

---

# Taitajan tie

**Tanoke-valmennuksen käsikirja**

Kannustusvalmennus P. & K. Oy  
Vantaa

---

HUOM! Tämän julkaisun yhtäkään osaa ei saa kopioida millään tavalla, ei elektronisesti, mekaanisesti eikä elektrostaattisesti valokopioimalla, eikä julkaisua saa säilyttää missään hakujärjestelmässä ilman julkaisijalta etukäteen pyydettyä lupaa. Kaikki oikeudet pidätetään.

## **Taitopelaajan tie** **– Tanoke-valmennuksen käsikirja**

Copyright ( Pertti Kemppinen, 2003

Julkaisija: Kannustusvalmennus P. & K. Oy  
Kansi: Kristian Lindbohm  
Kuvat ja kuvatoimitus: Sakari sunila, Kiti Haila  
Taitto: Kristian Lindbohm  
Paino: Painettu Tallinnassa

ISBN 952-

Kustantaja: Kannustusvalmennus P. & K. Oy  
Kielotie 5 A 4. krs., 01300 Vantaa  
Puh. 09-871 3797, Fax 09-857 1089

Internet:  
[www.kannustusvalmennus.fi](http://www.kannustusvalmennus.fi)  
[www.tanoke.com](http://www.tanoke.com)

---

## Sisältö

### Johdanto

Tervetuloa Tanoke-maailmaan  
Sosiomotorinen jäljittely  
Mielikuvaharjoitus – Sukellus kohti Tanoke-maailmaa  
Tanoke on mahdollisuus  
Miten Tanokeen voi tulla mukaan?

### Tanoke – käännteentekevä muutos

Tanoken fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkisyiden taso  
Intohimona taitojalkapalloilu

### Tanoke-järjestelmän sisältö

Tanoke-valmennus ja -opetus  
Yksilöllistä tahtia kohti onnistumisia  
Tanoke-toiminta harrastuksena  
Persoonallisuus  
Suoritusvalmius  
Valmistautuminen harjoituksiin  
Keskittyminen harjoitteluun  
Hiljentymisen merkitys harjoittelussa  
Tanokeen sitoutuminen  
Vakavasti ottaminen Tanokessa  
Innostuksen merkitys Tanokessa  
Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen

1. Kehon kontrollin lisääminen
2. Pallonhallinnan lisääminen
3. Rytmitajun lisääminen
4. Ilmaisukyvyyn kehittäminen
5. Liikekuvaideoiden kehittäminen
6. Koordinatiivisten taitojen oppiminen
7. Taitavuuden kehittäminen

### Mitä Tanoke-harjoittelu sisältää?

Tanoke-valmennustunti-idea  
Kielikylypy ja Tanoke  
Tanoke-oppimisen edellytyksiä  
Milloin Tanoke-valmennus voidaan aloittaa?  
Mihin Tanoke-valmennus pyrkii?

1. Kehityksen näkökulma
2. Koulutuksen näkökulma
3. Tiedon lisääminen taitovalmennuksesta

### Tanoke-filosofia

Kohti mielen ja kehon harmoniaa  
Tanoke ja aivotoiminta

---

Kohti huippujalkapalloilua  
Tanoke-pelaajan neljä rooliminaa  
Näkijä  
Piiskuri  
Lajittelija  
Taikuri

### **Psyykinen taso Tanokessa**

Tunnekasvatus Tanokessa  
Tanoke tunnevalmentamista etsimässä  
Pelon voittaminen  
Lahjakkuudesta  
Stressin merkitys lapsi- ja nuorisourheilussa  
Itsekurin merkityksestä  
Tahtotekijöiden merkitys  
Aggressiivisuus  
Mielen ja kielen ohjaaminen ja NLP

### **Sosiaalinen taso Tanokessa**

Jalkapallokulttuurin merkityksestä  
Skeemat  
Lasten valmentamisesta ryhmässä  
Ryhmätoiminnan suunnittelu ja Tanoke  
Vertaamisen merkityksestä  
Jalkapalloilullinen identiteetti  
Suoritustavoitteet  
Kurin merkityksestä  
Itseluottamuksen merkitys Tanokessa  
Viihtyvyyden merkitys Tanokessa

### **Henkisyiden taso Tanokessa**

Onnistumisen filosofia Tanokessa  
Ajan ja osallistumisen merkitys Tanokessa  
Visualisointitaito Tanokessa  
Malti on valttia Tanokessa  
Itseensä keskittyminen Tanokessa  
Keskittyminen ja Tanoke  
Harmonisuus ja Tanoke  
Intuitio Tanokessa  
Henkilökohtainen tila  
Oman kehon kuuntelu  
Produktiivisuus ja kuvitteellisuus  
Loogiset tasot

### **Fyysinen taso Tanokessa**

Lapsen motorisesta kehityksestä  
Motorinen oppiminen  
Oppiminen ja lihasmuisti  
Liikkeen aistikuvat eli engrammit

---

Keskushermoston toiminnasta motorisissa suorituksissa  
Nopeusvalmennus  
Nopeusesteen esiintyminen  
Väsyneenä pelaaminen  
Perusnopeuden testaaminen  
Nopeustaitavuuden kehittäminen  
Nopeuden lajit  
1. Räjähävä nopeus  
2. Liikenopeus  
3. Absoluuttinen nopeus  
4. Relatiivinen nopeus  
5. Nopeustaitavuus  
Ketteryyden harjoittelu  
Liikkuvuuden harjoittaminen  
Motoriset häiriötekijät valmennusprosessissa  
1. Väärin opitut liikemallit  
2. Koordinaatiohäiriöt  
3. Motorinen kömpelyys  
Psykomotoriikasta apua hahmotus- ja oppimisvaikeuksiin

### **Tanoke-tie**

Lyhyen tien kulkija  
Pitkän tien kulkija  
Hiljaa hyvä tulee  
Taitopelaamisen vaatimuksia  
Oikotietä onneen ei ole olemassa  
Pienetkin opitut asiat tuovat iloa  
Visualisointikartat

### **Kansainvälinen jalkapallo**

#### **Tanoke ja loiston periaate**

Liikekuvamalleista voi nauttia!  
Taitotulosten mittaaminen Tanokessa  
Tanoke-valmennuksen laatu

#### **Oppiminen Tanokessa**

Oppimisen idea Tanoke-valmennuksessa  
Liikekuvamallien jäljitteleminen osana oppimista  
Oppimistapahtuma  
Lapset oppivat jo varhain  
Herkkyyksikaudet ja oppiminen  
Oppimiskäsitys  
Nykyoppimisesta  
Opetustilanteiden järjestämisestä  
Taitovalmennuksen tärkeydestä  
Tikapuujärjestelmä  
Harjoitusolosuhteet

---

Tanoke ja apuvälineet  
Aika- ja tavoitekehys  
Ylimoitetut tavoitteet  
Kehityspolut  
Harjoituspäiväkirja

### **Tanoke-valmentaja**

Valmentajien suhtautuminen taitoalmentukseen  
Taitoalmentajatyypit  
    Ensimmäinen valmentajatyypit  
    Toinen valmentajatyypit  
    Kolmas valmentajatyypit  
Tanoke-valmentajan filosofia  
Tanoke-valmentus korostaa myönteisyyttä  
Valmentettavien auttaminen  
Tanoke-valmentajan vastuu  
Tanoke-käsitteitä  
    Samauttaminen  
    Aktiivinen tekeminen  
    Palvelualltius  
    Innostavuus  
    Aitous  
    Aktivaatitaso ja vireystila  
    Luova tauko  
    Jaksoittaisuuden korostus  
    Kinesteettinen herkkyyt  
    Koordinaation korostus  
    Motivaatitilan korjaaminen  
Tanoke-valmentaja motivoi pelaajia

### **Tanoke-valmentettava**

Valmentettavien mentaalinen kapasiteetti  
A. Joustava ajattelu  
B. Ajattelun nopeus  
C. Suhteellinen ajattelu  
D. Produktiivinen ajattelu  
Valmentettavien kronologinen ja biologinen ikä  
Pelaajien lahjakkuuseroista  
Tanoke-harjoittelu- ja peli-ilo  
Innostuksesta, motivaatiosta ja tavoitteista  
Valmentettavien yksilöllisten erojen huomioon ottaminen  
Myönteinen asenne taitoalmentukseen  
Pelaajan herkkyyt ottaa vastaan taitoalmentusta  
Tanoke-valmentettavien motivaatioeroista

### **Tanoke-valmentettavien ruokailutottumukset**

Terveellinen ravinto on osa Tanokea

---

## **Taitojalkapalloilun kehittäminen**

Taitovalmennuskulttuurin rikastuttaminen  
Johtavat jalkapallokulttuurit esimerkkeinä

### **Taitovalmennus Tanokessa**

Motoristen liikekuvamallien oppiminen

Moniulotteinen näkökulma

1. Yleistaitavuus
2. Koordinatiiviset valmiudet
3. Lajikohtainen taitavuus
4. Välineen hallinta
5. Henkilökohtainen tyyli

Toistojen määrän vaikutus oppimiseen

Leipominen

Profiloituminen taitopelaajaksi

Tanoke-aidon laatukriteerit

Liikkuminen

Liikkuminen ja aistit

1. Näköaisti/visuaalinen kanava
2. Kuuloaisti/auditiivinen kanavat
3. Kosketusaisti/kinesteettinen kanava
4. Tasapainoaisti/kinesteettinen kanava
5. Lihasaisti/kinesteettinen kanava
6. Nivelaisti/kinesteettinen kanava
7. Refleksit

Uusien taitojen oppiminen

Taitovalmennuksen merkitys

Valmentaja valintojen edessä

Taitava jalkapallojoukkue

Taitoharjoitteluun vaikuttavia seikkoja

- A. Sensomotorinen kyky
- B. Joustava hermojärjestelmä
- C. Lihasten hallinta
- D. Tasapainon hallinta
- E. Biomekaniikka
- F. Automaattiset refleksit
- G.
- H. Koordinaation lait

Rytmi – tempo ja nopeus

Välittömyyden tunne

Taitovalmennuksella eteenpäin

### **Tanoken toteutus käytännössä**

1. Pallon hallinta
2. Kehonhallinta
3. Mielenhallinta

Harmonia löytyy kolmesta osa-alueesta

Tanoke-valmennuksen kolme tärkeää etappia

- 
1. Mentaalinen etappi
  2. Harjoittelun etappi
  3. Automatisoitumisen etappi
- Kuinka paljon taitoa kannattaa harjoitella?  
Osaatko jonglööriä?  
Miten välttää taitovalmennuksen pulmat?  
Tasoryhmät  
Taiteellisen herkkyyden herättäminen valmennuksessa  
Liikkeiden tekniikan valvominen  
Liikkeen jakaminen osiin  
Liikkeen hidastaminen  
Yhteinen kokemuspiiri  
Runsaiden liikekuvamallien hyödyntäminen  
Herkkyykskausien huomiointi  
Ajanhallinta  
Mallintaminen  
Heijastusvaikutus  
Tanoken hyödyt  
Valmennettavan innostuksen ylläpitämisestä  
Tanoke-malliryhmä  
Tanoke-kärkir ryhmä  
Liikekuvamallit harjoittelussa  
Pelaajan kehittyminen

### **Tanoke-harjoituksia**

- Laadukas taitovalmennus  
Tanoke-järjestelmä ja tavoitteenasettelu  
Itsensä voittaminen
1. Tavoite/unelma
  2. Into
  3. Työnteko
  4. Yhteenveto
- Taitoharjoittelun aloittaminen  
Liikkeiden oikeaoppisuuden tekniikan valvominen on tärkeää!

### **Pallonhallintaharjoitukset**

### **Lopuksi – Tanoke koostuu osioista**





*Istuta puu,  
niin jälkipolvet  
voivat istua sen  
varjossa.*

# JOHDANTO

Olet sydämellisesti tervetullut kokeilemaan ja käyttämään Tanoke-menetelmää.

Taitopelaajan tie – Tanoke-valmennuksen käsikirja on kuvaus siitä, miten voimme valmentaa entistä taitavampia pelaajia. Kirjan tavoitteena on antaa uusia näkökulmia ja työkaluja taitovalmennukseen. Tanoke on taitoa osua onnen lähteelle. Se on taitoa, nopeutta, koordinaatiota ja ketteryyttä korostava valmennusjärjestelmä, jonka avulla pelaajan on mahdollista löytää taitovalmennukseen oma henkilökohtainen, hänelle soveltuva tapa harjoitella ja kehittyä omien mieltymystensä mukaisesti. Tanoke tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden oppia jalkapallossa tarvittavia taitoja poikkeuksellisen laajan liikekuvamallivaraston avulla. Pelaajan kokonaiskehitykselle on tärkeää, että liikekuvamallit opitaan alusta alkaen oikein ja taitoharjoittelu aloitetaan riittävän varhain sekä harjoittelua tapahtuu riittävästi pitkällä aikavälillä.

Monet itämaiset ideologiat opettavat meitä vapautumaan kiireestä; aika menettää tällöin merkityksensä, ja ihmisessä syntyy tunne ajattomuudesta. Tällainen tunnetila voi syntyä myös jotakin instrumenttia soittaessa, kirjoittaessa, maalatessa ja myös urheilusuorituksen aikana. Tanokessa pyritään tietoisesti tällaiseen hiljaisuuden tilaan keskittymällä oppimaan motorisia taitoja liikekuvamallien avulla.

Ympäristön häiriötekijät, psyykinen jännitys, liian matala tai korkea vaatimustaso ja mielentilojen ohjaamattomuus ovat useimmiten syinä taitoharjoittelussa esiintyvään lukkiutumiseen ja keskittymiskyvttömyyteen. Keskittymiskyvyn harjoittelusta on hyötyä myös urheilun ulkopuolisessa elämässä. Keskittymiskykyisillä lapsilla ja nuorilla voidaan havaita selvää edistymistä myös koulutyöskentelyssä sekä yleensäkin ryhmätyöskentelyssä. Kohdattaessaan hiljaisuuden lapsi ja nuori oppii arvostamaan itseään ilman jatkuvaa suorittamista. Heillä on mahdollisuus siirtyä toiseen tajunnantilaan, jossa huolet ja kiire väistyvät, mieli tasapainottuu ja rauhoittuu.

Tanoke on enemmän kuin tietyn urheilulajin harrastamista. Se on myös kasvatusta ja elämänarvojen yhteen sovittamista. Tanoke korostaa niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kasvatusta.

Tanoke-valmennuksen periaatteita voidaan soveltaa kaikilla elämäalueilla. Harjoituksiamme voidaan käyttää myös koulun liikuntatunneilla, sillä järjestelmästä löytyy poikkeuksellisen suuri määrä toistaan kiinnostavampia harjoituksia, kuten akrobatia- ja jonglöörimalleja, leikkejä, temppeja ja keskitymisharjoituksia.

Olen sitä mieltä, että koulujen liikunnanopeus ja seuroissa annettu taitovalmennus on useimmiten liian kirjavaa ja määrällisesti liian vähäistä. Kaksi viikkotuntia on vähän, oli se sitten koululiikuntaa tai taitovalmennusta. Tutkimukset ovat vahvistaneet, että 2000-luvun vaihteessa suomalaisten lasten ja nuorten niin kunto- kuin taitotasokin on huonontunut. Syy ei ole pelkästään kouluopetuksen tuntimäärissä tai urheiluseurojen valmennuksen laadussa, vaan myöskin elämäntavoissa. Netti- ja videomaailma ja pelikoneaika tempaisevat nuorison mukaansa nopeatempoiseen lineaariseen aikakäsitykseen, missä on entistä vaikeampi pysähtyä miettimään tekemisen syvällisempiä perusteita.

Kirjan periaatteet on tutkittu ja kokeiltu satojen lasten ja nuorten kanssa omassa Tanoke-jalkapallokoulussamme; tyytyväisyys taitoosaamiseen lisää merkittäväällä tavalla selviytymis- ja suorituskykyä itse pelissä. Nykyisin Tanoke-periaatteilla harjoittelevat yhä useammat joukkueet ja pelaajat Suomessa. Myös muut urheilulajit ovat löytämässä Tanoken. Kirja sisältää paljon asiantietoa taitovalmennuksesta, mutta siinä heijastuu myös henkilökohtainen näkemykseni ja kokemukseni jalkapallovalmentajana.

Haluan vilpittömästi kiittää kaikkia niitä asiantuntijoita, valmentajakollegoitani, valmennettaviani ja ystäviäni, jotka ovat vaikuttaneet minuun kaikkien näiden vuosien aikana, niin että Tanoke on päässyt syntymään. Kiitos myös tukiverkostolleni siitä, mitä he ovat tehneet hyväkseni.

Tämän kirjan tavoitteena on oppia ymmärtämään Tanoke-ajattelua. Onkin mielestäni aiheellista ryhtyä yhdessä pohtimaan syytä, miksi jotkut taitopelaajat kehittyvät muita taitavammiksi. Toivon, että tämä kirja antaa jokaiselle lukijalle uskoa ja luottamusta siihen, että taitovalmennuksen avulla on suuret potentiaaliset mahdollisuudet nostaa valmennettavien taitotasoa.

**Vantaalla 1.6.2003**

**Pertti Kempainen**

# TERVETULOA TANOKE-MAAILMAAN

Tanoke-taitovalmennusjärjestelmä korostaa nimensä mukaisesti taitoa, nopeutta, koordinaatiota ja ketteryyttä. Jokaisen valmennettavan on mahdollista oppia liikekuvamalleja monipuolisuuden periaatteella. Järjestelmämme sisältää runsaasti eri kehonosien, havaintojen, motorikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia.

Tanokessa harjoitellaan aina tasapuolisesti kehon molempia puolia, ja se tähtää muutenkin kehon monipuoliseen tuntemukseen. Alkeisharjoittelun aikana lapset ja nuoret pyritään vapauttamaan liiasta jännityksestä ja kilpailupaineesta. Tavoitteena on luoda riittävän vaihtelevia harjoituksia sekä kehittää itsehillintää, itsekuria ja tahtotekijöitä.

Olellaisena osana Tanoke-valmennukseen kuuluvat huipputaidon mallintaminen ja liikekuvamallien vaatimusten perusteellinen analyysi. Huipputaidon mallintaminen ja liikekuvamallien analyysi onnistuvat etsimällä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat jalkapalloilussa suorituskykyyn?

2. Miten jalkapalloilussa voidaan saavuttaa huipputaito-osaamista?

3. Miten eri herkkyyksikaudet voidaan hyödyntää valmennusprosessissa?

4. Millä tavalla taitoharjoittelua pitää toteuttaa saavuttaaksemme optimaalisia harjoitusvaikutteita; saavatko lapset ja nuoret riittävän asiantuntevaa taitovalmennusta?

5. Millä tavalla eri harjoitusten osa-alueita on painotettava; miten niiden harjoittelu aloitetaan ja millä tavalla ne tehdään?

6. Osaavatko ja ehtivätkö valmennettavat eritellä omia tunteuksiaan, reaktioitaan ja tekemiään liikesarjoja harjoitusten aikana - miten valmennettavat saadaan analysoimaan

omia suorituksiaan?

