuaaliseen ja taktiilliseen (kosketusai-
stia koskevaan), sekä proprioseptiaaliseen ja vestibluraaliseen opetukseen erityistä

huomiota. Menestyvä jalkapallojoukkue tarvitsee menestyäkseen yhteisen ajattelun rakenteita. Jokainen pelaaja tarvitsee muita loistaakseen. Pelin kontrollin kautta pyritään ennustamaan pelissä onnistumis-

ta eli vähentää sattuman mahdollisuutta. Tällainen pelitapa auttaa tilastollisesti voittamaan pelejä. Kun omalla joukkueella on pallo, siihen on parempi mahdollisuus.

Aivojen toiminnallisista valmiuksista ymmärtää peliä

Jalkapalloilijan peliä tulkitsevat aivot ovat sellaiset mitä valmennusympäristö ja pelaaja itse niistä tekee. Aivot havaitsevat pelatessa sen, mikä toistuu. Ne asiat kehittyvät mitä pelaaja tarvitsee pelatessa ja ne asiat häviävät aivoista, mitä pelaamisessa ei korosteta tai mitä pelatessa ei tarvita. Oleellista on tällöin se, millainen on se pelaamisen maailma, jossa valmennettava pelaa jalkapalloa. Jos huippujalkapalloilijaksi pyrittäessä valmennettavan kehitykseen vaikuttavat tärkeimmät asiat jäävät huomioimatta sen vuoksi, ettemme tiedä

niistä mitään, niin valmennusprosessissa ei tapahdu sellaisia asioita, jotka muuttaisivat valmennettavamme aivoja huippupelaajien kaltaisiksi. Pelaajan aivot toimivat kuin taajuusviritin. Kun valmennettavat pelaavat tai harjoittelevat, heidän aivot toimintansa synkronoituu samankaltaiseen toimintatilaan. Sen lisäksi, että aivot virittyvät toisten pelaajien taajuudelle, ne pystyvät myös vaikuttamaan toisen aivojen toimintaan. Jalkapallon pelaamisessa tarvitaankin ns. kollektiivista aivotoimintaa.

Kollektiivinen älykkyys on yhteisöllisen viestinnän tuloksena muodostunut yhteinen tietämys. Jalkapallon pelaamisessa on omaa älykkyyttä ratkaisevampaa, miten olemme yhteydessä muihin ja miten ohjautumme yhdessä.

On tärkeää tiedostaa mitä kaikkea pelaajan aivoissa ja kehossa tapahtuu pelin aikana. Neurovalmentamissa on loppujen

lopuksi kysymys pelaajan/valmennettavan ymmärtämisestä. Välittäjäaineiden, synapsien, eri aivoalueiden ja aivolohkojen monimutkainen kokonaisuus ohjaa monella tavalla pelaajien käyttäytymistä pelitilanteissa. Pelissä tapahtuvan viestinnän (kommunikaation) kannalta tärkeimmät aivoalueet ovat aivokuori ja visuaaliset aivoalueet.

Pelaamisen kognitiivisen toiminnan kannalta tärkein aivoalue on aivokuori eli korteksi, joka säätelee useampia kognitiivisia toimintoja. Korteksi on aivojen ulkopinta, johon kuuluu kuusi erilaista kerrosta. Aivokuori on aivojen kehittynein osa ja se säätelee korkeimpia älyllisiä toimintoja. Siellä sijaitsevat aivojen hermokeskusten soomat eli solukeskukset.

Orbifrontaalinen aivokuori sijaitsee otsan takana, ja sen tehtävänä on säädellä tunteiden hallintaa ja ohjata päätöksentekoa. Sillä on myös tärkeä rooli aivojen palkitsemis-

järjestelmässä. Otsalohkon etummaisina osa prefrontaalikorteksi eli etuotsalohko, ohjaa kaikkein edistyneimpiä henkisiä toimintoja, kuten tulevaisuuden suunnittelua, muutoksiin sopeutumista, palkkiokäyttäytymistä ja käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa.