7. Pystyvätkö valmennettavat keskittymään harjoituksiin, onko hengitys hallinnassa, entä osaavatko he rentoutua / pystyvätkö he rentoutumaan?

Tanoke-käsitteistö on tällä hetkellä jo niin laaja, että sen käsittely vaatii tietoista opiskelua ja aiheeseen orientoitumista. Määrätietoinen harjoittelu ja selkeä tavoitteenasettelu kuuluvat olellaisena osana Tanoke-valmennukseen.

## Tanoke-valmennuksen ydinkohtia ovat:

- hiljentyminen ja oman tilan löytäminen
- suuren koordinatiivisen ja lajinomaisen liikekuvavaraston kehittäminen
- monipuolisuus
- sensomotorisen harjoittelun painotus
- suorituskontrolli – pyritään ehkäisemään väävät liikemallit
- keskittymis- ja rentoutumiskyvyn kehittäminen
- aktivaatiotason ja paineensietokyvyn nostaminen
- rytmijun kehittäminen; kaikki harjoittelu tapahtuu rytmissä
- itsetunnon vahvistaminen ja kasvatuksellisuus
- tavoitteellisuus (painopistealueet kuvattu ja kirjattu tarkoin).



TANOKE-järjestelmän liikekuvamallit on tallennettu videoille ja DVD-levyille.

## Sosiomotorinen jäljittely

Tanoke-metodin toteuttaminen tähtää visuaalisen ja kinesteettisen oppimiskanavan vahvistamiseen. Se toteutetaan siten, että pelaaja havainnoi ja tarkkailee taitavien pelaajien mallisuorituksia Tanoke-videoilta ja toistaa niitä sosiomotorisen jäljittelyn avulla.

Tällainen menetelmä sopii erityisen hyvin lasten ja varhaisnuorten valmentamiseen. Lapset ja nuoret oppivat tai-

---

tovalmennuksen niksit parhaiten toiminnallisesti, jäljittelemällä oikein tehtyjä, riittävän helppoja liikesuorituksia.

Olemme kuvanneet videolle kaikki ne liikekuvamallit, joita järjestelmäämme kuuluu. Voit hankkia itsellesi nämä liikekuvamallit joko VHS- tai DVD-versioina.

Tanoke-järjestelmässä jalkapalloilun perustaidot opiskellaan- liikkuvan kuvan sekä stillukuvien avulla.

Tässä käsikirjassa on myös ohjeita, tarkennuksia ja ehdotuksia harjoitusten suunnitteluun ja läpiviemiseen. Jokaiseen moduliin on asetettu selkeät tavoitteet, joiden kautta voidaan edetä nousujohteisesti kohti entistä vaativampia harjoituksia ja liikekuvamalleja. Riittävien toistojen jälkeen liikkeet pystytään suorittamaan tavoitteen mukaisesti.

Ennen kuin jatkat tämän kirjan lukemista, pyydän sinua tekemään seuraavan harjoituksen.

## Mielikuvaharjoitus

### Sukellus kohti Tanoke-maailmaa

Hengitä syvään ja ohjaa aistisi mallintamaan sitä taitopelaajaa, kenen taitoja olet aina erityisesti ihaillut. Anna mielikuvituksesi loihtia pelaaja eteesi ja seuraa hänen harjoitteluaan ja pelaamistaan. Kuvittele, että kaikki ne taidot, jotka haluat mallipelaajalta, siirtyvät sinulle. Ammenna mielikuviesi kautta taitoenergiaa mallipelaajaltasi.

Mitä tottuneempia olemme mallintamaan taitosuorituksia ja käyttämään mielikuvia kaikkein aistejamme virittävine mausteineen, sitä nopeammin löydämme tien Tanoke-maailmaan.

–Jotta Tanoke-järjestelmästä saataisiin mahdollisimman suuri hyöty, kannattaa katsoa liikekuvavarastoamme, taitavien pelaajien mallisuorituksia riittävän kauan ja usein. Älä odota tuloksia heti, sillä taito-osaaminen, kuten kaikki muukin taitoa vaativa osaaminen, vie aikaa sekä vaatii korkeaa työmoraalia ja pitkäjänteisyyttä.

## Tanoke on mahdollisuus

Ihmisaivojen rakenne antaa mahdollisuuden paljon runsaampaan korkeaan aivotoimintaan, kuin käytännössä on koskaan toteutunut. Motorisessa oppimisessa tämä merkitsee sitä, että lapsille voidaan opettaa ennen keskushermoston kehitystä ja vielä senkin jälkeen selkeämpi ja suurempi liikekuvavarasto, mitä tällä hetkellä pääsarja- tai maajoukkuepelaajillamme on. Taitavat lapsenikäiset ja nuoret pelaajat hallitsevat suurimman osan niistä taidoista, joita pääsarjoissa pelaavilla aikuispelaajilla nykyisin on.

Kaikki pelaajat voivat oppia taitovalmennuksen suhteen paljon enemmän kuin yleisesti luullaan. Jatkuvan taitoharjoittelun avulla liikkeistä on mahdollista kehittää entistä nopeatempoisempia, joustavampia, tarkempia sekä ennen kaikkea varmempia suorituksia. Myös terve uteliaisuus uuden oppimiseen pitää valmennettavan virkeänä. Tutkimalla taitovalmennukseen liittyviä asioita pelaajan on mahdollisuus oppia uusia jalkapalloiluun liittyviä asioita uskomattoman paljon.

## Miten Tanokeen voi tulla mukaan?

Tanoke-valmennukseen voi osallistua monella tavalla, riippumatta siitä, millä tasolla pelaa tai aikoo tulevaisuudessa pelata. Tanoke-järjestelmää voi toteuttaa, vaikka ei pelaisi jalkapalloa tai mitään muutaakaan pallopetiä kilpailumielessä. Tanoke-liikkeiden harjoittelu voi olla jopa itsetarkoitus, jolloin ei kilpailla ketään muuta kuin omaa itseä vastaan. Tanoke voi olla kuin käynti punttisalilla tai aerobicissä: aluksi suoritetaan alkuverryttely, tehdään Tanoke-liikkeet, venytellään, käydään suihkussa ja mennään kotiin.

Tanoke tarjoaa myös mahdollisuuden kehittyä huippupelaajaksi, mikä on yksi tärkeä osa Tanoke-valmennusta, ja mihin useat valmennettavistamme tähtäävätkin. Tämän kirjan sivuilta voit lukea, mitä huippupelaajilta nykyisin vaaditaan. Päätät itse, millä tavalla tai millä tasolla haluat olla mukana Tanoke-toiminnassa.

# 1

## TANOKE – KÄÄNTEENTEKEVÄ MUUTOS

*”Ihmisellä voi olla hyviä aikomuksia ja hie-  
noja tai huonoja ajatuksia, mutta jos hän pitää  
niitä vain omana tietonaan, ne jäävät muille  
merkityksettömiksi.”*

Tanoke-järjestelmän kehittäminen osoittautui käänteentekeväksi muutosprosessiksi jalkapal-  
lovalmentajan urallani. Olin toiminut jalkapal-  
lovalmentajana eri ikätasoilla yli 20 vuotta, kun  
kaipasin muutosta. Tiedostin arkisen valmen-  
nusrutiinini ja itseni kehittämisen välillä olevan  
jännitteen. Perinteisessä tavassa valmentaa oli  
liikaa ratkaisematonta ja selvittämistä kaipa-  
vaa. Ympäriini oli valtaisa määrä merkkejä  
ei-toimivista valmennustavoista. Rutinoitui-  
n vallitsevaan tilanteeseen ja aloin käyttäytyä  
kuin olisin sokea, kuuro ja ymmärtämätön.

Tilanteesta oli vaikea päästä irti; se oli kuin  
takiainen, joka oli kiinni minussa. Kuinka kär-  
sivällisesti seuraammekaan tällaisessa tilan-  
teessa näytelmää ja odotamme, että uskaltai-  
simme irrottaa itsemme valmennustoimintaa  
rajoittavista kuvitelmissa. Vanha sanonta pitää  
paikkansa: ”Jos aina teet sen, mitä olet aina  
tehnyt, saat aina sen, mitä olet aina saanut.”

Aloin unelmoida muutoksesta ja asettaa  
uusia, erilaisia tavoitteita. Ajattelin, että mikä  
estäisi minua synnyttämästä huikeinta visiota,  
jonka haluan luoda jalkapalloilusta – taitoval-  
mennusmaailman!

Monien oivallusten ja pitkäaikaisen –tuote-  
kehityksen tuloksena kokosin ideani ja aloin  
luoda ituja nykyiselle Tanoke-taitovalmennus-  
järjestelmälle. Uuden tekemisen intohimo joh-  
datti minut taitovalmennuksen lumoihin, jolloin  
myös päätin hyödyntää valmennuskokemukse-  
ni ja tietoni nuorten valmennuksesta. Sisäinen  
ääneni sanoi: ”Nyt tai ei koskaan! Jos en nyt  
tee tätä, niin milloin sitten?”

Tanoke-taitovalmennusjärjestelmän luomi-  
nen oli minulle haaste, jonka toteuttamiseen  
tarvittiin enemmän luovaa prosessia kuin ratio-  
naalista ajattelukykyä. Vuosien työskentelyn  
jälkeen olen kyennyt luomaan kokonaisvaltai-  
sen taito-valmennusjärjestelmän, jonka uskon  
palvelevan myös jokaisen tämän kirjan lukijan  
tarpeita.

Kirja palvelee jokaisen lukijan tiedonhalua  
riippumatta siitä, onko hän valmentaja, van-  
hempi vai pelaaja. Kirja palvelee erityisesti pe-  
laajaa riippumatta siitä, missä hän harjoittelee,

mikä on hänen tämänhetkinen taitotasonsa tai  
tietämyksensä taitojalkapalloilusta.

Tanoke-järjestelmän kehittäminen oli kää-  
nekohta valmentajaurallani. Sen avulla voin  
nyt valmentaa niin kuin minusta tuntuu hyvältä  
ja oikealta. Sen varaan voin rakentaa jotakin  
suurempaa ja kokea entistä useammin täyty-  
myksen tiloja. Tanoke-järjestelmä on tärkeä osa  
arvomaailmaani ja haluan, että myös muut ih-  
miset saavat niitä samoja onnistumisen koke-  
muksia, joita Tanokella on mahdollisuus antaa  
valmentamisen ja valmentautumisen rakennus-  
aineiksi.

### **Tanoken fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkisyden taso**

Kun puhumme Tanoken yhteydessä jalkapal-  
loilusta, haluamme puhua paljon muustakin  
kuin urheiluvallennuksesta. Korostan Tanoken  
olevan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista  
kasvatusta. Lisäksi Tanokessa on tärkeää hen-  
kisyden korostaminen.

Fyysinen taso tarkoittaa motoriikan kehittä-  
mistä ja tuhannen liikekuvamallin oppimista.  
Taitotason kehittyminen on olennaiselta osal-  
taan fyysistä, motorista suorittamista, jolloin  
oikea liikekuvamalli jää vähitellen pelaajan  
hermostoon, ja hän oppii toistamaan liikkeen  
oikein.

Psyykinen taso merkitsee henkistä valmen-  
nusta: pelaajan on opittava hallitsemaan tun-  
teensa ja mielialansa; hänellä tulee olla hyvä it-  
sekuri, keskittymiskyky ja hermojen hallinta.  
Pelin alla ja harjoitustilanteissa on mahdollista  
kanavoida voimavarat kohti onnistumista. Ta-  
nokessa hyödynnetään psyykkisessä valmenta-  
misessa kognitiiviseen psykologiaan pohjautu-  
vaa NLP- eli neuro linguist programming -teo-  
riaa, joka korostaa mielen mallintamisen tär-  
keyttä.

Sosiaalinen taso korostuu ryhmätoiminnan  
lainalaisuuksien oppimisessa. Tanokessa se  
merkitsee reilua, oikeudenmukaisuutta sekä  
toisen kunnioittamista. Harjoitusprosessi sitoo  
nuoret yhteen erilaisiksi ryhmiksi ja harjoitus-  
tiimeiksi, joissa yksilöt voivat samastua hel-  
posti toisiinsa. Tällainen samastuminen on  
luonteenomaista nuoruusiässä, jolloin nuoret  
toimivat luontaisella tavalla vertaisryhmissä  
muiden nuorten kanssa. Tanokessa prosessi-

kasvatus tapahtuu tietyn valitun pedagogian mukaan. Ryhmän koko pyritään aina määrittelemään niin, että se on oppimisen kannalta mahdollisimman edullinen. Ryhmässä toimimisen tulee olla ilmapiiriltään kutsuvaa ja tavoitetietoista; sen tulee opettaa valmennettaville monenlaisia asioita, kuten toisen huomioon ottamista, yhteisten sääntöjen kunnioittamista sekä kehittää parhaimmassa tapauksessa nuoren itsetuntoa.

Henkisyiden tason korostaminen on myös osa Tanokea. 2000-luku on tuonut tullessaan eräänlaisen hektisyyden ja materian ylikorostamisen, jopa ihmisyyden kustannuksella, jota vastaan myös Tanoke tahtoo taistella.

Nykyisessä vauhdin maailmassa on tärkeää rauhoittaa aivoja ja hermostoa pysähtymällä riittävän pitkäksi aikaa johonkin mielikuvaan, mietittävään asiaan tai sensoriseen aistimukseen. Tällaisessa pysähtymisessä pienetkin asiat ja yksityiskohdat voivat olla kauniita ja suuria ja viedä asiaa eteenpäin.

Nykyisin puhutaan paljon ihmisen tietoisuuden liiallisesta pommittamisesta tai ihmisen passivoimisesta, jolloin kaikki saadaan valmiina ja subjektilla itseltään katoaa tekemisen ilo.

Elämä ei voi olla pelkästään nautintoa, virtuaaliodellisuutta aamusta iltaan, elämysvirtaa ja jatkuvaa uuden kokemista. 2000-luvun vauhdin maailmassa on tärkeää rauhoittaa aivoja ja hermostoa pysähtymällä riittävän pitkäksi aikaa johonkin mielikuvaan, mietittävään asiaan tai sensoriseen aistimukseen.

Yhteys omaan minään ja valmennusta edistävää vuorovaikutus itsensä kanssa on keskeinen osa onnistunutta valmennusprosessia. Jos tämä yhteys puuttuu eikä valmennettava huomaa omaa intuitiivista tai kinesteettistä aistimaailmaansa riittävän syvästi, ajaututaan helposti liian pinnalliseen valmentamiseen.

## Intohimona taitojalkapalloilu

Olen aina ihaillut taitojalkapalloa. Niinpä olen taitojalkapalloilun häikäilemätön kannattaja ja sen puolestapuhuja. Siksi kirjoitan tässä kirjassa täsmälleen, niin kuin minusta tuntuu. Taitojalkapalloilun Mekka sijaitsee Brasiliassa. Taitojalkapalloilua löytyy myös Hollannista, Espanjasta, Italiasta, Ranskasta, Argentiinasta ja useasta muusta sellaisesta paikasta, jossa jalkapalloilua taiteellisessa merkityksessä arvostetaan.

Samban tahdin rytmikkäässä sykkeessä vyöryy tanssiva ilotulitusjalkapalloilu; se on täydellinen negaatio riisutulle ja yksinkertaistetulle pelityylille, jossa palloa potkaistaan omalta maalilta mahdollisimman pitkälle ja mahdollisimman usein. Taitamattomille pelaajille sattuu

virheitä, jollaisia taitavat pelaajat tekevät harvoin.

Taidokas ja näyttävä pelityyli on kuin venäläisen Bolshoi-teatterin henkeä salpaava balettiesitys. Se herättää tunteita, rohkaisee uskuvyykkyttä ja näyttää tietä kehittämisideoille. Se luo tavaramerkkejä, joista voimme tunnistaa nykyiset ja entiset huippujoukkueet ja -pelaajat, kuten Brasilian legendaariset MM-kultajoukkueet, Ajaxin totaalista jalkapalloa pelanneen tähtimiehistön, Neuvostoliiton Punakoneen jääkiekossa tai USA:n Dream-Teamin koripallossa.

Ennen kaikkea ne osaavat tehokkaan ja viihdyttävän pelaamisen taidon. Se on pelaamista, jota on vaikea arvostella siitä, ettei taitopelaaminen olisi parhaimmillaan tehokasta. Kysymys on saumattomasta yhteispelistä, huippukemuksesta, harmonisesta suorituksesta – vaihtomuudesta, pakottomuudesta ja mielevyydestä, jossa näkyy pelaamisen ilo.

Edellä mainitsemiini joukkueiden hyvyys piilee siinä, että virhesyöttöjen tai muiden tekniikkapuuhteiden vähyys on minimoitu harjoittelun avulla ja sitä kautta ennen näkemättömällä itseluottamuksella.

Taiteellisessa pelaamisessa on kysymys pelin värityksestä, siitä, miten moniulotteisesti pelaajat kokevat ja hahmottavat oman pelaamisensa ja koko olemuksensa jalkapalloilijana. Pelaajan herkkyys aistia jalkapallossa olevia kauneusarvoja on riippuvainen joukkueen peli- ja valmennustavasta.

Taiteellisessa jalkapallossa suositetaan vivah-teikkaita harhautuksia, monipuolisia syöttötapoja, etenkin ulkosyrjäsyötön käyttöä, pehmeää kosketusta palloon, lyhytsyöttöpelejä ja näyttäviä kierresyöttöjä. Jalkapalloilun elävöittäminen tarvitsee voimakkaita elämyskokemuksia.

Taiteellisen jalkapalloilun korostamisessa tarvitaan mielikuvia ja vuoropuhelua monivahteisemman jalkapallon puolesta. Latinalaisessa jalkapallo-ottelussa tämä vuorovaikutus on olemassa yleisön ja pelaajien välillä tässä ja nyt.

Yleisö reagoi pelaajien tekemisiin samalla tavalla kuin härkätaistelussa – eletään voimakkaasti mukana. Nämä eläytymistraditiot esiintyvät voimakkaina ja siirtyvät sukupolvelta toiselle nostalgisen mielialan ja tunnekuohujen saattelemina.

Huippuaitavat pelaajat takaavat aina tietyn standarditason, ja pelityyli ei ole liian kaava- maista, pikemminkin se on lapsuuden ennakkoluulottomuuden vaalimista – runsauden lähteille johdattavaa intohimoa. Olen sitä mieltä, että tätä olemusta ei voi löytää, ellei rakasta jalkapalloa tai sitä palloilulajia, jota pelaa palavasti.

Taitavat joukkueet ja pelaajat ovat tämän kir-



**Nuoret oppivat monipuoliset taidot kultaavt tulevaisuudenjalkapallokulttuurin.**

jan esikuvia; ne toimivat huipputaidon mallintamisen kohteena ja niistä saa sitä energiaa, jonka avulla lähemme tutkimaan Tanoke-valmennuksen syvällistä olemusta.

Huippupelaajat toimivat lasten ja nuorten esikuvina; heillä on suuri viihdearvo, ja he antavat sisältöä monien ihmisten jokapäiväiseen elämään.

Taitavia huippupelaajia ovat tai ovat olleet muun muassa: **Di Stefano, Puskas, Hideguti,**

**Kocsis, Pele, Vava, Mauro, Garrincha, Tos-  
tao, Didi, Jairzinho, Zico, Rivelino, Eusebio,  
Mazzola, Rivera, Beckenbauer, Boniek, La-  
to, Kempes, Keegan, Cruyff, Neeskens, Ren-  
senbrink, Ardiles, Passarella, Platini, Rossi,  
Gullit, Tresor, Sanchez, Migueli, Juanito,  
Maradona, Stoitchov, Laudrup, Romario,  
Ronaldo, Beckham, Raul, Rivaldo, Giggs,  
Gafu, Ronaldinho, Batistuta, Larsson, Rui  
Costa, Zidane, Figo ja Saviola.**

---

# 2

## TANOKE-JÄRJESTELMÄN SISÄLTÖ

### Tanoke-järjestelmän tuotteita:

- Tanoke-VHS-videoita (lisää ilmestyy jatkuvasti)
- Tanoke-DVD-levyjä (lisää ilmestyy jatkuvasti)
- Taitopelaajan tie – Tanoke-valmennuksen käsikirja
- Jalkapalloilijan malliharjoituksia ympäri maailmaa (kirja)
- Lasten ja nuorten pelikäsityksen kehittämisen Tanoke-menetelmällä (kirja)
- Koordinaatiokyvyn kehittäminen palloilulajeissa (kirja)
- Tanoken fyysinen valmennus (kirja)
- Moderni pelikäsitys (kirja)
- Yksityinen taitovalmennuskoulu/ Tanoke Soccer School
- Tanoke-valmennusleirejä
- Tanoke-valmentajakoulutusta
- Kysynnän mukaan Tanoke-koulutusta ja -konsultointia esimerkiksi vanhemmille, urheiluseuroille ja -järjestöille.

### Tanoke-valmennus ja -opetus

Tanoke-valmennuksen ytimen muodostaa poikkeuksellisen suuri liikekuvapankki, jota Tanoke-järjestelmä hyödyntää koko toiminnassaan. Liikekuvapankista voi ammentaa yhä uusia ja uusia liikekuvamalleja. Jokainen liikekuvamalli voidaan harjoitella erillisenä yksittäisenä suorituksena. Eri liikekuvamalleja voi myös yhdistellä, mikä tapahtuu, kun kaksi erilaista liikekuvamallia yhdistetään toisiinsa. Uuden liikekuvamallin syntyyn vaikuttaa se, millaiset liikekuvat yhdistetään toisiinsa. Oleellista on, kuinka haastavia ja vaikeita ne ovat tekijälle.

Liikekuvamallien yhdistäminen on hedelmällistä: aina syntyy enemmän kuin aikaisemmin oli. Liikekuvamallit ymmärretään työkaluina, jotka määrittelevät pelaajan taitavuuden tasoa. Mitä enemmän pelaajalla on taitokaluja työkalupakissaan, sitä monipuolisemmin hän kykenee pelaamaan taitojalkapalloa.

Tanoke-taitovalmennusjärjestelmä on suunniteltu niin, että merkittävä osa liikekuvamalleista voidaan harjoitella myös yksin, ilman joukkuetta tai harjoituskaveria. Tavoitteenam-

me onkin saada lapset ja nuoret harjoittelemaan taitoja myös omalla ajallaan. Yksittäisten taitojen ja sirpaletiedon sijasta Tanoke tähtää kokonaisvaltaiseen taitoharjoitteluun.

### Yksilöllistä tahtia kohti onnistumisia

Kaikki pelaajat eivät kehity samalla tavalla ja vauhdilla, minkä vuoksi on tärkeää, että kukin pelaaja voi edetä omien resurssiensa mukaan sillä taitotasolla, jolla hän kulloinkin on. Taitoosaaminen saavutetaan pienin onnistunein askelein.

On tärkeää, että kaikki tuntevat olevansa sisällä Tanoke-järjestelmässä ja saavat ohjauksen aikana riittävästi huomiota. Valmennustilanteissa tärkeintä on onnistumisen kokeminen, taitojen kehittäminen ja paremmaksi tulemisen tunteen kasvattaminen. Tämän kaiken tulee toteutua reilun pelin hengessä, jolloin muihin suhtaudutaan rehdisti Tanoken periaatteiden mukaisesti. Erityisesti tulee korostaa vastuun ottamista omasta tekemisestään ja toisen kunnioittamista.

Taitojen oppiminen ei edellytä poikkeuksellista lahjakkuutta. Olennaista on, että jokainen pelaaja löytää taitoharjoittelussa ”oman juttunsa”. Uskon, että taitojen oppimisesta on hyötyä jokaiselle pelaajalle riippumatta siitä, millä tasolla hän pelaa tai tulee pelaamaan. Nykyisin useimmat lapset ja nuoret pelaavat liikaa otteita ja harjoittelevat liian vähän. Suhde harjoittelun ja pelin välillä tulisi olla neljän suhde yhteen (4:1).

Taitoharjoittelu on tuloksekkainta, jos pelaaja harjoittelee joukkueharjoittelun lisäksi myös henkilökohtaisesti, osallistuu seurojen järjestämiin taitovalmennusryhmiin tai käy Tanoke Soccer Schoolin tunneilla sekä osallistuu leireille ja katselee Tanoke-taitovalmennusvideoita riittävän usein.

### Tanoke-toiminta harrastuksena

Valmentautumisen tulisi lähteä lapsen tai nuoren omasta motivaatiosta: hänen tulee itse valita se, ja hänellä itsellään tulee olla halu jatkaa sitä. Tosin varsinkin korkeamman tason harjoitusmalleissa vanhemmat saattavat joutua patistelemaan lasta tai nuorta harjoittelemaan, mut-



ta tämän tulisi tapahtua järkevissä mittasuhteissa. Pakottaminen lajin pariin ei kannata, mutta joskus patistaminen voi olla paikallaan esimerkiksi ujouden yllättäessä.

On tärkeää, että lapsi tai nuori kokee Tanoke-toiminnan omana tärkeänä juttunaan, rakkaana asiana, jota hän haluaa tehdä, kokeilla ja harrastaa. Parhaimmillaan hän tajuaa, mistä taitovalmennuksessa on kysymys, hän on päässyt jalkapallon makuun. Tanoke-harjoittelussa rasitus ja lepo vaihtelevat luonnollisella tavalla,

samalla tavalla kuin lasten leikeissä.

### **Persoonallisuus**

Valmennettava, kuten jokainen ihminen, on psykofyysinen eli henkisruumiillinen kokonaisuus. Tanoke-valmennuksessa pyritään ottamaan huomioon valmennettavan persoonalliset piirteet. Lähtökohtana valmennuksessa on pidettävä lapsen tai nuoren oikeutta tulla otetuksi huomioon ja kohdatuksi omana itsenään. Niin



**Sekä tytöt että pojat oppivat TANOKE-harjoituksissa taitojalkapallon perusteet.**



**TANOKE.koulussa opitaan keuhhallintaa vaihtelevissa tiloissa ja tilanteissa.**

valmentajalla kuin valmennettavallakin on lupa olla oma itsensä. Persoonallisuus on ihmisen luonteen ja käyttäytymispiirteiden muodostama kokonaisuus, joka säätelee myös hänen liikkumistaan, jolla tarkoitetaan ilmaisemisen ainutlaatuisuutta.

Esimerkiksi persoonallista pelitaitoa, jossa on selkeästi erottuvia yksilöllisiä ominaisuuksia, voidaan kutsua myös tyyliksi. Ronaldon, Rivaldon, Figon, Owenin, Zidanen ja Beckhamin pelitavasta löytyy selkeitä persoonallisia, tyy-

liin perustuvia, ominaisuuksia.

### **Suoritusvalmius**

Suoritusvalmiudella tarkoitetaan sitä valmiustasoa, joka valmennettavalla on. Tämä näkyy erityisesti pelaajan fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toiminnassa suhteessa edessä olevan suorituksen vaatimuksiin. Fyysinen taso näkyy taidollisessa suorituksessa sekä henkisyiden tasolla. Psyykinen taso näkyy puoles-

taan tunnetasossa, joka vaikuttaa suoritusvalmiuteen. Tunnetason avulla luodaan myös myönteinen ilmapiiri ja asenne. Sosiaalinen taso näkyy pelaajan suhtautumisessa muihin pelaajiin, valmentajaan sekä muihin joukkueen jäseniin. Henkisyiden taso näkyy muun muassa elämiseen liittyvien peruskysymysten kunnioittamisena.

Valmennettavan aiemmat kokemukset taitotasonsa nostamisesta vaikuttavat hänen suoritusvalmiuteensa. Taitaminen edellyttää taitoja, jotka voi oppia harjoittelemalla.

### **Valmistautuminen harjoituksiin**

Samoin kuin meidän on pestävä kätemme ennen ruokailua, meidän on poistettava ajatusistamme kaikki harjoitusta häiritsevät tekijät, ennen kuin voimme aloittaa harjoittelun. Tämän vuoksi Tanoke-pelaaja valmistautuu harjoituksiin ja otteluihin myös etukäteen ja uskaltaa kohdata edessä olevat haasteet samuraisotilaan lailla, rohkeasti hakemalla varmuutta aikaisemmista suorituksista. Tanoke-pelaaja tekee keskittymisharjoituksia ennen harjoituksen tai ottelun alkua, sillä se luo varmuutta, turvallisuudentunnetta ja antaa oikean latauksen.

Harjoituksiin lähdettäessä kannattaa muistaa, että sen suolana on johonkin pyrkiminen eikä niinkään jonkin saaminen. Nuori pelaaja saavuttaa hyvän taitotason-, pallon-, kehon- ja mielenhallinnan rauhallisesti etenevän harjoitusprosessin avulla. Harjoitusilo löytyy siitä, että edessä on aina tavoite, johon on mahdollista pyrkiä.

### **Keskittyminen harjoitteluun**

Tanoke-valmennuksen kannalta ei ole yhdentekevää, miten pelaaja suhtautuu harjoitteluun. Jokaiseen harjoituskertaan ja harjoitukseen keskitytään. Pelaajan ajattelutapa vaikuttaa merkittäväällä tavalla hänen suoritusasoonsa: niinpä on tärkeää, että pelaaja suhtautuu harjoitteluun myönteisesti ja keskittyy siihen, mitä tekee. Jokainen harjoituskerta antaa mahdollisuuden kehittyä entistä paremmaksi taitopelaajaksi. Jokainen harjoituskerta on mahdollisuus.

Taitoharjoittelussa keskittyminen vaikuttaa oleellisesti oppimiseen. Sen vuoksi Tanokessa harjoitellaan keskittymistä sekä liikekuvamallien tekemisen yhteydessä että erillisillä keskittymisharjoituksilla. Jokaiseen liikkeeseen tulee keskittyä erikseen. Keskittymistä harjoitellaan aikajanalla siten, että valmennettava kykenee säätelemään keskittymisensä nopeutta. On tärkeää tiedostaa, että epäolennaiset ajatukset ha-

jottavat valmennettavan keskittymistä ja estävät häntä lataantumasta omaan suoritukseensa.

### **Hiljentymisen merkitys harjoittelussa**

Tanoke-valmennus korostaa totuttua laaja-alaisemmin hiljentymisen merkitystä. Hiljentymisen on eräänlaista sisäänpäin suuntautunutta huomiokykyä; sen hallitseminen parantaa keskittymiskykyä ja suoritusvalmiutta sekä vähentää virheitä.

On tärkeää oppia hiljentymään joka päivä. Hiljentymisen on harmonisen elämän ja omien tunteiden hallinnan lähtökohta. Harjoitusten alkaessa on aika siirtää huomio itse harjoitteluun ja keskittyä juuri kyseiseen hetkeen. Harjoitus on se, mihin pelaajan tulee keskittyä. Valmennettavalla on mahdollista keskittyä liikekuvamalliin tietty aika, jonka jälkeen siirrytään liikekuvamalliin.

Itse harjoitustilanteessa aika menettää merkityksensä, ja valmennettava kokee parhaimmillaan ajattomuuden tunteen. Tällainen kokemuksen tila voi syntyä yhtä hyvin paitsi Tanoke-liikkeiden parissa myös soitettaessa jotakin instrumenttia tai taulua maalatessa. Kohdattaessaan hiljaisuuden valmennettava oppii arvostamaan itseään ilman jatkuvaa suorittamista. Hänellä on tällöin mahdollisuus siirtyä ”toiseen tajunnantilaan, jossa kiire ja huolet väistyvät, mieli rauhoittuu ja tasapainottuu” Erilaiset rentoutumisharjoitukset ovat oivallinen apu mielen harmonian löytämiseen.

### **Tanokeen sitoutuminen**

Tavoitteet siivittävät Tanokeen sitoutumista. Kun valmennettavat ovat sitoutuneet tiettyihin tavoitteisiin, heissä alkavat vaikuttaa lukuisat psykologiset ilmiöt, jotka lisäävät heidän mahdollisuuksiaan saavuttaa nämä tavoitteet. Tanoken liikekuvamallit tähtäävät johdonmukaisuuteen, joka ohjaa valmentajien ja valmennettavien toimintaa.

Tanokessa eteneminen edellyttää motivaatiota, jonka turvin valmennettava voi sitoutua pitkäaikaiseen valmennukseen. Motivaatio on kuin säätö; sen kohdealue on suppea, sen aikajänne on lyhyt ja se muuttuu helposti. Aseenteet ovat ilmasto. Sen alue on laaja, sen aikajänne on pitkä ja sen muuttaminen on vaikeata. Motivaation hoitaminen edellyttää tilanteen mukaisia toimia, kuten välitöntä ohjausta, palautteen antamista ja kannustamista. Aseenteet vaativat pitkäaikaisia toimia.

Jokaiselle Tanoke-pelaajalle laaditaan yksilöllinen Tanoke-polku. Tämä vaatii valmentajalta valmennettavan tarpeiden huomioinnin lisäksi erityisesti valmennuksen jatkuvaa suunnittelua.

## Vakavasti ottaminen Tanokessa

Tanoke-harjoittelu otetaan aina vakavasti. Ilman vakavasti ottamista keskittymiskyky häviää ja harjoittelussa vieraannutaan siitä, mihin sillä pyritään. Vakavasti ottamisella ei tarkoiteta koulumestarimaista valmennusotetta vaan pikemminkin tunneherkkiä kokemuksia siitä, mitä Tanoke ja valmennettava on ja millaiseksi pelaaja voi kasvaa valmennusprosessin avulla.

## Innostuksen merkitys Tanokessa

Pelaajan innostus tarttuu helposti muihin pelaajiin. Yhden pelaajan kehittyminen saa yleensä aikaan muutoksia myös muissa pelaajissa. Myönteinen asenne tarttuu ja antaa uskoa myös muiden pelaajien kykyihin. Pelaajan ja valmentajan innostuneisuus heijastuu heidän olemuksestaan ja tekemisistään. Se ilmenee heidän äänensävyssä, käytöksessä, liikkeiden sujuvuudessa, pallonkäsittelytaidoissa sekä suhtautumisessa pelikavereihin. Valmentajan on hyödyllistä oppia tulkitsemaan valmennettavansa elekieltä ja viljellä myönteisiä eleitä. Sellaisia ovat muun muassa ryhti, katse sekä ilme- ja eleviestintä.

Parasta on kuitenkin aito innostus. Yleensä lapsivalmennettavat innostuvat pienistä asioista; näitä innostuksen aiheita tulisi ylläpitää ja virittää riittävän usein. Jos haluat ladata itsesi innostusta pursuavaan täydellisyyteen, kuvittele eteläamerikkalaisista jalkapallo-ottelua selostavaa toimittajaa, joka Brasilian tehtyä maalin laukeaa intohimoon – "ooooooooo do Brasil! – Brasiiiiinii!"

## Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen

Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen on Tanokessa tärkeä osa valmentamista. Seuraavassa on esitelty keskeiset aiheeseen liittyvät kohdat:

### 1. Kehon kontrollin lisääminen

Valmennettavan liikemuistia, kykyä toistaa mallinnettua Tanoke-liikkeitä, kehitetään systemaattisuuden periaatteella. Perustan tähän luo liikekuvapankki, johon on varastoitu tuhat liikekuvamallia.

Tavoitteena pidetään sitä, että valmennukseen osallistuvat suorittaisivat vähintään kaksi ensimmäistä modulia. Mitä nuoremmista pe-

laajista on kysymys, sitä enemmän on kiinnitettävä huomiota kehonhallintaan ja koordinaatiiviseen osaamiseen. Erilaiset tasapainoa, ketteryyttä ja vartalonhallintaa kehittävät liikkeet ovat keskeisessä asemassa.

### 2. Pallonhallinnan lisääminen

Tanokessa ryhdytään heti alusta alkaen pallonhallintaharjoituksiin. Esimerkiksi ponnautteluharjoittelua jatketaan hyvin intensiivisesti niin kauan, kunnes valmennettava pystyy ponnauttelemaan jaloilla vähintään 50–100 kertaa, tekemään perusharhautukset, pujottelemaan perustyyliellä ja esimerkiksi ottamaan pallon haltuun kaikilla kehonosilla. Pallonhallinnan harjoitteluun kuuluu tällöin pallon käsitteleminen jaloilla, käsillä, reisillä ja päällä.

Pallonhallintaharjoitusten yhteydessä tutustutaan erikokoisiin ja materiaaaliltaan erilaisiin palloihin. Palloa vieritetään käsissä ja jaloissa, heitetään ilmaan, otetaan kiinni. Valmennuksessa on tärkeässä asemassa myös erilaiset jonglööriharjoitukset, jolloin käytetään useaa palloa samanaikaisesti. Tällaisista harjoituksista enemmän koordinaatiota käsittelevässä Tanoke-kirjassa.

Alkeisharjoittelun tavoitteena on saada lasten mielenkiinto kiinnittymään riittävästi Tanoken perusasioihin – pallon, kehon ja mielen hallinnan ensimmäiseen vaiheeseen. Kyky hallita palloa jaloilla monipuolisesti kehittyy vuosien varrella. Varhain opittu pallonkäsittelytaito korreloi voimakkaasti myöhempää osaamista; maailman huipputason jalkapalloilijat ovat hallinneet pallon monipuolisesti jo pikkupojasta tai -tytöstä lähtien.

Suomessa kiinnitetään edelleenkin liian vähän huomiota pallonkäsittelytaidon opettamiseen, minkä vuoksi jopa maajoukkueen pelaajilla voi olla uskomattoman heikko pallonkäsittelytaito. Tällä hetkellä tilanne on se, että meillä on olemassa erikseen niin sanottu "taitokisoissakävijät" ja muut. Tasoero näiden kahden ryhmän välillä on liian suuri, mikä johtuu hyvin pitkälti taitovalmennuksen liian vähäisestä osuudesta.