Otsalohkot käsittävät ihmisen aivoista yli 1/3. Otsalohkojen hermoverkostot ovat toiminnan säätelyn ja kontrollin aluetta, jolla käyttäytymistä ohjataan. Otsalohkoilla asetamme toiminnallemme tavoitteet, suunnittelemme, aloitamme ja tarvittaessa korjaamme toimintaamme. Ne mahdollistavat taitojen ja toimintojen käytön ja soveltamisen uusissa tilanteissa. Niiden syvissä osissa syntyvät tunteet. Otsalohko myös kontrolloi tätä aivojen tunnekeskusta. Lisäksi merkittävä osa muistia edellyttää normaalia otsalohkojen toimintaa. Liikealueet sijaitsevat molemmissa aivopuoliskoissa otsalohkon takaosassa.

Harjoitusprosessin ja pelaajan kasvun ja kehityksen aikana aivot kehittyvät kohti monimutkaistuvan integraation mahdollisuutta. Tällainen integraatio on mahdollista vain eriytymisen kautta. Visuaalisen tietoisuuden ymmärtämisen työstäminen on kaikkein tärkein tekijä pelin ymmärtämisen kannalta.

Pelin kannalta on oleellista, mitkä asiat pääsevät tietoisuuteen ja mitkä eivät pääse. Valmentajan tehtävänä on muuttaa harjoituksen ulkoista rakennetta niin, että sen visuaalisspatiaalisen hahmottamisen kautta pääsee tietoisuuteen mahdollisimman oikeat asiat. Muuttamalla ärsykeitä voidaan lisätä pelin kompleksisuutta tai yksinkertaisuutta.

Erilaiset visuaaliset havainnot voivat laukaista emotionaalisia ja kognitiivisia takautumia, jotka nousevat tietoisuuteen ja integroituvat nykyhetken läsnäolon kanssa. Täl-



laiset havainnot ja assosiaatiot heijastuvat myös motoriseen ja henkiseen käyttäytymiseen. Tällainen aivotoiminta on kompleksisempaa kuin selkeään rationaalinen ajatteluun (pelaamiseen) pyrkivä toiminta).

Totaalinen lähestymistapa pyrkii yhdistämään valmennuksen kokonaisuudeksi, jolloin kaikissa eri valmennuksen osa-alueissa tarkastellaan, miten yksittäiset osa-alueet voidaan liittää kokonaisuudeksi. Näin tehtäessä aivoja on osattava käsitellä peliä ohjaavana kokonaisjärjestelmänä. Tällöin tekninen, taktinen, henkinen ja fyysinen valmennus yhdistyvät pelatessa pelaamista ohjaavaksi käyttäytymiseksi. Aivojen toimintaperiaatteiden tunteminen auttaa tällöin ymmärtämään pelaajan tekemiä valintoja, liikkeitä, tarpeita, ratkaisuja pelin muuttuvissa tilanteissa. Mitä tavoitteellisempaan valmennukseen pyritään, sitä yhdenmukaisemmin joukkueen on käyttä-

dyttävä ja sitä selkeämpiä valmennusprosessia kohtaan olevat linjaukset on oltava. Kysymys on joukkueen jäsenten käyttäytymisestä eli millä tavalla joukkueen jäsenet saadaan käyttäytymään toivotulla tavalla. Oleellista se, millaisia keinoja valmentajalla on vaikuttaa pelaajien motivaatioon ja käyttäytymiseen. Pelaamiseen kuuluvat periaatteet ja pelin peruspelaamisen rakente on oltava läsnä aina kaikissa harjoitteissa. Vain tällä tavoin harjoittelun vaikutus voidaan siirtää peliin. Tässä merkityksessä myös harjoituksen johtamisen tulee perustua vuorovaikutustilanteisiin. Valmentajien olisi tällöin kyettävä varmistamaan, että pelaajat käsittelevät mielessään juuri niitä asioita, jotka ovat harjoittelun kohteena.

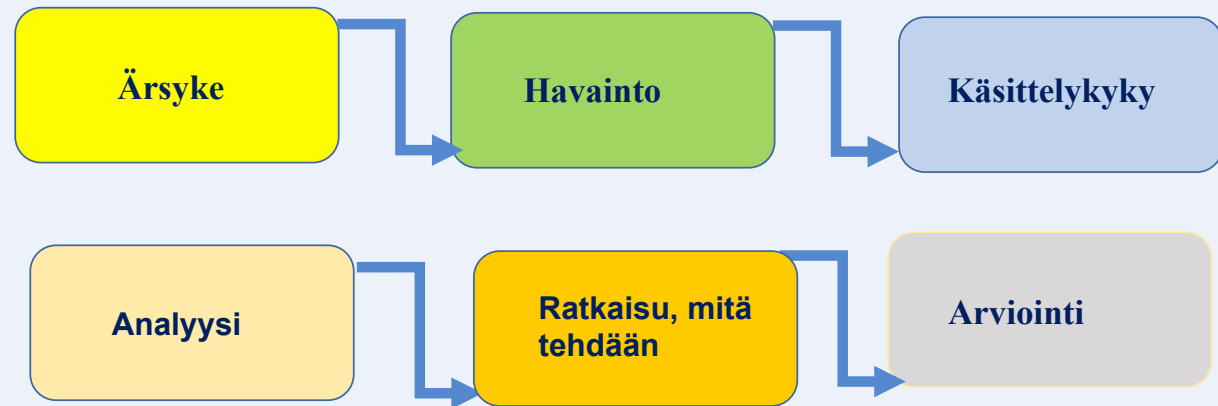
Ongelmaksi muodostuu useimmiten se, ettei kaikkia joukkueen jäseniä saada käyttäytymään odotetulla tavalla. Tässä suhteessa ihmisen mieli ei toimi aina kollek-

tiivisten odotusten mukaisesti. Tiedämme, että tavoitteellisissa joukkueissa toiminta on useimmiten yhdenmukaisempaa. Niinpä ammattiseurojen akatemiajoukkueissa on useimmiten kovempi harjoituskuri kuin meillä suomalaisissa joukkueissa. Meillä on vedottava enemmän vapaaehtoisuuden periaatteeseen, josta seuraa usein erilainen ryhmäkäyttämisen malli kuin poikkeavan korkean vaatimustason ulkomaalaisissa akatemiajoukkueissa. Vastuuntunto joukkueesta tai sen yksittäisistä pelaajista vaatii sitoutumista joukkueen toimintaan. Tässä suhteessa sitoutuminen tapahtuu aina tietyn tehtäväkokonaisuuden kontekstissa tiettyjen käsitteiden ja tietyn paradigman alaisena. Mitä epäselvempi vallitseva paradigma on, sitä haastavampaa on odottaa yhdenmukaista käyttäytymistä.

Tietoisuuden merkityksestä pelaamisessa

Yhden ihmisen elämä ei riitä täydelliseen aivojen anatomian tutkimiseen.

Aivojen toiminta koostuu lukuisista pienistä osa-alueista ja suurimmasta osasta tiedetään vielä melko vähän. Esimerkiksi tietoisuus on ihmisaivojen suuri arvoitus. Jalkapalloa pelatessa pelitapahtumista ryöpsähtää aivoihin näköaistin kautta informaatiotulva, joka jakautuu isoihin solujoukkoihin eri aivoalueille. Koska aistitietoa tulee pelitilanteissa tulvimalla, ei kaikista voi tulla tietoiseksi. Tiedostamisessa pelin tulkitseminen tapahtuu niistä aistihavainnoista, jotka pelaajan tarkkaavaisuus sallii hänen rekisteröivän pelitilanteesta. Eri pelitilanteissa havaitaan eri asioita, vaikka olosuhteet olisivat ennallaan. Täysin samanlaises-



Pelitilanteen tulkinta aivoissa tapahtuu siten, että nähdystä tehdään visuaalinen tulkinta, joka yhdistetään tiettyyn käsitteelliseen kokonaisuuteen, jonka prosessia ohjaa pitkälti kognitiivisen kapasiteetin toiminnallisuus.

sakin pelitilanteessa eri pelaajat havaitsevat eri asioita. Tämän vuoksi on tärkeää kysyä pelaajilta, mitä he havaitsevat missäkin pelitilanteessa. Mitä enemmän joukkueen pelaajat havaitsevat samoja asioita, sitä yhtäläisemmin, tarkemmin ja nopeammin he pystyvät pelaamaan.