Myös tyttöjen ja poikien välillä on liian suuri taitotasero. Jos naisjalkapalloilua halutaan vakavassa mielessä nostaa, on nuorimpien tyttöjalkapalloilijoiden taidon opettamiseen satsattava selvästi nykyistä enemmän. Pallon käsittelytaidon suoritusvarmuutta on lisättävä selvästi sekä tyttöjen että poikien harjoitteluun.

### 3. Rytmitajun lisääminen

Tanoke-valmennuksessa kaikki tapahtuu rytmisissä; valmennettavat suorittavat liikekuvamallit muuttuvien rytmien tahdissa. Valmen-

nuksen aikana lapset ja nuoret pystyvät itse suunnittelemaan oman rytmensä ja luomaan siihen tietyn vaikutelman. Harjoittelun yhteydessä tulisi käyttää mahdollisimman paljon erilaista musiikkia; päärytminä käytetään valssin ja marssin tahtilajeja.

#### **4. Ilmaisukyvyyn kehittäminen**

Valmennettavia opetetaan ilmaisemaan mielialojaan liikkeen avulla käyttäen eleitä ja asentoja; ilmauksellisuus on tärkeä osa kokonaisuutta.

#### **5. Liikekuvaideoiden kehittäminen**

Valmennettavia kannustetaan keksimään uusia mielenkiintoisia liikekuvaideoita.

#### **6. Koordinatiivisten taitojen oppiminen**

Tanokessa on poikkeuksellisen suuri määrä systemaattisesti kehitettyjä koordinatiivisia liikkeitä, joita harjoittelemalla valmennettava voi kehittää liikehermostoaan entistä vaativam-

pien liikkeiden tekemiseen. Valmennettava pystyy tällöin käyttämään vaivattomasti käytettävissä olevan tilan hyväkseen, liikkumaan tilassa helposti ja sujuvasti. Hän oppii reagoimaan kehollaan monipuolisesti erilaisiin liikunnallisiin vaatimuksiin.

#### **7. Taitavuuden kehittäminen**

Tanoke-valmennus tähtää monipuoliseen liikunnalliseen taito-osaamiseen, minkä vuoksi harjoittelu kannattaa aloittaa riittävän varhaisessa vaiheessa.

Pidämme tärkeänä sitä, että lapsi oppii suuren määrän koordinatiivisia valmiuksia, jotka helpottavat oleellisella tavalla myöhemmin tapahtuvaa taitojen oppimista.

Taitavuudella tarkoitetaan tässä kykyä hallita monimutkaisia liikekokonaisuuksia ja kykyä oppia ja kehittää nopeasti liikevalmiuksia muuttuvan tilanteen vaatimuksia vastaavaksi. Taitavuudella tarkoitetaan tässä tekijän taitoa, aristoteleläistä taitokäsitystä – käsityömaistä osaamista (vertaa esimerkiksi hyvän kirvesmiehen taito-osaamiseen).



**TANOKE-valmennus tapahtuu aistivoimaisena-sitä voi verrata kielikylpyyn**

---

# 3

## MITÄ TANOKE-HARJOITTELU SISÄLTÄÄ?

Tanoken avulla valmennettava opetetaan mielen ohjelmoinnin ja liikekuvien mallintamisen avulla ilman suorituspainetta havaitsemaan ja tutkimaan itseään ja ympäristöään.

Tanoke korostaa osaamista, joka on taitoa tehdä jokin asia hyvin ja useimmiten vielä erityisen hyvin. Valmennettava voi käyttää Tanoken avulla hankittuja taitoja hyväksi myös muussa elämässä – koulussa, opiskelussa, työssä ja harrastustoiminnassa.

Tanokessa oppiminen on löytöretki, tutkimusprosessi, jossa valmennettava ja valmentaja kehittävät jotain uutta.

Tanoken keskeinen ajatus on:

*”Jos joku on oppinut, miksi joku toinenkin ei voisi oppia?”*

Eli Tanokeen sovellettuna: jos joku lapsi tai nuori on oppinut poikkeuksellisen paljon taitoja, niin miksi ei joku toinenkin voisi oppia. Jokaisesta pelaajasta voi tulla taitomestari – omalla persoonallisella tavallaan, kunhan sovellamme harjoitteluun riittävästi taitovalmennukseen liittyviä asioita.

Olen havainnut, että lapset ja nuoret ovat valmiita harjoittelemaan vaikeampiakin taitosuorituksia, jos he saavat siihen riittävän haas-



TANOKE-leiriläisten keskitynyt tuokio harjoitustauolla.

tavia liikekuvamalleja. Lapsilla on olemassa voimakas liikkumisen tarve, halu siirtyä leikistä (harjoitteesta) toiseen. Tanoke-harjoittelu perustuu hyvin pitkälti tähän ajatukseen – se on nopeampoisista, vaihtelevaa ja haastavaa.

Tanoke-harjoittelun avulla pyritään oppimaan mahdollisimman paljon videoilla esitetyjä taitosuorituksia eli vahvistamaan oikeisiin liikesuorituksiin tarvittavia hermoratayhteyksiä. Liikekuvamallien hallitseminen mahdollistaa teoriassa ja käytännössä oikeatyyppisen muistijäljen syntymisen aivoihin. Pelaaja, joka ei hallitse tiettyjä taitoja riittävän hyvin, ei myöskään kykene pelitilanteissa ärsyttämään niitä hermoyhteyksiä, jotka olisivat pelin kehittämisen kannalta tärkeitä; tällöin seurauksena on virheellisiä suorituksia tuottavien hermoyhteyksien vahvistuminen.

Liian nopea siirtymien erityisvalmiuksien kehittämiseen on aiheuttanut sen, ettei harjoittelussa ole jäänyt riittävästi aikaa koordinaatiivisten ominaisuuksien kehittämiseen, mikä on pysäyttänyt tekniikan kehittymisen lihashermostojärjestelmän puutteellista valmiutta vastaavalle tasolle. Tässä yhteydessä kannattaa muistaa, että mitä nuorempi valmennettava on, sitä vähemmän hänellä on jalkapallon liikekokemusta eli taitoa suorittaa oikeita liikesuorituksia. Hyväksi ja taitavaksi pelaajaksi kehittyminen vaatii runsasta taitoharjoittelua ennen kaikkea lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa. Pienetkin harjoitteet ovat tärkeitä. Kun niitä harjoitellaan riittävästi, kasvaa niistä suurempia. Kun emme halveksi niitä, opimme tekemään ne hyvin ja saamme niistä iloa. Lopulta valmentaja tai valmennettava ei jaottele harjoitteita hauskoihin ja ikäviin, vaan pikemminkin ymmärtää, että vastakkaisilta näyttävät ominaisuudet ovat kokonaisuuden kannalta useimmiten juuri niitä tärkeitä ominaisuuksia.

Mitä kiinnostuneempi pelaaja on taitovalmennuksesta, sitä helpompi hänen on harjoitella ja oppia uusia taitoja. Sitä suurempi halu hänellä on itsensä kehittämiseen, jolloin taitovalmennus tuottaa iloa, onnistumisia ja virkistystä.

Tanoke-valmentautumisessa keskitytään pelaajan taitojen kehittämiseen, mikä on kimpailua itsensä kanssa. Erilaisia liikkeitä pyritään tekemään mahdollisimman paljon ja niistä pyritään suoriutumaan hyvin, ilman muiden pelaajien arvostelua. Yrittämiseen, motivaatioon ja aktiivisuuteen kiinnitetään jatkuvaa huomiota.

### **Tanoke-valmennustunti-idea**

Tanoke-valmennus perustuu oppitunti-ideaan, jossa jokaisella tunnilla on oma tavoitteensa,

omat opittavat liikekuvamallit, jotka ovat osia liikekuvavaraston kokonaisuudesta. Jokaiseen harjoitteeseen sisältyy ulottuvuuksia, jotka tukevat toinen toistaan. Jokaiseen harjoitteeseen keskitytään mahdollisimman tarkasti; tärkeää on, että harjoitteet tehdään hyvin. Tanoke-harjoittelussa ei jäädä kuitenkaan harjoittelemaan yhtä liikekuvamallia liian kauan, vaan tietyn ajan kuluttua siirrytään toiseen tai uuteen harjoitteeseen. Tämä periaate perustuu niin sanottuun optimaalisuuden periaatteeseen, jolla tarkoitetaan tässä sitä, että minkä tahansa harjoitteen harjoittelu tehoa vain tiettyyn rajaan asti. Jos tämä raja ylitetään, keskittyminen heikkenee ja laajemmin ymmärrettynä koko harjoitusteho laskee.

Optimaalisuuden periaatteen ymmärtäminen on tärkeä osa Tanoke-ajattelua, sen ymmärtäminen luo oikean aikasuhteen ja antaa voiman harjoittelun intensiteetille. Tanokessa ei jäädä odottamaan niitä, jotka eivät opi heti liikekuvamallia. Kyseiseen harjoitukseen palataan kuitenkin seuraavalla kerralla tai vielä saman harjoitusyksikön aikana.

Alussa Tanoke saattaa tuntua vaikealta juuri nopean etenemisen vuoksi. Tämän tyyppinen harjoittelu vaatii enemmän keskittymistä kuin tavallinen jalkapalloharjoittelu, jossa samoja harjoituksia toistetaan kauan. Tanoke perustuu samoihin asioihin kuin lapsen kielikylpy, jossa oppiminen perustuu muutokseen, jonka aikana hermojärjestelmää aktivoidaan.

### **Kielikylpy ja Tanoke**

Kielikylvyssä, kuten myös Tanokessa, on tärkeintä, että pelaaja oppii luottamaan itseensä ja yrittää aina vain uudestaan. Näin kehitty subjektiiivinen yrittämisen halu ilman epäonnistumisen pelkoa. Toinen tärkeä periaate Tanoke-tunnin suunnittelussa ja toteuttamisessa on vaihtelun periaate, jonka avulla harjoittelun tehoa kyetään nostamaan riittävän vaihtelevien ja monipuolisten harjoitusten avulla. Vaihteluhan virkistää henkisesti.

### **Tanoke-oppimisen edellytyksiä**

Voidaksemme opettaa valmennettavalle Tanoke-liikkeitä:

1. hänen on opittava jotakin tärkeää jokaisella Tanoke-tunnilla

2. hänen on opittava tietyt liikekuvamallit havaitsemalla niiden olemus sekä luomalla niistä mielikuvia eräänlaisen sisäisen kartan avulla

3. hänen havaintokentässään on tapahtuttava muutos, joka suosii uuden liikekuvamallin oppimista.

Tavoitteena on oppia jokaisella Tanoke-tunnilla jotakin uutta. Itse asiassa Tanoke-valmennus muodostuu monista toisiinsa vaikuttavista osatekijöistä. Eri asioiden yhteisvaikutuksesta syntyvä osaaminen on pyritty kuvaamaan mahdollisimman konkreettisesti, minkä vuoksi olemme muun muassa videokuvanneet lasten ja nuorten taitovalmennukseen liittyvää liikehdintää noin kymmenen vuoden ajan.

Tanokessa käytetään useampia liikekuvamalleja ja liikesarjoja kuin perinteisessä valmennuksessa. Runsaille liikekuvamalleilla autetaan valmennettavaa löytämään entistä suu-

rempi liikekuvavarasto ja näin tiedostamaan jalkapallon taitovaatimukset. Uusiutuvat liikekuvamallit tuovat harjoitteluun yllätyksellisyyttä, vaihtelevuutta, aktiivisuutta sekä motivoivat valmennettavia seuraamaan opetusta. Kannattaa kuitenkin muistaa, ettei oleellista ole pelkästään Tanoke-harjoitteiden runsaus, vaan se, miten niitä opitaan pelissä hyödyntämään. Yksipuolinen harjoittelu tuottaa usein tuloksia nopealla aikavälillä, mutta tällöin ei pystytä kehittämään pelaajaa pitkällä tähtäimellä samalla tavalla kuin perusteellisemmalla taitovalmennuksella.

Tanokessa lasten ja nuorten valmentamisen päämääränä on tehdä jalkapallosta lapsille ja varhaisnuorille ennen kaikkea taitolaji. Kysymys on siitä, mikä on käsityksemme taitoval-



**Nuorten pelaajien ryhmä valmistautuu ensimmäiseen TANOKE-esitykseensä Olympiastadionilla.**





**Taitopelaajat loistavat katsomoihin. Helsinki Cupin TANOKE-esityksistä on syntynyt elävä perinne.**

mennuksesta, tietyn pelaajan taitotasosta ja huippupelaajien taidollisesta osaamisesta.

Tanoke tukee lapsen mielikuvapohjaista ajattelua; se pohjautuu visualisointiin, jossa pyritään mielen mallintamisella valmennusprosessin rikastuttamiseen. Se, mitä me kuvittelemme tulevaisuuden tuovan tullessaan, ohjaa ajattelua ja tekojamme toivottuun suuntaan. Tärkeää on, että tulevaisuus tuo mukanaan enimmäkseen hyviä asioita. Tämän vuoksi Tanoke-pelaaja pyrkii mielikuvaharjoitteissaan menestyksellisiin suorituksiin. Mielikuvaharjoittelu on oleellinen osa tuloksellista Tanoke-harjoittelua.

### **Milloin Tanoke-valmennus voidaan aloittaa?**

Tanoke-harjoittelu voidaan aloittaa heti, kun lapsi saavuttaa riittävän hermoston kypsyuden ja psykososiaalisen käyttäytymistason. Tällöin puhutaan lapsen ensimmäisestä liikunnallisesta herkkyyksivaiheesta, joka ajoittuu noin kuudennen ikävuoden vaiheille.

## **Mihin Tanoke-valmennus pyrkii?**

### **1. Kehityksen näkökulma**

Jokainen meistä haluaa omalta osaltaan olla nostamassa suomalaisten nuorten pelaajien taitotasoa. Käsikirjan ja taitovideoittemme pyrkimyksenä on saada myönteinen muutos taitovalmennustoimintaan osallistuvien motivoitumisessa, asenteissa ja arvostuksissa.

### **2. Koulutuksen näkökulma**

Uusien taitojen ja tietojen oppiminen toimii uusiutumisen välineenä valmennussysteemissä sekä yksittäisten pelaajien asettamissa arvostuksissa. Kehittyminen edellyttää jatkuvaa muutoshakuisuutta.

### **3. Tiedon lisääminen taitovalmennuksesta**

Valmennustoiminnassa pyritään tiedon ja taidon lisäämiseen, taitovalmennuksen jalostamiseen, joka käytännössä tarkoittaa TANOKE-järjestelmän valikoitumista, puhdistautumista ja muokkaamista, kohdentamaan oikein sitä tietoa, jota taitovalmennuksessa tarvitaan.

# 4

## TANOKE-FILOSOFIA

*”Kun odotat kärsivällisesti, silkkipuun lehti muuttuu satiiniksi.”  
(Kiinalainen sanalasku.)*

Tanoke-filosofian muodostamisessa on hyödynnetty muun muassa itämaisen ajattelutavan keskeisiä -periaatteita. Valmentautumista ei ajatella niinkään toisten voittamisena vaan pikemminkin taisteluna itseään vastaan. Helposti ajatellaan, että jos pelaaja haluaa kehittyä mahdollisimman hyväksi, hänen täytyy harjoitella mahdollisimman paljon ja kovaa. Tällöin harjoittelusta tulee useimmiten liian pakkotahista ja kilpailupainotteista.

### Kohti mielen ja kehon harmoniaa

Tanokessa kaikki energia pyritään suuntaamaan harjoitettaviin liikkeisiin, ilman pakkotahisuutta, ylikorostunutta kilpailullisuutta tai turhaa stressiä. Vasta silloin kun lakataan pyrkimästä johonkin, saavutetaan se harmonia, tasapaino, joka hyvän liikeradan tekemiseen tarvitaan. Liika yrittäminen tappaa rytmillisyyden, luovuuden ja taiteellisen herkkyyden. Jos ottaa käteensä kourallisen hiekkaa meren rannalla ja puristaa käden nyrkkiin, hiekka valuu pois. Mutta jos pitää hiekkaa avoimella kämmenellä, se pysyy siinä.

Kun pelaaja pyrkii mielen harmoniaan, hänen kehonsa hallitsee pallon entistä paremmin. Mielensä harmonian hallitseva pelaaja joutuu syvemmällä tavalla tekemisiin itsensä kanssa kuin silloin, kun ohjeet ja käskyt tulevat hänen ulkopuoleltaan.

Ihminen on parhaimmillaan silloin, kun hän säilyttää kehon ja mielen tyyneyden. Mielen ja kehon toiminnot ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa: jos lihakset ovat rentoina, myös mielemme on rauhallinen. Zenin opiskelija ampuu jousella, hoitaa puutarhaa tai kävelee rauhallista tahtia. Ensinnäkin hän ampuu ilman joutua uudelleen ja uudelleen, sitten jousella ilman nuolta ja vasta kolmannessa vaiheessa ottaa nuolen mukaan ja ampuu kohti maalia. Kaikki nämä vaiheet harjoitellaan erikseen, rajattoman toiston ja keskittymisen avulla.

Tanokessa voi ja saa tehdä virheitä, yrittää vaikeita taitosuorituksia, ilman sosiaalisen arvostelun luomaa kielteistä painetta. Virheiden

peittelyyn ja itsensä suojaamiseen menee yleensä lasten ja nuorten valmennuksessa tavattoman paljon sellaista energiaa, joka voitaisiin suunnata avoimeen itsensä ilmaisemiseen.

### Tanoke ja aivotoiminta

Aivoissa on olemassa tietty ihannepaine, johon valmennuksen avulla voidaan pyrkiä. Tällaisessa ihannetilassa aivot ovat tehokkaimmillaan. Ne kykenevät helpommin käsittelemään informaatiota, oppimaan uusia liikekuvamalleja tai ratkaisemaan ongelmia. Urheilukielessä käytetään käsitettä tilanteen nollaaminen, mikä kuvaa kykyä siirtää keskittyminen sillä hetkellä vallitsevaan keskeiseen asiaan.

Tanoke-valmennustilanteessa opetellaan keskittymään oleellisimpaan työntämällä kaikki henkilökohtaiset päämäärät ja ajatukset harjoittelun ajaksi taka-alalle ja keskittymään vain oleellisimpaan, liikekuvamallien oppimiseen.

Jos aivojen paine pienenee liian pieneksi tai kasvaa liian suureksi, valmennettavan suorituskyky heikkenee oleellisella tavalla. Rauhoitettussa ympäristössä on mahdollista keskittyä oleellisimpaan, mielen rauhoittamiseen, jolloin voi yrittää aina uudestaan ja uudestaan niin kauan, että opitun liikkeen harmonia antaa mielle entistä suuremman rauhan.

Tanoke-harjoittelussa korostetaan pysähtymisen merkitystä; erityisen tärkeä on keskittyä kaikessa tekemisessä siihen, mitä milloinkin tekee. Näin tehdessä stressihormonit eivät nouse liian korkealle tasolle eikä aivoja pommiteta sellaisilla ajatuksilla, jotka suuntaavat pelaajan keskittymiskyvyn johonkin epäolennaiseen.