Melkein kaikki tekeminen harjoituksissa ja peleissä perustuu tietoisuuteen, sen tiedostamiseen mitä pelissä tai harjoituksissa

tapahtuu. Tietoisuudella tarkoitetaan tässä valmennettavan/valmentajan kullakin hetkellä tekemien ja koettujen aistimusten, elämysten, tunteiden, muistikuvien ja ajatusten kokonaisuutta tai valmennettavien tietoisuutta itsestään ja ympäristöstään. Tietoisuuteen kuuluu sellaisia ominaisuuksia kuin pelaajan subjektiivisuus, itsetajunta, aistivuus, äly, sekä kyky hahmottaa itsen ja ympäristön välisiä suhteita. Tässä suh-

teessa tietoisuuden asteella on hyvin keskeinen merkitys siihen, miten pelitilanteissa onnistutaan. Jos ajattelemme pelkästään pelaajan aistittavuutta eli pelitilanteen hahmottamista tai kognitiivisten ominaisuuksien käyttöä pelitilanteissa, ymmärrämme, miten keskeinen tekijä tietoisuus on pelamisessa. Esimerkiksi se suuntaako pelaaja katseensa ensisijaisesti horisontaaliseen tai vertikaaliseen katsesuuntaan määrittelee pitkälti sitä, mitä pelaaja näkee kussakin pelitilanteessa. Tässä yhteydessä on tärkeää tiedostaa, kuinka automaattisesti pelaajan katse kohdistuu oikeanlaisiin pelitilanteisiin tai kuinka paljon katseen kohdistaminen toteutuu tietoisuuden kautta. Automaattinen katseen kohdistaminen perustuu fiksaatiorefleksiin, jonka afferentti osa kulkee näköradan mukana takaraivolohkoon, missä kunkin hetken näköhavaintoa verrataan kohdistuskeskuksen määräämään kohdein-



formaatioon. Kohdeinformaation määrällisillä ja laadullisilla tekijöillä on tällöin keskeinen merkitys sille, mitä kaikkea pelitilanteessa nähdään. Visuaalisen tietoisuuden ymmärtämisen työstäminen on kaikkein tärkein tekijä pelin ymmärtämisen kannalta. Keskeistä on tällöin ymmärtää, mitä tapahtuu aivoissa, kun me näemme jotain (subjektiivinen/kollektiivinen kokemus) Tietoa visuaalisen informaation kanavoitumisen kautta muodostuu jatkuvasti pelin aikana.

Tietoisuuden takana on otsan takana oleva alue, frontaalilohko, joka ohjaa loogista ja abstraktia ajattelua, sekä tunteiden hallintaa. Otsalohko on aivojen kehittynein alue. Otsalohkon kehittyminen etenkin kognitiivista toimintaa ohjaavat alueet kehittyvät vasta pitkälti yli 20 ikävuoden jälkeen. Tässä merkityksessä on tärkeää tiedostaa miten lapsille ja varhaisnuorille ja vielä nuorillekin opetetaan jalkapallon taktisia asioita ja



siihen liittyvää viestintää eri ikävaiheessa. Otsalohkon etummaisoin osa, prefrontaalikorteksti (etuotsalohko) on kaikkein kehittynein osa, joka ohjaa kaikkein kehittyneimpiä henkisiä toimintoja, kuten tulevaisuuden suunnittelua, muutokseen sopeutumista, palkkiokäyttäytymistä, sekä käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Juuri tämän alueen kehittyminen tapahtuu ihmisellä aivojen kehittymisen suhteen myöhäisessä vaiheessa.