*”Olemme aina siellä, missä ajatuksemmekin ovat, ja matkalla sinne, minne ajatuksemme meitä vievät.”*

Harjoitussuoritus alkaa heiketä siinä vaiheessa, kun pelaaja yrittää liikaa. Pelaajan on mahdollista oppia harjoittelemaan riittävän rentona, tekemään suoritus siten, kuin sitä ei olisi olemassakaan. Oleellista on, että jokainen pelaaja keskittyy omaan suoritukseensa, mikä on hyvin tärkeä ja keskeinen periaate.

Ihminen ja hänen tekonsa ovat tällöin yhtä, ja teko on puhdistunut häiriöstä, sen satunnai-

suuksista ja muutoksista. Tanoke-valmennukseen siirtyminen on juuri tätä. Se on sitä, että harjoittelusta nautitaan ja ollaan iloisia. Jos valmennettava nauttii siitä, mitä hän tekee, hän tulee todennäköisesti olemaan hyvä siinä, mitä hän tekee. Kun kaikki liikekuvamallit sujuvat hyvin, pelaaja on kehittynyt riittävästi kyetäkseen kohtaamaan huippujalkapalloilun vaatimukset. Silloin pelaaja on täydellistynyt – hän toteuttaa omaa itseään.

Voidakseen pelata todellista taitojalkapalloa pelaajan on päästävä jalkapallotekniikan osaamisen yläpuolelle, jolloin tekniikka muuttuu jaostetuksi korkea-asteiseksi pelitaidoksi, jota kyetään soveltamaan eri pelitilanteisiin tilan ja ajan muuttuessa.

Tällainen korkeampiasteinen taitoharjoittelu edellyttää runsaasti myös erityistä itsensä kouluttamista, jonka avulla päästään ennen pitkää henkisen kypsyden tasoille. Harjoittelun avulla pelaaja kasvaa vähitellen yhä itsenäisemmäksi ja vastuuntuntoisemmaksi. Nuoren pelaajan onkin harjoiteltava niin kauan, että hän harjoittelun avulla ikään kuin oppii tietämään, miten hänen tulee pelata jalkapalloa. Korkeamman tason saavutettuaan pelaajan ei tarvitse ajatella enää niitä asioita, jotka ennen tuntuivat vaikeilta. Hän vain tekee ne.

## Kohti huippujalkapalloilua

Kun liikekuvamallien tekeminen sujuu riittävästi hyvin, on valmennettava valmis kohtaamaan huippujalkapalloiluun liittyviä vaatimuksia. Ennen tätä menestyvä pelaaja joutuu kulkemaan suuren kehän ympäri, mikä vaatii häneltä aikaa ja ponnistuksia. Tämän jälkeen hän huomaa palaavansa samaan alkupisteeseen, josta hän oli aikoinaan lähtenyt.

Tällöin hänellä on entistä parempi mahdollisuus lähteä kulkemaan kehää ympäri spiraalinomaisesti, tekemättä niitä virheitä, joita hän ensimmäisellä kerralla teki.

Ensimmäisen kierroksen aikana valmennettava joutuu opettelemaan kohtaamisen ja mallintamisen taidon, jolloin hän joutuu nöyrästi myöntämään, ettei hän tiedä kaikkea. Tanoke on eräs näistä kanavista, jotka tarjoavat kehittyvälle pelaajalle valtavan määrän kokemusta ja tietoa.

Tanoke-pelaaja on tutkimusmatkalla maailmassa ja haluaa rikastuttaa itseään hänen ympärillään olevilla mahdollisuuksilla. Hän tietää, että hän voi oppia jotain jokaiselta jalkapalloilijalta.

Jos pelaaja marssii kentälle pää pystyssä, hänen asenteensa on oikea. Miksi hänen tulisi riiputtaa päätään ikään kuin jo pelin etukäteen hävinneenä? Katsojat saavat ihan vapaasti pitää pelaajaa hyvänä tai huonona. Heidän mielipi-

teellään ei ole merkitystä. Ainoa merkittävä asia on pelaajan ja joukkueen käsitys omasta itsestään.

Kukaan ei voi voittaa tai hävitä otteluita toisen puolesta. Tanoke-pelaaja on harjoitellut etukäteen olennaiseen keskittymiseen eikä anna muiden ihmisten mielipiteiden vaikuttaa kielteisellä tavalla omaan harjoitteluunsa. Tanoke-pelaaja tietää, että kielteinen ajattelutapa hidastaa hänen oppimisprosessiaan ja aiheuttaa epäonnistumisia.

Tanoke-järjestelmän avulla pelaajan on mahdollista oppia kontrolloimaan omia sisäisiä kokemuksiaan, jolloin hän ei ole vain ulkoapäin ympäristön odotusten mukaan toimiva olento vaan on ennen kaikkea sisäisesti omaa valmentautumistaan ohjaava henkilö.

*"Menestys ei tule pelaajan luokse, ennen kuin se huomaa valmennettavan olevan sen arvoinen."*

Pelaajan sisäinen motivaatio onkin oppimisen kannalta paras motivaation muoto. Vasta silloin, kun oppimisen muutos lähtee pelaajan omasta halusta, on meneillään herkkä, todellista muutosta tarjoava kasvuprosessi.

## Tanoke-pelaajan neljä rooliminää

Tanoke-valmennuksessa on neljä tärkeää rooliminää, joiden kautta valmennusta kehitetään. Nämä kaikki neljä tekijää voivat vaihdella samalla henkilöllä eri päivien ja mielentilojen mukaan.

### Näkijä

Näkee, mihin suuntaa halutaan milloinkin kulkea – asettaa sopivia tavoitteita – ei liian vaikeita eikä liian helppoja. Näkijän rooli on yleensä sitä parempi, mitä enemmän pelaajalla on pelikokemusta. Yrityksen ja erehdyksen menetelmä tuo näkijälle pohjaa, miltä ponnistaa.

### Piiskuri

Piiskuri piiskaa eteenpäin, silloin kun laiskottaa eikä huvita harjoitella. Ulkoisen piiskurin lisäksi jokaisella on hyvä olla oma sisäinen itsekuria ja ryhtiä antava sisäinen piiskuri.

### Lajittelija

Lajittelija lajittelee tärkeät ja vähemmän tärkeät asiat mielessään oikeaan järjestykseen. Hän osaa myös erottaa olennaisen epäolennaisesta. Tämä rooliminä pitää tärkeänä keskittymisen taitoa.



**TANOKE-esityksen risteäviä kuljetuslinjoja.**



### **Taikuri**

Taikuri taikoo sellaisia voimavaroja, joita kulloinkin tarvitaan. Taikuri taikoo myös esiin riittävästi iloa, leikkimielisyyttä, tässä hetkessä olemista. Hänellä on erittäin tärkeä rooli myös joukkueen hengen luojana.

Voidakseen pelata korkeammilla sarjatasoilla valmennettavan on päästävä jalkapallotekniikan osaamisen yläpuolelle, jolloin tekniikka muuttuu jalostetuksi korkea-asteiseksi pelitaidoksi.

Tällainen taito-osaaminen edellyttää runsaasti myös henkisiä harjoituksia, joiden avulla päästään Tanoken korkeammille kypsyystasolle. Harjoittelemalla pelaaja kasvaa vähitellen yhä itsenäisemmäksi ja vastuuntuntoisemmaksi. Nuoren pelaajan on harjoiteltava niin kauan, että hän harjoittelun avulla ikään kuin oppii tietämään, miten hänen tulee pelata jalkapalloa. Korkeamman tason saavutettuaan pelaajan ei tarvitse ajatella enää niitä asioita, jotka ennen tuntuivat vaikeilta; hän vain tekee ne.

Tanoke korostaa niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin henkisyiden tason tärkeyttä, joista enemmän seuraavissa luvuissa.

# 5

## PSYKKINEN TASO TANOKESSA

Psyykinen taso korostuu Tanokessa lähinnä henkisen valmennuksen korostamisena. Urheilusuoritus ei ole vain motorinen suoritus, vaan myös psykofyysinen kokonaisuus. Sosiaalipsykologia korostaa, että ihmisestä on 90 prosenttia tunnetta. Eli psyykkisen valmennuksen näkökulmasta juuri tunteiden hallintaan kannattaa kiinnittää huomioita.

### Tunnekasvatus Tanokessa

Tunteet, ajatukset ja lihasten toiminta ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa, sillä ihminen ajattelee ja tuntee myös lihaksillaan. Lihakset taas puolestaan vaikuttavat ajatuksiimme ja tunteisiimme. Ajatusten ja tunne-elämän jännitystilat heijastuvat usein lihaksiin jännityksen kohoamisena, ja vastaavasti kohonnut lihasjännitys lisää jännitystä ajatusten ja tunteiden alueella. Tunneperustainen voima näkyy monin tavoin valmennuksen aikana:

1. Ajatuksien ja tietojen soveltamisessa, esimerkiksi uskomuksina, jotka ilmenevät valmennustoiminnassa.

2. Erilaisten tekojen ja taitojen soveltamisessa, esimerkiksi valmennettavan vireystilassa.

3. Tunneilmaisuna ja suhtautumistapoina, esimerkiksi eleinä, ilmeinä, sanoina ja tunnepurkauksina.

Tanoke-harjoittelu ja -pelaaminen vaatii tunnetta, suurta intohimoa. Ilman sitä on hyvin vähän. Tunteet ovat myös tarpeiden maailman signaaleja. Etsiessämme yhteyttä omiin tarpeisiimme on tärkeää olla yhteydessä myös omiin tunteisiimme.

Jos valmennettavalta puuttuu yhteys omaan tunneinään, hän on monessa mielessä yksyksissä itsestään. Tällaiset valmennettavat ovat useimmiten liian ”kylmiä” vastaanottamaan taiteellisesti herkkää valmennusprosessia (vertaa esimerkiksi runonlausuntatilanteeseen).

Mikäli valmentaja huomaa valmennuksessa olevan pelaajan tai pelaajien oleva liian tunnekyymiä, hän voi myönteisesti kehottaa ottamaan tunnetta lisää mukaan. Mielestäni on tärkeää saada valmennettavat suorittamaan liikekuva-mallit riittävän intensiivisesti myös tunnetasol-

la, muuten harjoittelu on kuin suossa tarpomista.

### Tanoke tunnevalmentamista etsimässä

Tunnevalmentamisella pyritään valmennettavan tai joukkueen suoritusvireen nostamiseen oikealle taajuudelle. Tunnetason nostamiseen voidaan käyttää tunnelauseiden toistamista, äänen korottamista tai hiljentämistä, käsien taputusta, jalkojen tömistelyä, nonverbaalisia eleitä ja esimerkiksi elämyksien ilmaisemista.

Pohtiessamme tunneyhteyden merkitystä valmennuksen onnistumiselle, on syytä muistaa, että tunteet ilmaisevat, kuinka tyydyttyneitä tarpeet ovat. Tunnealueen piirteillä ja ilmiöllä on aina tietty kohde tai suunta sekä tietty vireys (aktiivisuus, voimakkuus, intensiteetti).

Tunneperustisten ilmiöiden vaikutus valmennettavan käyttäytymiseen on suuri:

1. Ne luovat havaintovalmiuden.

2. Ne ohjaavat havaintojen valintoja.

3. Ne värittävät ja muokkaavat havaintoja.

4. Ne vaikuttavat havaintojen tulkintoihin.

5. Ne pitävät yllä toiminnan voimakkuutta (intensiteettiä, vireyttä) ja kohdistamista (suuntaa).

On tärkeää, että valmennettavat kykenevät ilmaisemaan itseään tunteiden ja esteettisten elämysten avulla. Mielen, kehon ja pallon välille on mahdollista luoda suhde, jonka sisällä valmennettavat voivat yhä uudelleen ja uudelleen metsästää uusia aistimuksia, liikekuva-malleja ja tunnekokemuksia.

Nämä kokemukset ja elämykset ohjaavat valmennettavien orientoitumista ja oppimista. Tunneherkäksi pelaajaksi kehittymiseen vaikuttaa mitä suurimmassa määrin myös omien tunteiden tiedostaminen, omien mielihaluisten hillitseminen ja itsensä tsemppaaminen kerta toisensa jälkeen.

Valmennuksen aikana pyritään tietoisesti alentamaan kilpailuun liittyvää suorituspainetta mahdollisimman paljon; liika suorituspainne vie

halulta terän. Kun valmennettavan tunnekanavat alkavat toteutetun valmennuksen avulla avautua, tunnistettavien tunteiden ja intui-tioiden skaala laajenee.

Valmennettava herkistyy entistä enemmän sisäiselle maailmalle ja alkaa tunnistaa erilaisia oloiloja ja niiden sävyjä, jolloin on syytä muistaa, että tunteet tulevat valmennettavan sisältä. Tanoke-valmennuksessa harjoitellaan oman persoonan ohjaamista tunnetilasta toiseen sen sijaan, että ulkoiset tapahtumamme käynnistävät meissä erilaisia tunteita.

Tunteet ovat sisäisen todellisuuden elämyksellinen puoli. Elämykset ovat mieleemme liikkettä – mielihyvistä mielipahaan. Todellisuuden kokemusta ei synny ilman tunnetta, joka ilmaisee aina suhdetta johonkin – koulunkäyntiin, vanhempiin, kavereihin tai jalkapallon pelaamiseen.

Jalkapallon pelaaminen vaatii tunnepohjaista motivaatiota, jonka olemusta on vaikea järjellisesti ymmärtää.

Tunteilla on tärkeä osa taitojen oppimisessa, sillä kasvatus ja oppiminen ovat pitkälti tunteiloihin vaikuttamista, tunteiden herättämistä ja niiden siirtämistä kannustavassa ilmapiirissä. Tunteiden juuret ovat punoutuneet ihmisen alitajuntaan; tietoisuuteen tunteista pääsee vain osa. Jalkapalloon liittyvä tunnekasvatus ei tapahdu minään erillisenä valmennuksena vaan se tulee ulottaa kaikkeen Tanoke-toimintaan, jolla pyritään kehittämään valmennettavan koko persoonallisuutta monipuolisilla liikunta- ja havaintokokemuksilla.

## Pelon voittaminen

Paras tapa saada valmennettava voittamaan pelkonsa eri tilanteissa on rohkaista häntä tekemään juuri sitä, mitä hän eniten pelkää. Jos valmennettavat onnistuvat aina välttämään heitä huolestuttavat harjoitus- tai pelitilanteet, pelko ei häviä. Nyrkkeilyvalmennuksessa sanotaan usein, ettei pelkoa saa päästää sisälle, sitä ei saa ajatella harjoitustilanteessa tai otteluissa.

Jos pelon päästää kerran sisälleen, sitä on vaikea saada sieltä ulos. Pelaaja, joka pelkää esimerkiksi tiettyä suoritusta, ei pysty keskittymään itse suoritukseen, vaan kietoutuu pelkoonsa ja rajoittaa samalla tahtomattaan toimintakykyään. Mitä enemmän pelkoa ajattelee, sitä suuremmaksi se kasvaa ja sitä enemmän se alkaa näkyä harjoittelussa ja peleissä.

Tämän vuoksi Tanokessa valmennettava totutetaan uskaltautumaan vähitellen niihin tilanteisiin, joita he yleensä pelkäävät. Tällaisessa valmennuksessa näyttelee keskeistä osaa oman kehon harjoittaminen – koordinaatiivisten liikkeiden, voimistelun ja akrobatian avulla. Eri-

tyisen tärkeää on harjoitella myös erilaisia fyysisiä kontakteja, pienpelejä, tehdä taklaus-harjoituksia ja kokeilla esimerkiksi painia.

## Lahjakkuudesta

Kreikkalaisten sana charisma tarkoittaa jumalien lahjaa. Jotkut ovat saaneet sen jo syntyessään, toiset voivat oppia löytämään sen itseltään. Joskus pelot, epävarmuus ja muu itsetunnon puute pitävät lahjakkuustekijämme ikään kuin suljetun oven takana.

Synnynnäinen lahjakkuus ei takaa menestymistä jalkapalloilijana, minkä vuoksi jokaisen huipulle tähtävän nuoren pelaajan on harjoiteltava mahdollisimman usein. Harjoittelussa kannattaa kuitenkin aina muistaa, että tärkeämpää kuin harjoittelun suuret määrät on harjoittelun laatu. Määrä voidaan ainakin osittain muuttaa laaduksi. Kaikkia lahjoja on ylläpidettävä harjoituksen avulla, sillä harjoitus parantaa kykyä entisestään.

Lahjakkuudesta on se etu, että tietyn harjoiteltavan taidon saavuttaa muita nopeammin, mutta ei koskaan ilman määrätietoista harjoittelua. Pelen, Maradonan ja Ronaldon kaltaiset erityislahjakkuudet ovat hyvin harvinaisia. Useimmissa maailman huippuluokan joukkueissa ei ole yhtään heidän kaltaistaan.

Synnynnäisiä jalkapalloilijoita on vain yksi kymmenentuhannen joukossa. Suurin osa meistä häilyy jossakin näiden äärrajojen välimailla, mutta jokainen voi parantaa omaa osaamistaan. Kysymys on ensisijaisesti vain tahdosta. Ilman kovaa työtä lahjakkaita ei olisi lainkaan.

Jalkapallossa menestyminen edellyttää monen osatekijän yhteensopivuutta. Siksi jokaisen, joka haluaa menestyä, on harjoiteltava, karsittava heikkouksiaan sekä kehitettävä heikkoutensakin vahvoiksi alueiksi.

## Stressin merkitys lapsi- ja nuorisourheilussa

*”Parempaa kuin mikään muu, on rauha, joka Tanoke-harjoituksissa vallitsee. Pelaajat todellakin keskittyvät itseensä, harjoituksiin; he oppivat uskomattoman paljon uusia liikkeitä.”*  
(Erään tanokelaisen isä.)

Oikea määrä stressiä auttaa pelaajaa parhaaseen mahdolliseen suoritukseen, toimimaan valppaana ja pitämään itsensä vireessä. Stressin tulisi olla oikeassa suhteessa lapsen tai nuoren kehitykseen ja suoritusten vaativuuteen. Kiel-



### **Lihashuoltoa ja oman kehon kuuntelua.**

teisessä stressitilanteessa valmennettava menettää itsekontrollinsa. Kannattaa muistaa, että lasten ja nuorten psyykkiset voimavarat eivät välttämättä vielä kestä vaikeita pettymyksiä, jolloin nuori jää helposti ongelmiansa alle.

Liian stressaantuneiden valmennettavien oppimiskyky on heikko. Stressi syntyy ongelmakeskeisestä ajattelutavasta, jolloin elimistö reagoi ongelmaan tai ongelmiin siten, että lyhyessä ajassa elimistössä tapahtuu runsaasti muutoksia:

- hapentarve lisääntyy
- sydämen syke kiihtyy
- lihakset jännittyvät ja hikoilun määrä kasvaa

- verenpaine kohoaa
- adrenaliinin tuotanto lisääntyy.

### **Pitkäaikaisempi stressitilanne johtaa muun muassa:**

- keskittymiskyvyn ja rentouden heikkeneemiseen
- koordinaation heikentymiseen
- nopeuden laskuun
- vähitellen krooniseen väsymystilaan
- turhautumiseen.