Oleellista tietoiselle ajattelulle on se, että se on itsenäistä suhteessa ulkoiseen tilanteeseen. Se ohjaa itseään eli se on tahdonalaista. Samalla tavoin ihmisen tahdonalaisen muistin toiminta irtoaa ulkoisen tilanteen alaisuudesta. Koska pelaaminen tapahtuu tiettyjen kollektiivisten pelitilanteiden kautta, joutuu pelaaja jatkuvasti tulkitsemaan pelitilannetta pelin keskiön ja vaihtuvien pelitilanteiden kaut-

ta. Tässä merkityksessä pelaaja ei voi olla liian autenttisesti tietoisuuden tilassa, sillä hän joutuu jakamaan osallisuuttaan muiden pelaajien kanssa. Tietoisuus pelitilanteissa edellyttää muun muassa pelaajan (havainnoitsijan) kykyä tunnistaa muita pelaajia, heidän tekemiään liikkeitä tai aikomuksia. Tahdonalaisella, tietoisella ajattelulla voidaan vaikuttaa myös havaitsemiseen. Huomion kohdistaminen ja piirteiden poiminen ulkomaailmasta, liittyy kiinteästi ajatuksiimme. Tietoiseen ajatteluun liittyy usein tietynlainen sisäinen puhe. Kun sisäisellä puheella sanotaan jokin sana, herää sanaa vastaava mielikuva. Kun pelaaja tekee tietyn peliin liittyvän teon, on näkemisen kohdistamisella keskeinen vaikutus siihen mitä hän näkee. Nähdystä tehdään tällöin visuaalinen tulkinta, joka yhdistetään tiettyyn käsitteelliseen kokonaisuuteen, jonka prosessia ohjaa pitkälti kognitiivisen kapasitee-

tin toiminnallisuus. Tällöin on keskeistä se, millaisia konsepteja/skeemoja pelaajalla on käytettävissään muistissa. Jos pelitilanteeseen ei löydy sopivaa skeemamallia (pelikonseptia) ajattelu estyy tai hidastuu.

Pelissä tapahtuvalla sisäisellä puheella on se tärkeä ominaisuus, että sen avulla voidaan ohjata pelaamiseen liittyviä mielikuvia. Jokaiseen havaintoon ja ajattelussa tapahtuvaan työstämiseen liittyy lukematon määrä neurofysiologisia tapahtumaketjuja silmässä, näköhermossa ja vastavissa aivohermoissa, jotka eivät koskaan tule tietoisuuteemme. Lopulta mieleemme nousee ne tietoiset mielikuvat, jotka edustavat ajatteluamme ja havaintomme kohteita. Havaitsemisen (huomion kohdistamisen tiettyyn pelitilanteeseen/alueeseen) edellyttää sopivan konseptin löytämisen lisäksi myös oikean peliasennon ja liikekuvamallin löytämistä pelitilanteen ratkaisemiseen.

Tässä merkityksessä pelitilanteen ratkaisemiseen osallistuvat visuaalinen, kognitiivinen ja motorinen aivoalue.

Mahdollisimman suuri aivojen tietoisuuden aste pelin aikana merkitsee jatkuvaa yhteyden pitoa muihin pelaajiin. Tavoitteena on osallistua peliin mahdollisimman paljon, olla pelattavana, välttää virheiden tekemistä ja sijoittua pelin kannalta mahdollisimman järkevästi. Peliä voidaan lähestyä kolmesta eri systeemiajattelun näkökulmasta: Ensimmäisessä näkökulmassa peli nähdään mekaanisena järjestelmänä, jolloin pelaaminen ymmärretään universaalien lakien kautta, säännönmukaisuuteen ja pysyvyyteen pysyvänä. Tällaisessa mallissa pelaamista selitetään ja määritellään lainalaisuuksien ja tiukkojen periaatteiden mukaan, sekä pyritään ennakoimaan tapahtumia esitettyjen teorioiden pohjalta. Peli nähdään tällöin konemaisena järjestelmänä, joka toimii

ennalta määrättyjen lakien mukaan. Perustana on tällöin Newtonin klassinen fysiikka, joka on tietynlaisen länsimaisen tieteellisen ajattelutavan paradigmaperusta.