Kehomme ja mieleemme ovat irtautuneet liiaksi toisistaan, minkä vuoksi meille kehittyy entistä useammin erilaisista energiamassoista syntyviä paineita, joita emme pysty käsittele-



mään, mieltämään mielekkäällä ja rakentavalla tavalla. Paineista kärsivä ihminen toimii kuin painekattila, hän haluaa päästää paineet ulos, mutta kansi estää sen, minkä vuoksi höyryt tiivistyvät entistä ahtaampaan muotoon ja paine kasvaa. Usein valmentautuminen tapahtuu liian suuren paineen alla. Stressin syihin voidaan puuttua valmennustilanteissa konkreettisesti alentamalla painetta sopivalle tasolle.

Lasten harjoittelun ei tulisi olla niin stressaavaa kuin aikuisten, sillä heidän elimistönsä ei kestä stressiä niin paljon kuin aikuisten, minkä vuoksi lapset reagoivat psykosomaattisesti herkemmin kuin aikuiset. Stressiä lisäävät muun muassa jatkuva vertaileminen ja kilpaileminen, ylikuormitus, huonot harjoitteluolosuhteet, kova kiire, liian voimakkaat odotukset ja jatkuva liika jännittäminen.

### Itsekurin merkityksestä

Taito-osaamisen saavuttamiseksi valmennettavan oma panos on lopulta tärkein tekijä. Juuri tällöin korostuu itsekurin merkitys. Valmennettavan "antautumuksellisuus" heijastuu hänen kaikissa toiminnoissaan: suhtautumisessa taitoharjoitteluun, harjoittelumotivaatiossa, harjoittelun laadussa ja valmistautumisen huolellisuudessa.

*"Kukaan ei ole täydellinen. Jokaisella on omat puutteensa ja virheensä; tämän vuoksi me harjoittelemme – tullaksemme paremmiksi."*

Yksi keskeisempiä asioita, joka vaikuttaa hyväksi urheilijaksi kasvamiseen tai ylipäättänsäkin onnistumiseen, on mielitekojen hallinta eli itsekuri. Tätä korostaa esimerkiksi Golemanin tunneälyteoria (1996). Menestyksekkääseen urheilusuoritukseen valmentautuminen tai onnistunut opintojen suorittaminen perustuvat tähän näkemykseen. Valmennettavan on mahdollista keskittyä edessä olevaan suoritukseen ja kieltäytyä muista houkutuksista. Mitä enemmän urheilija jättää harjoituksia väliin, sitä todennäköisempää on, ettei hän saavuta haluamaansa menestystä. Itsekuri on sitä, että asettaa haluamansa tavoitteen kristallinkirkkaana eteensä ja pyrkii sitä kohti esteet raivausten.

Itsekuri on kärsivällisyyttä, ja se on henkilökohtainen ominaisuus, jota valmennettavilla on enemmän tai vähemmän. Mutta se on myös merkki rakkaudesta lajiin. Taitojen oppiminen vaatii kurinalaisuutta, pitkäjänteisyyttä, jossa on jaksettava odottaa hedelmän kypsymistä riittävän pitkä aika. Hyvä tapa harjoitella kurinalaisuutta on tehdä määrättyjä asioita päivittäin. Esimerkiksi säännölliset harjoitteluajat, tiettyjen asioiden toisto ja harjoittelupäiväkirjan

pitäminen kehittävät kurinalaisuutta.

Jokaisen pelaajan on mahdollista tehdä paljon työtä kehittymisensä hyväksi. Päämäärän toteutuminen edellyttää rohkeutta ja omien kielteisten piirteiden kontrollia, itsekuria ja tahdonlujuutta. Itsekurin ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa perinteistä tekemisen pakkoa, sillä myönteisessä mielessä itsekuri on sitä, että ihminen haluaa tehdä töitä määrätietoisesti saavuttaakseen itselleen asettamansa tavoitteen. Juuri selkeä tavoitteen asettelu helpottaa harjoittelua monella tavalla.

Taitojen oppiminen vaatii suuren määrän toistoja, kykyä ja halua oppia harjoiteltava liike mahdollisimman hyvin. Itsekurin oppiminen liittyy oleellisesti tunne-elämän kehitykseen, haitallisten tunteiden ja mielialojen hallintaan. Mielitekojen hallinta ja siirtäminen tuonnemmaksi tai niiden kokonaan kieltäminen opitaan kurinalaisen harjoittelun avulla. Malttamaton lapsi tai nuori haluaa tarpeilleen tyydytyksen heti ja välittömästi, sillä hän haluaa nauttia mahdollisimman nopeasti tuloksista, joita hän mahdollisesti saavuttaa. Aloitteleva valmennettava huomaa usein, kuinka ajatukset eivät pysy tarpeeksi kasassa, vaan ne ikään kuin harhailevat tai ovat ristiriidassa keskenään. Jos mieli on levoton, päässä velloo paljon ajatuksia ja erilaisia ristiriitaisia mielikuvia, mikä estää keskittymisen harjoiteltavaan aiheeseen.

### Mottona pitkäjänteisyyden periaate:

*"Taitojen hiomisessa on tärkeintä mielenmaltti, sinnikkyys ja ennen kaikkea pitkäjänteisyyden periaatteen omaksuminen."*

### Tahtotekijöiden merkitys

Mitä enemmän valmennettavalla on tahtoa kehittyä taitopelaajaksi, sitä helpommalta asiat näyttävät. Mahdollisuudet hahmottuvat suuremmiksi, jos todella haluaa kehittyä pelaajana. Kun on kysymys siitä, kuinka jalkapalloilija voi parhaiten kehittyä, on tahtotilalla merkittävä vaikutus eri harjoitus- ja pelitilanteissa. Tahottominen on monimutkainen prosessi, ja se voi koostua tarpeista, tunteista, mielipiteistä, arvoista, unelmista, peloista, kulttuuritaustasta, suhteesta omiin ominaisuuksiin, aggressiivisuuden määrästä tai vaikkapa voitontahdosta.

Tanokessa esteet on tarkoitettu ylittäviksi, ja vastoinkäymiset tuntuvat opettavaisilta kokemuksilta ja johtavat jatkuvaan edistymiseen. Mitä voimakkaampi tahto on, sitä helpommalta tietyn liikekuvamallin oppiminen näyttää. Kysymys on tällöin sekä fyysisestä että mentaalista oppimisesta – varmuuden lisääntymisestä.

Kun katselin nuorempana television välityk-

sellä Yhdysvaltojen merijalkaväen sotilaiden koulutusta, ihmettelin usein, miksi he toistavat kouluttajansa huutamia sanoja ja lauseita ääneen. Vasta myöhemmin olen oivaltanut kyseisen koulutusmallin mielekkyyden. Kun sotilaat ilmaisevat julkisesti, mihin he uskovat tai mitä he suunnittelevat, he kanavoivat itseensä suunnattoman määrän tarmoa; samalla on helpompi tehdä asioita, joihin he ovat sanomisillaan sitoutuneet.

Tämä selittää sen, miksi uskonnolliset ryhmittymät, huippupoliitikot tai -urheilijat lausuvat ääneen tavoitteitaan: he ovat selvillä päämäärästään, ovat johdonmukaisia asiassaan ja valmiit tekemään sen hyväksi uskomattoman paljon töitä.

*"Siellä missä on tahtoa, on tie."  
(Tuntematon.)*

Jos valmennettavalla ei ole tahtoa, taitoharjoittelu tuntuu turhalta; näin pienetkin esteet tuntuvat ylipääsemättömiltä. Asiat tuntuvat vaivalloisilta, liian vaikeilta. Tahtoa vailla oleva valmennettava näkee vain sen, mitä ei ole tehtävissä, ja lannistuu helposti.

## Aggressiivisuus

Pelissä taistelemisen ja kaksintaisteluissa voittamisen kannalta on tärkeää virittää riittävä aggressiivisuus. Aggressiivisuuden hyväksyminen osaksi pelaamista on oleellinen osa jalkapalloilua; sen käyttäminen kuuluu yleisesti varsinkin kontaktilajeihin. Pelaajalla on mahdollisuus oppia käsittelemään ja käyttämään aggressioita peli- ja harjoitustilanteita hyödyntävällä tavalla. Kun pelaaja oppii käyttämään tätä taitoa oikein, hän on oppinut merkittävän taidon, jonka avulla saa pelaamiseensa riittävästi kovuutta.

## Aggressioiden käytön hyvät puolet jalkapallossa:

1. Se luo peliin tunnekontrastia.

2. Se tarjoaa adrenaliiniä kaksinkamppailujen voittamiseksi.
3. Se antaa voimia.
4. Se lisää itsetuntemusta.
5. Se tarjoaa mahdollisuuden poistaa pelontunteen.

## Mielen ja kielen ohjaaminen ja NLP

Tanoke-valmennus korostaa mielen ja kehon harmoniaa; ne toimivat yhdessä ja vaikuttavat toisiinsa. Ei ole mahdollista muuttaa jompaa-kumpaa, niin ettei muutoksen vaikutus näkyisi myös toisessa. Nykyisessä elämäntavassa ollaan liian usein pakomatalla pois omista syvistä tuntemuksista ja pahoista olotiloista – etsimässä hyvien tunteiden kadotettua paratiisia. Tässä yhteydessä on tärkeää muistaa, että myös epäonnistumiset ja tappiot kouluttavat, jos niistä osataan ottaa opiksi myönteisellä tavalla.

Uusia mielihyvänlähteitä etsitään liian nopea-tempoisesti, jottei tarvitsisi sietää pahaa oloa ja arkipäiväisyyttä. Psykyllisen valmennuksen avulla on tärkeää löytää se perusolemuksen taso, jossa levottomuus ja itseään suojaavat roolit käyvät entistä tarpeettommiksi.

Tanokessa käytetty myönteinen ajattelu lähtee siitä, että olipa ihmisen käyttäytyminen kuinka kielteistä, tuhoavaa tai kummallista tahansa, se perustuu parhailtaan sillä hetkellä käytettävissä olevaan ajatteluun ja sen suomiin valinnan mahdollisuuksiin. Niinpä Tanoke soveltaa ajattelun ja kielenkäytön hallintaan vaikuttavaa NLP – eli neuro linguist programming -näkökulmaa psykyllisessä valmennuksessa.

On tärkeää oppia hallitsemaan omat ajatukset ja poistamaan mielestään häiritsevät ajatukset. NLP-harjoitusten ja -rentoutusmateriaalin avulla se on mahdollista, sillä NLP korostaa, että jokaisella ihmisellä on oma käsityksensä maailmasta – oma karttansa, jonka mukaan hän suunnistaa.

Hänen karttansa on erilainen kuin toisen, sillä jokainen suunnistaa elämässä eri tavalla. Eri-laisuuden ymmärtäminen on myös ryhmätoiminnassa suuri haaste.



# 6 SOSIAALINEN TASO TANOKESSA

## Jalkapallokulttuurin merkityksestä

Ihminen haluaa olla joukossa, seurassa, osana ryhmää. Jalkapalloilu tarjoaa oivan tavan viettää aikaa ryhmässä ja kehittää samalla Tanokessa jalkapalloilullisia taitoja.

Jalkapallon maailmassa on olemassa erilaisia kulttuurimalleja, jotka antavat hyvin perustavan mallin valmennettavien ja valmentajien käyttäytymiselle. Jokainen pelaaja syntyy tietyn kulttuurin jäsenyyteen, ja kulttuuri muokkaa koko ajan hänen olemassaoloaan. Se antaa hänelle tietyn käsityksen, ulkoisen mallin, joka kulttuurin sisällä on. Tämän mallin avulla jäsentyy esimerkiksi suomalaisen jalkapalloilun olemus maailmankartalla.

Lapset toistavat leikeissään ihmisen aiempaa kulttuurikehitystä voidakseen sitten täysikävuoisena edistää kulttuuria. Jalkapallokirjallisuudessa on totuttu erottamaan eteläamerikkalainen, Välimeren maille ominainen, saksalainen, keskieurooppalainen ja englantilainen jalkapallokulttuuri toisistaan. Tosin nykyisin eri maiden jalkapallokulttuureissa on entistä enemmän universaaleja piirteitä, globaalista kulttuuriolemusta.

## Skeemat

Myös sosiaaliset ja psykologiset taustatekijät ovat sidoksissa kulttuuriin. Psykologiassa ja sosiologiassa selvästi jäsentynyt psyykkistä ja fyysistä toimintaa ohjaavia sarjoja nimitetään skeemoiksi. Niitä omaksuessaan lapsi sisäistää kyvyt ja pyrkimykset, millä on oma historiallinen ominaispaine: eri koodeilla on aina jossakin määrin erilainen asema jokaisen ihmisen elämänsisällössä. Skeemat ovat erilaisia eri aikoina, eri yhteisöissä ja eri tilanteissa. Ympäristöstä vastaan otettu tieto sisältää myös tulkitsijan persoonallisen näkemyksen.

## Lasten valmentamisesta ryhmässä

Lasten kanssa toimittaessa kannattaa muistaa, miten erilainen on lasten ja aikuisten maailma. Aikuisia valmentaneella on pitkä matka lasten valmentamiseen. Urheilupiireille tuttu sanonta toteaa:

*”Lasten valmennus ei ole nuorten valmennusta pienoiskoossa. Nuorten valmennus ei ole aikuisten valmennusta pienoiskoossa.”*

*Jääkiekkovalmentaja Raimo Summanen puolestaan toteaa:*

*”Junnujen opettaminen on paljon vaativampaa kuin aikuisten ammattilaisten valmentaminen. Kun työkalut ovat optimaaliset, kuka tahansa voi onnistua. Lapsen on vaikea oppia uimaan, jos hänet vain heitetään veteen. Pelaajalle on opetettava pelin arvomaailma.”*

Lasten valmentaja näkee valmennettaviensa kasvun ja kehityksen, kun on mukana jokaisessa harjoituksessa ja pelissä. Tämän vuoksi tuntuu toisinaan oudolta, että lasten valmennukseen sovelletaan aikuisten harjoitteita. Kun on valmentanut useaa ikäluokkaa pienistä nappuloista aikuispelaajiksi, oppii asettamaan lasten harjoittelun oikeaan suhteeseen nuorten ja aikuisten harjoitteluun nähden.

## Ryhmätoiminnan suunnittelu ja Tanoke

Jo pienempienkin valmennusta pitää suunnitella ja kehittää. Valmennuksen tasoa ei myöskään pidä laskea leikinomaisuuden varjolla. Leikki on lapselle paljon vakavampi asia, mitä aikuiset usein antavat ymmärtää.

Lapsilla on useimmiten hyvin tarkat säännöt, miten tietyissä tilanteissa toimitaan. Olen myös huomannut, että lapset pitävät arvossa, jos heidän valmennukseensa suhtaudutaan riittävän vakavasti.

Lapset ovat avoimia ja oppimishaluisia, kiinnostuneita kaikesta uudesta: he suorastaan rakastavat valmennuksen yhteydessä esiintyviä haasteita. Nuoren minä-kuva on ohut ja herkkä. Huolimatta ulkoisista tunnusmerkeistään murosikäinen on toisaalta vielä keskenkasvuinen ja tarvitsee aikuisia. Hän tarvitsee aikuisen huolenpitoa ja rajoituksia, hellyyttä ja tunteen, että on pidetty. On huolestuttavaa, jos valmennusjärjestelmä pyrkii aikuistamaan nuorta valmennettavaa liian aikaisin.

Valmennuksen parissa koetut pettymykset horjuttavat nuoren suhdetta harrastukseen. Mitä vähemmän nuorella on tartuntapintapintoja oman liikuntalajinsa eri alueisiin, sitä rajummin sen parissa pettyminen horjuttaa hänen minä-

---

kuvaansa. Mitä aikaisemmassa vaiheessa lapset ja nuoret oppivat lajinsa perustaidot, sitä syvälisemmin he aikaansa harrastuksensa parissa viettävät. Tällainen nuori haluaa kehittää taitojaan myös myöhemmässä iässä entistä omaehtoisemmin. Valmennettava, joka kokee, että on onnistunut Tanoken parissa riittävän usein,

saanut kannustusta ja myönteistä tukea, suhtautuu liikuntaharrastukseensa myönteisesti ja saa vahvistusta myös itsetunnolleen.

### **Vertaamisen merkityksestä**



Kun meidän ei tarvitse keskittyä olemaan parempia kuin toiset, muuttuu harjoitusympäristömme rauhallisemmaksi, inspiroivammaksi ja sisältä ohjautuvammaksi. Ei kannata murehtia, vaikka aina ei onnistuisikaan, sillä kokemus on osoittanut, että jos aina tekee parhaansa, on onnistuminen todennäköisempää kuin epäonnistuminen.

Ruoho näyttää usein naapurin aidan takana vihreämmältä kuin oman pihamaan nurmikko. Vertaamisen sijasta Tanokessa keskitytään positiiviseen itsetarkkailuun. Vertaamiseen menee turhaa energiaa, joka on pois muusta harjoittelusta. Tämän vuoksi harjoittelussa keskitytään pääasiassa omien suoritusten harjoitteluun. Muiden suorituksia tarkkaillaan oppimismielessä, malleina. Jos oman suorituksen jälkeen seurataan muita, etsitään asioita, joita valmennettava voi itse käyttää hyväksi harjoittelussaan. Sen sijaan, että valmentaja tai valmennettava käyttävät aikaansa toisten vertaamiseen tai ilkeämieliseen parjaamiseen, heillä on mahdollisuus auttaa muita pääsemään eteenpäin Tanoke-tiellä.

Iloitkaamme siis siitä, että meillä on ympärillämme taitavia pelaajia, joilta voimme oppia paljon uusia liikekuvamalleja. Luopukaamme ylpästä ajattelusta, että olisimme ainoastaan itse oikeassa tai osaisimme jo kaiken. Opastaja, joka voi näyttää meille tien tulla entistä taitavammaksi, on tärkeä henkilö oppimisprosessissamme. Kun ymmärrämme, että jokaisella tieläkulkijalla on oma tärkeä antinsa yhteiselle kokonaisuudelle, käy vanhanaikainen latistava ja alistava kilpailuajattelu ja vertaaminen tarpeettomaksi. Kun valmennettava oppii myönteisessä mielessä vertaamaan itseään muihin, löytyy valmennukseen uudenlainen keskittymisen taso.

Itsetarkkailu on osa vertailemista varsinkin murrosikäisillä. Kun valmennettava oppii tuntemaan itseään sisältäpäin, hänen on helpompi oppia tuntemaan oma sisäinen motiivinsa – tuntemaan se, mitä hän ajattelee ja kokee tiettyssä tilanteessa. Jokaisella valmennettavalla on heikkoutensa, mutta myös vahvuutensa.

### **Jalkapalloilullinen identiteetti**

Ihmisen identiteetti koostuu kaikista niistä osista, joissa hänen persoonallisuutensa eri puolet tulevat näkyviin. Jos lapsi harrastaa jalkapalloilua, jalkapallo on myös osa hänen kokonaisidentiteettiään. Jalkapalloidentiteetin taustalla on valmennettavan oma käsitys joukkueesta, valmennuksen laadusta, suomalaisesta jalkapallosta ja myös hänen edustamastaan seurasta. Se vahvistuu yhteisön ja kulttuurin ehdoin koko ajan.

### **Suoritustavoitteet**

Suoritustavoitteet motivoivat pelaajia paremmin kuin tulostavoitteet. Tämän vuoksi Tanoke-järjestelmä tähdentää, että suoritustavoitteet tuodaan esille tarpeeksi usein. Jalkapallon taidot opitaan tällöin pala palalta kiirehtimättä, jolloin kyetään etenemään pelaajan omien kykyjen ja halujen mukaisesti. Myös ryhmän sosiaalisen kasvatuksen kannalta on tärkeää, että jokainen kilpailee ensisijaisesti itsensä kanssa.

### **Kurin merkityksestä**

Valinnanvapaus on asia, jota harvat osaavat käyttää todella viisaasti. Toisinaan liiallinen vapaus saa jotkut tekemään asioita ja tekoja, joita ei pitäisi tehdä.

Kuri ei ole mikään itsetarkkoitus, vaan keino kasvattaa lapsia ja nuoria hallitsemaan itsensä ja kunnioittamaan muita. Tanoke-harjoittelun alussa määritellään rajat, jotka vasta sen jälkeen astuvat voimaan eli harjoitus aloitetaan. Oikein toteutettuna kuri on myönteinen asia, sillä valmennettava, jolla on tietämys siitä, mikä on sallittua ja mikä ei, on vahvoilla itsensä kanssa. Kuri on Tanokessa elintärkeä osa. Se on väline, jonka käyttö on tärkeä osa valmennusprosessia. Valmentajan käyttämä kuri on harkittua ja perustuu valmennettavan ja valmentajan edustaman lajin kunnioitukseen; se on niin sanottua rakastavaa kuria. Kuri voi olla tehokasta vain, jos valmentajan sekä valmennettavan ja hänen vanhempiensa välillä vallitsee molemminpuolinen turvallinen luottamussuhde.

Lapset ja nuoret haluavat tietää turvallisuusrajat, minkä vuoksi on tärkeää, että ne myös heille osoitetaan. Kurin käytössä on kuitenkin tärkeää se, että se perustuu enemmänkin ohjaukseen ja käyttäytymisen periaatteiden selvittämiseen kuin kaavamaiseen kurikasvatukseen.

Sivusta seuranneella Tanoke-ryhmien harjoittelu saattaa näyttää hyvinkin kurinalaiselta – rajat osoitetaan selkeästi, ylihuolehtiminen on ehdottomasti kielletty, käyttäytymishäiriöistä seuranneet ongelmatilanteet hoidetaan yleensä sillä hetkellä, kun ne tapahtuvat. Valmentaja on auktoriteetti, jota lasten ja nuorten tulee kunnioittaa, ja valmentajan tulee käyttää auktoriteettiasemaansa lapsen ja nuoren kehitystä tukevalla tavalla.

Lapset tulevat harjoitusryhmiin hyvin erilaisista ympäristöistä. Tämän vuoksi on tärkeää sopia heti alusta alkaen harjoitusperiaatteista. Alkeisryhmissä harjoittelu aloitetaan aina tu-

tustumalla valmennuksen keskeisiin periaatteisiin, jolloin lapset oppivat Tanoke-harjoittelun idean läpäisyperiaatteella. Näihin periaatteisiin kuuluvat muun muassa erilaisissa muodostelmissa liikkuminen, nopea siirtyminen harjoituskohteesta toiseen, valmentajan kuuntelemisen taito, uteliaisuus valmennusta kohtaan, kilpailuasetelman poistaminen sekä ennen kaikkea keskittyminen harjoitteluun.

Myöhemmässä vaiheessa valmennettava löytää syvemmän yhteyden omaan henkisytyteensä ja Tanoken ulkoisiin periaatteisiin. Tällöin kurinalainen harjoittelu on pelaajalle itsestään selvää, jolloin hän voi toimia entistä enemmän autonomisella tasolla, jolloin ratkaisevinta on se, mitä tapahtuu silloin, kun valmentaja ei ole paikalla.

Jos Tanokessa joudutaan käyttämään ranگاistuksia, se toteutetaan jäähyinä. Tällöin ei rangaista lasta henkilökohtaisesti, vaan hänen sen hetkisen käyttäytymisen vuoksi. Kurinkäytössä ei ole tarkoitus tukahduttaa valmennettavan luovuutta eikä itseilmaisua. Luovuuteenkin kasvaminen tarvitsee rajansa, kynnyksensä, jonka ylittäminen edellyttää turvallisesti, rakkaudella ja välittämällä kasvatettuja lapsia ja nuoria, jotka kykenevät riittävän voimakkaaseen luovaan elämään ja produktiiviseen työskentelyotteeseen.

### Itseluottamuksen merkitys Tanokessa

Ympäristön merkitys valmennettavan itseluottamuksen kasvuun on suuri. Terveen itsetunnon omaavat valmennettavat ovat avoimia ja välittäviä; he uskaltavat ilmaista itseään eivätkä pelkää uusia tilanteita. Huonon itsetunnon omaavat valmennettavat ovat puolestaan useimmiten ahdistuneita, epävarmoja ja herkkiä ja ottavat helposti itseensä. He pelkäävät uusia tilanteita ja luopuvat helposti epäonnistuessaan. Itsetuntoon voidaan vaikuttaa ajatusten avulla. Ajatukset toimivat suggestiivisesti – valmennettava on sellainen kun hän itse ajattelee olevansa. Itsetunnosta enemmän seuraavassa:

### Hyvä itsetunto:

1. Kunnioittaa itseään, arvostaa tekemisiään ja työtään, pitää itsestään.
2. Kestää asiallista myönteistä ja kielteistä palautetta, koska tiedostaa vahvuutensa ja rajuksensa.
3. Kestää kehumista.
4. Oma itsetunnon, joka ei ole riippuvainen muiden antamasta palautteesta.

5. Luottaa itseensä ja toiseen ihmiseen.

6. Kykenee ottamaan vastaan ja antamaan muille.

7. Sallii toiselle ihmiselle oman reviirin. Antaa tilaa toiselle.

8. Suhtautuu kypsästi auktoriteetteihin.

9. Hyväksyy elämän realiteetit ja sopeuttaa itsensä näihin oikealla tavalla.

10. Kykenee iloitsemaan toisen menestymisestä sekä kannustamaan häntä olematta kauteellinen tai epävarma.

Usein sanotaan että tämän päivän ajatukset ovat huomisen tekoja. Tästä syystä Tanokessa käytetään NLP- eli neuro linguist programming -menetelmää psyykkisen valmennuksen teoriaana. NLP on kognitiivista psykologiaa, jolle on tyypillistä nimenomaan mielen ja kielen eli ajattelun ja puheen hallinnan harjoittelu.

### Viihtyvyys Tanokessa

Tanoke-valmennuksessa tulee pyrkiä siihen, että valmennettava tulee mielellään oppimaan jalkapalloilua ja kehittymään ihmisenä. Valmennusympäristö käsittää aina fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen ulottuvuuden. Myös henkisyuden tasoa korostetaan.

Tanoke-valmennuksen ilmapiiriin kiinnitetään jatkuvasti huomiota. Parhaimmillaan Tanoke-valmennus aktivoi valmennettavaa valmentautumaan jalkapalloon monipuolisella tavalla ja helpottaa eläytyvää harjoittelemista sekä edistää aina myös pelaajan esteettistä suhtautumista jalkapalloon.

Tanoke-valmennuksessa on varattava riittävästi aikaa pohdinnalle, reflektiolle. Esimerkiksi esteettisestä näkökulmasta jalkapalloilu antaa taiteellisia kokemuksia, jotka koskettavat aina valmennettavan persoonallisuuden sisimpiä alueita ja tukevat hänen myönteistä kehitystään.

Tanoke-valmennuksen ilmapiiri korostaa, että keskinäinen kilpailu on turhaa. Voimme kilvoitella itsemme kanssa tullaksemme yhä enemmän siksi, mitä kykenemme olemaan, ja pohjimmiltaan haluamme olla.

Toiset pelaajat ja valmentajat ovat Tanokessa esikuvia, jotka avaavat valmennettavat tarkastelemaan asioita eri näkökulmista.

Taitovalmennuksessa mukana oleminen synnyttää kaipauksen johonkin, mikä on vielä enemmän kuin se, minkä olemme jo saavuttaneet. Tässä suhteessa ihmisen elämällä täytyy



olla korkeampi kaikenlaisen inhimillisen kasvun tarkoitus.

Voimme esimerkiksi kuvitella taitovalmennuksen osalta sellaisen kehityksen asteen, jossa me emme vielä ole. Meillä on kaipaus tähän tilaan, mikä on vielä enemmän kuin se, minkä

olemme jo saavuttaneet.

Parhaimmillaan Tanoke-valmentautuminen on kykyä muokata omaa jalkapalloilullista ajattelua ja tunteita, joiden avulla havaitsemme ja luokittelemme jalkapalloilun parissa tapahtuvia asioita.



# 7

## HENKISYYDEN TASO TANOKESSA

Henkisyiden taso korostuu ihmisen elämiseen liittyviä peruskysymyksiä pohtimalla. Henkisten arvojen korostaminen on osa ihmisyttä – myös urheilussa.

Ulkoisen harjoittelu on vain pinta, jäävuoren huippu, joka näkyy ulospäin. Kaikkein syvimmällä ovat pelaajan sisäiset motiivit ja koko muu sisäinen maailma, joka säätelee pelaajan tarve- ja tahtotiloja monella eri tavalla. Aiheeseen liittyvä seuraava tuttu satu:

*”Jäniksen ja kilpikunnan välisessä kilpajuoksussa pupu hyppeli heti juoksukilpailun ensi metreistä lähtien eroon kilpikonnasta. Konna löntysti hitaasti perässä. Jänistä huvitti kilpikunnan -hitaus niin paljon, että se purskahti nauruun. Jonkin aikaa nauruttuaan se päätti levähtää puun juurella. Mutta kuinka ollakaan, se nukahti ja kilpikonna mennä laahusteli omia aikojaan –jäniksen ohi ja saapui maaliin voittajana.”*

Sadun opetus pätee hyvin myös urheiluvallmennukseen: aliarviointi kasvattaa ylimielisyyteen. Kuinka monta kertaa voitonvarma joukkue onkaan joutunut kokemaan tappion karvaan kalkin.

### Onnistumisen filosofia Tanokessa

Onnistumiseen vaikuttavat oleellisesti ihmisen alitajunta, asenteet, uskomukset, sisäinen puhe ja sisäiset mallit. Kun päätät ja tahdot onnistua sekä teet onnistumisen mahdollistavia tekoja, suoritukset paranevat välittömästi. Tanoke-pelaaja opetetaan alusta alkaen onnistumisen kautta sisäisesti tarkistamaan suorituksensa. Valmentajan tehtävänä on huolehtia ulkoisesta tarkistamisesta. Sillä, mitä ihminen ajattelee, puhuu, tekee tai jättää tekemättä, on vaikutusta.

Pelaajan on mahdollista uskoa omaan kehitykseen. Hän voi myös unelmoida, millaiseksi taitopelaajaksi hänellä on mahdollisuus kasvaa. Mielikuvitus on aina väkevämpi kuin tahto, niinpä pelaajan kannattaakin luoda myönteinen käsitys itsestään ja omista mahdollisuuksistaan. Sisäinen puhe on syytä kääntää myönteiseksi: itseään ei kannata missään nimessä moittia. Näin pelaaja on siirtynyt askeleen eteenpäin.

Oma tulevaisuus kannattaa nähdä kehityso-

timistisesti ja uskoa omaan kehitykseen.

Pelaajan on oltava valmis tekemään töitä mielekkään tavoitteen hyväksi. Itsensä toteuttaminen onnistuu parhaiten kannustavassa ilmapiirissä, minkä vuoksi paitsi ajattelussa, myös kielenkäytössä pyritään myönteisyyteen ja kannustavuuteen. Epäonnistumisen malli on mahdollista poistaa mielestä nopeasti, sillä sen ei pidä antaa vaikuttaa ajattelussa tai taitosuorituksessa. Epäonnistumiset ovat tilapäisiä tappioita ja niiden avulla opitaan lopulta onnistumaan. Aikaisemmat epäonnistumiset jätetään omaan arvoonsa, niiden ei anneta masentaa tätä hetkeä eikä tulevaisuutta. Samaa virhettä ei luonnollisesti kannata tehdä enää uudelleen.

### Ajan ja osallistumisen merkitys Tanokessa

Jos haluaa kehittyä taitavaksi pelaajaksi, on harjoitteluun syytä varata riittävästi aikaa. Kaikki kehittyminen tapahtuu suhteessa aikaan. Oleellinen kysymys on, kuinka paljon olemme valmiita panemaan aikaa tietyn asian oppimiseen. Taidon oppiminen on hyvin pitkälti riippuvainen herkkyyksien hyödyntämisestä. Tämän vuoksi ennen puberteetti-ikää tulisi olla mahdollisimman paljon taitoharjoittelua.

*”Meillä on aina aikaa sille, mitä pidämme tärkeänä.”*

Harjoitustilanteessa tulisi osata elää nykyhetkeä, jolloin on mahdollista hypätä ulos arkisista rutineista. Tällöin harjoitteluun varattu aika voidaan käyttää kokonaan hyödyksi. Tanokessa osallistumisella on monta merkitystä ja sen olemusta kuvataan viidellä osallistumisen tasolla:

1. Olla osana jotakin...
2. Tuntee olevansa osa jotakin....
3. Haluta ottaa osaa johonkin...
4. Haluta olla osana jotakin...
5. Haluta vaikuttaa osallistumalla...

Pelaajan motivaatiota valmennusprosessiin voidaan mitata sillä, miten hän kokee ajan kuluvan. Jos pelaaja kokee harjoitusten kestävän liian kauan, hän tuntee ajan kulkevan liian hi-





taasti ja toivoo harjoitusten loppuvan pian, jolloin hänen aikakäsityksensä sotii hänen motiiviperustaansa vastaan. Hänellä on tällöin yleensä motivaatio- tai keskittymisongelmia. Pelaaja voi elää myös liian nopean aikakäsityksen keskellä, jolloin hän ei kykene keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Tällöin hän hösuu suorituksissaan.

Ajan mallintaminen tapahtuu aina ihmisen omassa päässä tai ympäristöstä tulevien mallien tai kehotusten kautta. Ei ole olemassa nopeaa tai hidasta aikaa – me teemme nämä ajat itse. Häätäisen pelaajan on tärkeää oppia venyttämään aikaa, niin että aika antaa tarpeen vaa-tiessa periksi.

### Visualisointitaito Tanokessa

Harjoituksissa tulisi olla mahdollisuus pysähtyä, keskittyä liikekuvamallien tekemiseen, kokea tuntemuksiaan, ladata intuitiotaan ja har-

monisuuden tunnetta. Tanoke-valmennuksen eräs lähtökohta on pelaajan omatoiminen aivotyö, jolloin hän käy mielessään läpi suorituksen tai osan siitä. Hän luo tällöin suorituksesta kuvan aivoihin, mitä kutsutaan visualisaatioksi.

Visualisaation avulla valmennettava selvittää itselleen liikkeeseen kuuluvat kehon aistimukset, pallon liikkeet ja ulkoiset ärsykkeet. Tanoke-valmennus korostaa, että valmennettava sekä näkee että tuntee liikekuvamallin, jota hän toteuttaa. Erityisen tärkeätä on kehittää kehon sisäisten, kinesteettisten aistimusten herkkyyttä samoin kuin myös näkö- ja kuuloaistimusten tietoista havainnointikykyä.

### Malti on valttia Tanokessa

Yritykset työskennellä tietyn valmennusajattelun mukaisesti sortuvat usein kärsivällisyyden puutteeseen. Menestymisen pakko saa ajatuksissa helposti liian suuren huomion. Tällöin ha-

lutaan aikaansaada liian pian näkyviä tuloksia. Tanoke-taitopelaajaksikaan ei kehitytä muutamassa vuodessa, vaan taitopelaajaksi kehittyminen vaatii vuosien kärsivällisyyttä. Tanoken taitajaksi oppii oppimalla ensin suoriutumaan pienistä asioista, ja vasta sen jälkeen pelaaja voi kohdata suuria haasteita.

### Itseensä keskittyminen Tanokessa

Tanokessa oppiminen ja keskittymisharjoitukset tapahtuvat psykomotoriikan oppimismallien mukaisesti. Kiinassa, Intiassa ja Japanissa on tunnettu jo vuosituhansien ajan toiminnan ja levon ihannetila, jota kuvataan sanalla harmonia. Eräs harmonian hakekeino on taiji-voimistelu, jota kiinalaiset eivät pidä pelkästään voimisteluna vaan hyvin syvällisenä mielenharjoituksena. Taijissä liikkeet tapahtuvat hitaasti, keskittyneesti ja jatkuvana rentona sarjana. Tanokevalmennus perustuu hyvin samantyyppiseen mielenrauhottamiseen liikekuvien avulla.

Molemmissa näissä järjestelmissä pyritään liikunnalliseen tapaan hallita omaa kehoa, ajatuksia ja muita aivotoimintoja. Nykyisin oppimisen yhteydessä käytetään entistä useammin myös kinesiologiaa, aivovoimistelua. Sen avulla voidaan ihmisen molemmat aivopuoliskot

saada oppimiselle aktiiviseen ja herkkään tilaan. Kinesiologiaan, taijisiin ja Tanokeeseen kuuluu tarkasti valittuja harjoituksia, joiden avulla on mahdollista oppia hallitsemaan kehoa ja tunteitaan.

Tanoke-harjoitusta tai muita vastaavia harjoituksia toteuttaneet lapset kykenevät muita tarkempaan ja täsmällisempään oman kehon hallintaan.

### Keskittyminen ja Tanoke

Oman kehon ja mielen kuuntelu on tapahtumien kulun tarkkailua omasta itsestä käsin – tunteita ja mielipiteitä ei sekoiteta harjoitteluun. Harjoitteluun tarvittavan valppauden kehittäminen vie aikaa. Jos aloitamme harjoittelun päättäväisesti, ajan myötä pystymme keskittymään siihen uudella tavalla, joka johtaa kineettisesti suurempaan tuntemukseen ja tajuntamme herkistämiseen. Pelaaja voi parhaiten tarkkailla omaa itseään silloin, kun hän ei anna muiden pelaajien suoritusten häiritä omaa suoritustaan. Tärkeintä on, mitä pelaaja itse ajattelee omasta suorituksestaan. Ratkaisevaa on, onko toiminta itselleen tärkeää ja miellyttävää. Ei tulostaulu kenestäkään häviäjää tee.



## Harmonisuus ja Tanoke

Tanoke-valmennus pyrkii harmonisuuteen. Liikkeiden tekemisessä pyritään:

1. Vaivattomuuteen.
2. Pakottomuuteen.
3. Miellyttävyyteen.
4. Rauhallisuuteen.
5. Rentouteen.
6. Helpouden tunteeseen.
7. Sisäiseen rauhallisuuteen.