Toinen näkökulman mukaan pelaaminen perustuu avoimien systeemien vuorovaikutukseen. Pelisysteemejä ei nähdä tällöin suljettuina tai mekaanisina koneina, vaan avoimina ja ympäristönsä kanssa kommunikoivina, jatkuvasti kehittyvinä organismeina. Tällainen pelaaminen korostaa sekä joukkueen/systeemin vuorovaikutusta peliympäristönsä kanssa, että sen valinnaisia kehityspolkuja. Avoimet systeemit muuttuvat hallitusti koko ajan, kuitenkin samalla pyrkien jatkuvasti kohti tasapainoa. Epätasapaino johtaisi systeemin hajoamiseen.

Systeemin sisäistä prosessia kannattelee input-throughput-output palautesyklit, joita systeemi sääntelee sisältäpäin. Kolmas näkökulma keskittyy systeemin sisäiseen ja

omaehtoiseen dynamiikkaan. Pelaaminen nähdään tällöin äärimmäisen kompleksisena kokonaisuutena, jonka normaalitila on tasapainoton tai kaottinen.

Näkökulma korostaa a) systeemin kykyä itseorganisoitua ja uudistua, b) epäjatkuvuutta, ennakoimattomuutta ja c) paikkariipumattomuutta (discontinuity, nondeterminism, non-locality).

Miten pelaajien pitäisi pelata

Miten heidän pitäisi liikkua pelissä? Miten heidän pitäisi ajoittaa pelaamistaan?

Miten heidän pitäisi tehdä pelaamiseen liittyviä erilaisia tekoja?

Tämä kaikki tieto on varastoitunut pelaajien aivoihin pelaamiseen liittyvän tietotaitosaamisen kautta. Nämä tiedot muodostuvat peruspelaamisesta, erilaisten pelitaktisten asioiden omaksumisesta ja pelijärjestel-



mien kautta.

Pelaaminen toteutuu tulkinnan kohtaamisen kautta. Emme voi ymmärtää pelin sisälle liittyvää kommunikaatiota ja kehonkieltä, elleimme perehdy siihen syvällisemmin, sekä harjoittele pelin aikana tapahtuvaa viestintää riittävästi. Kommunikaatiovalmennuksen kannalta valmennuksen ei tule olla yhtä ja samaa, joka toistuu harjoituskerrasta toiseen. Rytmi on läsnä kaikenlaisessa pelaamisessa. Pelin rytmi muodostuu liikkeestä, Rytmi on läsnä jaloissa, käsissä, lantiossa, olkapäissä ja päässä.

Pelin rytmi muodostuu hyökkäys- ja puolustuspelin toteuttamisesta Jalkapallojoukkueen sisällä tapahtuvaa vuorovaikutusta voidaan lähestyä sekä pelissä tapahtuvana tai joukkueen toimintaa ryhmätoimintana yhteenkuuluvuuden tunteen ja emotionaalisten kokemusten jakamisen kautta. Kun ohjaamme jalkapallovalmennuksen kautta

pelaajia ohjaamme heitä visuaaliseen, audiitiiviseen tai kinesteettiseen tilaan.

Lopuksi

Jos onnistuin tämän kirjan kirjoittamisessa sinä opit ainakin seuraavat asiat tästä teoksesta. Olen saanut lisää eväitä valmennustyöhöni pelaajien kommunikaatiotaitojen kehittämiseen. Huomioin vuorovaikutuksessa paremmin muiden kehonkieltä suoritettuani opintojakson.

Olen nyt tietoisempi omista vuorovaikutustaidoista ja olen saanut kipinän kiinnittää niihin enemmän huomiota jatkossakin. Opin paljon uusia asioita, joita voin hyödyntää valmennusprosessissani. Tiedostan paremmin, kuinka pienistä asioista vuorovaikutuksessa voi tulla ristiriitaista. Osaan myös tulkita valmennettavieni eleitä ja ilmeitä paremmin.