## Intuitio Tanokessa

Valmennettavan korkeimpia henkisen tiedostamisen kanavia on intuitio, josta käytetään myös nimitystä ”sisäinen ääni”. Intuitio johdattaa valmennettavan valintatilanteessa kohti oikeaa valintaa: hän valitsee niin kuin parhaalta tuntuu. Intuitiivisuus perustuu aistillisiin kokemuksiin. Mitä kehittyneempi on intuitioiden käyttötaito, sitä korkeammalle Tanoke-tasolle voidaan päästä.

Korkeammille tasoille pääseminen edellyttää intuitiivisessa mielessä etäännyttämistä tavanomaisuudesta, joka edellyttää muun muassa symbolista eriytymistä konkretiasta. Intuition avulla voimme ymmärtää henkisen maailman ja oman henkisen luontemme, jolloin opitaan käsittelemään sisällämme olevia erilaisia värisävyjä entistä laajemmin. Tällaisessa tilanteessa valmennettavan sisin herkistyy, jolloin hänen on helpompi tunnistaa erilaisia sävyjä ja olotiloja samalla tavalla kuin jotakin sävelmää improvisoitaessa tai tulkittaessa jotakin herkäntuntuista lyyristä tuotetta tai kauniin taulun esteettisiä ominaisuuksia.

## Henkilökohtainen tila

Tanoke-valmennus on hyvin pitkälle yksilöllistä harjoittelua, jossa jokainen valmennettava tarvitsee harjoittelun aikana oman tilan ja paikan. Oman tilan löytäminen merkitsee ennen kaikkea täydellistä henkistä läsnäoloa harjoittelussa. Tanoke-harjoitusten etuna voidaan pitää sitä, että ne voidaan suurimmaksi osaksi suorittaa hyvinkin ahtaassa tilassa – jopa huoneillassa voidaan suorittaa monia harjoituksia. Tanoke-pelaajalle opetetaan keskittymisen taitoa. Aluksi on valmentajan ja myöhemmin pelaajan itsensä huolehdittava, että harjoituksissa on jokaisella valmennettavalla riittävä tila harjoituksen läpiviemiseen. Yleensä aloittelevat pelaajat kasaantuvat liian pienelle alueelle, jolloin he häiritsevät toinen toisensa harjoittelua.

Riittävä rauha ja hiljaisuus ovat tärkeitä T-

anoke-valmennuksen aikana. Pelaajat eivät puhu harjoittelun aikana vaan keskittyvät täydellisesti tehtyihin liikekuvamalleihin.

## Oman kehon kuuntelu

Oman kehon kuuntelu on tärkeä osa taitovalmennusta. Parhaiten tähän päästään rauhallisen harjoitusympäristön ja rentouttavien sensitiivieläi herkkyysharjoitusten avulla. Ne avaavat yhteyksiä omaan itseen, sisäisiin liikkeisiin, kuten tunteen ja ajatuksen liikahtuksiin sekä pieniin kehon liikkeisiin.

Tanokessa opetellaan jatkuvasti tarkkailemaan oman kehon tilaa. Perusajatuksena on se, että kaikilla inhimillisillä kokemuksilla on myös fysiologinen vastineensa. Psykkisesti ja sosiaalisesti kokemamme asiat tuntuvat kehosamme myös fyysisesti muun muassa aivojemme herätetilan voimistumisena, valppautena, verenpaineen nousuna, pulssin kohoamisena, hengityksen kiihtymisenä, hikoiluna, silmäterän laajentumisena, suolen toiminnan vilkastumisena sekä lihasjännityksenä.

## Produktiivisuus ja kuvitteellisuus

Keskeinen asia Tanoke-valmennuksessa on produktiivisuuden periaate, jolla tarkoitamme ihmisen tuotannollista voimaa, mahdollisuutta käynnistää ja viedä loppuun erilaisia hänen ja muiden ihmisten elämää hyödyntäviä produktioita. Tanoke-valmennuksessa produktiona voi toimia mikä tahansa valmennusta tai muuta elämää hyödyntävä asia.

Mikäli lapsen kuvitelmia vertaillaan aikuisen todellisuuteen, tärkein ero on, että lapsi on kuvitelmissaan kaikkivaltias. Sen sijaan aikuisen näkee toiminnassaan rajaavia asioita, reuna-ehdoja, ja toimii niiden mukaan. Tämän vuoksi lapsivalmennettava on merkittävästi ennakkojulottomampi kuin vastaava aikuinen.

## Loogiset tasot

Tanoke-valmennukset loogiset tasot muodostuvat ympäristöstä, käyttäytymisestä, osaamisesta, uskomuksista, identiteetistä ja henkisestä yhteydestä taitovalmennukseen. Oikea suunta Tanoke-valmentautumiseen löytyy vasta silloin, kun kaikki loogiset tasot huomioidaan, jolloin teoille ja ajatuksille on helpompi löytää motivoiva perussuhtautuminen harjoitteluun.

– Tanoke-valmennus luonnollistaa suhteemme taitojalkapalloiluun.

## 8 FYYSINEN TASO TANOKESSA

Tässä luvussa käsitellään fyysistä valmennusta taitovalmennuksen kannalta – motorisen kehityksen, nopeusvalmennuksen sekä ketteryyden ja liikkuvuuden osalta.

Haluan erityisesti korostaa, että motoristen ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen on lapsivalmennuksessa erityisen tärkeää.

Niinpä koordinaation, ketteryyden, tasapainon ja kehonhallintaharjoitusten tulisi liittyä tavalla tai toisella jokaiseen harjoitusyksikköön.

Jalkapallon fyysiset valmiudet koostuvat voimasta, nopeudesta, kestävydestä, ketteryydestä ja kimmoisuudesta sekä liikkuvuudesta ja koordinaatiosta.

Fyysistä valmennusta on käsitelty enemmän Fyysinen valmennus Tanokessa -kirjassa, jonka lukemista suosittelen tämän kirjan tukena. Haluan tässä yhteydessä erityisesti korostaa, että eri valmennettavien kronologinen ikä ei seuraa biologista ikää antropometrinen valmiuksien suhteen.

Niinpä pelaajat poikkeavat toisistaan painoltaan, pituudeltaan, rasvaprosenttiltaan, samoin vartalon eri osien suhteen.

Antropometriset valmiudet on osattava huomioida oikeassa suhteessa valmennettavan kehitykseen.

Pelipaikkakohtaisia valintoja tehtäessä voidaan tukeutua kasvuennusteisiin (esimerkiksi maalivahdin tai topparin paikoille tulisi pyrkiä valitsemaan pitempiä pelaajia).

Korkeamman suoritustason harjoitusmalleissa fyysisen harjoittelun tulee olla riittävän monipuolista ja toistua usein, koska pelkkä taitoharjoittelu ei johda tuloksiin.

Fyysinen harjoittelu on kuitenkin osattava soveltaa taitoharjoitteluun eikä päinvastoin.

Tämän luvun loppuun olen kirjoittanut myös lyhyen luvun sellaisista motorisista häiriöistä, jotka haittaavat oleellisella tavalla taitovalmennusta.

### Lapsen motorisesta kehityksestä

Lapsen motorinen kehittyminen on yhteydessä hermoston kehitykseen. Lapsen oppiessa motorisia liikemalleja hänen motoriset hermopäätteensä ja aivojen motoriset toimintayksiköt aktivoituvat.

Tällöin hankittujen motoristen taitojen nopeus ja tarkkuus kasvavat harjoittelun myötä.

### Motorinen oppiminen

Tiedon kulku hermoston sisällä sekä hermoston ja eri elinten ja lihasten välillä tapahtuu sähköisesti. Tiedon siirrossa toiminnallinen perusyksikkö on hermosolu, joka rakentuu runkosolusta, soluun tulevaa tietoa vastaanottavista ulokkeista sekä tietoa eteenpäin siirtävästä pitkästä haarakkeesta. Pitkien haarakkeiden (aksonien) päässä on usein monia pieniä päätehaaroja, ulokkeita, joiden kautta solua pitkin etenevä tieto voidaan kuljettaa samanaikaisesti useaan kohteeseen. Ihmisellä on olemassa liikuntaaisti, joka välittää tiedot vartalon asennoista ja liikkeistä sekä työhön tarvittavasta voimasta.

### Oppiminen ja lihasmuisti

Motorinen liikemuisti säilöo erilaisia liikekuvamalleja ja mielikuvia aivoihin aistikanavien välityksellä. Motorisia perusvalmiuksia (koordinaatio, ketteruus, tasapaino, voima, nopeus ja notkeus) harjoitellaan erilaisilla liikekuvamalleilla.

Lyhyesti voisi sanoa, että oppiminen perustuu lihasmuistiin. Muisti ja oppiminen tapahtuu solurakenteessa. Harjoittelu puolestaan aktivoi hermoston toimintaa ja kehitystä. On arvioitu, että yksittäisen liikekuvamallin oppiminen karkeasta motorisesta liikkeestä sujuvaksi liikekuvamalliksi, koordinoitua liikkeeksi ja motoristen aivoyksikköjen muistikuviksi kestää vähintään kolme kuukautta.

Näin ollen uuden liikekuvamallin oppiminen edellyttää aina tietyn vähimmäisajan, ennen kuin se siirtyy sellaiseksi hermostolliseksi toiminnaksi, joka kykenee muodostamaan uuden liikekuvamallin, taidon.

Uusien taitojen, liikekuvamallien, oppimista voidaan verrata kaupungin sähköistämiseen. Aluksi sähkö tuotetaan voimaloissa, josta se jaetaan eteenpäin siirtoverkkojen kautta muuntoasemille, joista se jaetaan edelleen pienemmillemuuntoasemille ja sieltä edelleen puisto/talomuuntajiin. Näistä muuntajista se jaetaan edelleen yksittäisiin jakelupisteisiin. Yksittäisissä taloissa se tulee ensin pääkeskukseen, josta edelleen ryhmäkeskuksiin ja niistä yksittäisille kuluttajille. Sähköjakeluverkostojen toiminta muistuttaa tässä suhteessa hermoratakimppujen toimintaa. Käskyt ihmisen tah-

donalaisiin lihaksiin kulkeutuvat keskushermostosta motorisia liikehermoja pitkin, jotka sijaitsevat yhdessä tuntohermojen kanssa hermorunko-nimisessä tietoliikennekaapelissa. Pääosa ihmisen tahdonalaisista lihaksista saa hermotuksensa selkäytimestä.

Motorinen hermosolu jakautuu lihaksessa useisiin päähaaroihin, joista kukin kytkeytyy hermolihassolun välityksellä yhteen lihassoluun. Yhden motorisen yksikön muodostavat näin hermosolu ja sen päähaarat sekä näiden hermottamien lihassolujen muodostama kokonaisuus.

Keskushermoston kehityksen aikaisten motoristen virikkeiden laatu ja määrä vaikuttavat ratkaisevasti siihen, kuinka keskushermoston rakenteen suomia toimintamahdollisuuksia kyetään käyttämään myöhemmin hyväksi. Heiti syntymästä alkaen ja jopa sitä ennenkin keskushermosto alkaa kerätä aistimuksia erilaisista liikkeistä, aluksi yksinkertaisista, myöhemmin monimutkaisista.

### **Liikkeen aistikuvat eli engrammit**

Valmennuksen tai muun motorisen toiminnan yhteydessä aivoihin tallentuu suuri joukko engrammeja, liikkeen aistikuvia, joita voidaan käyttää hyväksi opeteltaessa uusia liikekuvamalleja. Mitä enemmän valmennettava pystyy opettelemaan liikekuvapankissamme olevia koordinaatiivisia liikkeitä, sitä monimutkaisempia liikesarjoja hän pystyy tekemään.

Tutkimuksissa on osoitettu, että liikekuvista tallennettuihin aivoihin aistikuvia myös videoita katselemalla. Liikekuvamallien opettelu videolta yhdistettynä käytännön harjoituksiin mahdollistaa entistä suuremman oppimismahdollisuuden.

Liikekuvapankki on potentiaalisesti hyödynnettävä liikekuvavarasto, jota voidaan käyttää monipuolisesti hyväksi myös pelinomaisissa harjoituksissa. Tässä yhteydessä lukijan on tärkeää tietää, että pallopeleissä menestyminen on hyvin pitkälti riippuvainen siitä, miten opittuja engrammeja osataan soveltaa pelin muuttuviin olosuhteisiin.

### **Keskushermoston toiminnasta motorisissa suorituksissa**

Rakenteellisesti ja toiminnallisesti hermosto on totuttu jakamaan keskushermostoon ja ääreishermostoon. Karkeasti ottaen keskushermostolla ymmärretään aivojen ja selkäytimen muodostamaa kokonaisuutta. Ääreishermosto tuo keskushermostolle tietoa kehosta aistien eli sensoristen hermojen välityksellä ja vie keskushermostosta toimintakäskyjä eri elimille (motoriset hermot).

Keskushermosto yhdistelee ja muokkaa aisteista tulevaa tietovirtaa, käynnistää motorisia toimintoja, taltioi tietoa muistiin sekä tuottaa ajatuksia ja ideoita. Keskushermoston eri osista selkäydin toimii refleksinomaisesti ja reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin nopeasti ilman ylemmillä aivotasoilla tapahtuvaa tiedostamista. Laajan informaation taltiointi ja käsittely tapahtuu aivojen ylimmässä eli kortikaalisessa aivotasossa, joka mahdollistaa oppimisen ja tyypillisen monimutkaisten ja älykkäiden toimintojen suorittamisen.

Keskushermoston alin osa on selkäydin, joka sijaitsee selkärangan nikamien muodostamassa luisessa putkessa. Eri aistien avulla elimistöä kerätty informaatio kulkeutuu sensorisia hermoja pitkin selkäytimen takajuuren kautta keskushermostoon.

Opitut taidot varastoituvat isojen aivojen kuorikerrokseen, josta liikemallit voidaan halluittaessa käynnistää. Käskyt ihmisen tahdonalaisiin lihaksiin kulkeutuvat keskushermostossa motorisia liikeratoja pitkin. Yhden motorisen yksikön lihassolut ovat hajallaan lihaksessa. Yhdessä lihaksessa on – sen toimintojen mukaisesti – muutamasta kymmenestä muutamaan sataan motorista yksikköä.

### **Nopeusvalmennus**

Ennen varsinaista nopeusharjoitteluvaihetta tulee yleisillä taitoharjoituksilla luoda riittävästi edellytyksiä nopeuden edistymiselle. Nopeusharjoittelu kasvaa taidon osaamisen myötä. Perustaitojen hankkiminen kestää noin kahdesta neljään vuotta, jona aikana elimistöä ei pitäisi kuormittaa raskailla nopeusharjoituksilla, sillä se häiritsee valmennettavan kokonaisvaltaista kehitystä. Nopeusharjoitteet tulisi suorittaa tällöin pääasiallisesti ilman palloa, erilaisina juoksu-, ketteryys- ja koordinaatioharjoituksina. Monipuolisilla harjoituksilla voidaan tasoittaa kuormitusta mielenkiintoa lisäävällä tavalla.

Nopeuden kehittäminen tapahtuu kahdessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe ajoittuu noin 7–8-vuoden välille ja toinen noin 12:n 15:n ikävuoden välille. Lapsen hermosto ja ne taito-ominaisuudet, joiden tehtävä on saada hermoston käskyt tarkoituksenmukaisiksi, kehittyvät kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana. Tämän vuoksi nopeutta tulisi harjoitella riittävän varhain, jotta geneettisesti määrätynyt nopeuden kehitysaluetta voitaisiin laajentaa, ennen kuin lapsen keskushermoston kehitys päättyy.

Ensimmäisessä nopeusvalmennuksen ikävaiheessa nopeusharjoitukset ovat etupäässä toimintanopeuden ja liiketiheyden harjoittamista eli koordinaatioharjoittelua. Koordinaa-



tioharjoitukset tulisi tehdä aina levänneenä. Tämän tyyppistä harjoittelua edeltää riittävä liiketekniikan osaaminen, jotta pelaaja pystyy suorittamaan liikkeen submaksimaalisella tai vä-

hintäänkin keskiuurella liikenopeudella. Toisessa vaiheessa nopeuden kehittymiseen vaikuttaa oleellisella tavalla voiman kasvu, joka voidaan hyödyntää nopeusvoimaksi oikean





tyyppisellä harjoittelulla: tällöin harjoittelun painopiste siirtyy enemmän nopeusvoiman harjoitteluun.

Voiman kasvu liittyy kiihtyvään hormonaali-

seen kehitykseen, jolloin poikien testosteroniarvot nousevat oleellisesti; reaktioaika on kehittänyt aikuisten arvoihin ja liikeetiheys saavuttaa maksimin. Tässä ikävaiheessa lisätään nopeusvoimaharjoittelun osuutta oleellisella tavalla. Kannattaa kuitenkin muistaa, että runsas pituuskasvu lisää kehon kuormitusta, mikä on osattava ottaa huomioon harjoitusten kokonaissuunnittelussa. Nopeusvoimaharjoittelun on oltava riittävän lajinomaista. Niinpä voimaharjoitusten tulee olla etupäässä sellaisia, että ne vastaavat todellista liikettä jalkapallopelissä.

Nopeusvoiman kehittämisessä tulevat entistä tärkeämmiksi kuormitusvaikutuksia seuranneet palautumiseen liittyvät tekijät. Lyhytkestoisissa (1–6 sekuntia) tapahtuvissa suuritehoisissa kuormitusilanteissa kulutetaan voimakkaasti välittömiä energialähteitä, jolloin seurauksena on kreatiinifosfaattivarastojen tyhjeneminen, happamuuden lisääntyminen ja happivelan syntyminen. Palloilulajeissa, varsinkin jalkapalloharjoituksissa, on käytännössä harvoin mahdollisuus näin pitkäaikaisiin palautuksiin. Nopeuden kehittymisen kannalta olisi kuitenkin hyvä, että kerran viikossa voitaisiin suorittaa maksimaalinen nopeusharjoitus, jolloin palautumisen tulisi kestää vähintään kolme minuuttia. Maksimaalisissa nopeusharjoituksissa palautteen tulisi kestää enemmän kuin kahdeksan minuuttia.

### **Nopeusharjoittelussa on kolme tärkeää sääntöä, joita ei tulisi koskaan unohtaa:**

1. Ennen nopeusharjoitusta on aina venyteltävä optimaalisesti.
2. Harjoitusteho on valittava siten, että harjoituksissa saavutetaan nopeuden kehittymisen kannalta riittävän suuri maksimaalinen teho.
3. Harjoituksen kesto on valittava siten, että nopeus ei harjoituksen loppua kohti koskaan heikkene: nopeusharjoittelua ei saa jatkaa väsyneenä, vaan se on lopetettava temmon hidastuessa.

Reaktionopeudella on nopeutta määräävien tekijöiden yleisessä painotuksessa suhteellisen vähäinen osa. Tästä huolimatta sitä tulisi palloilulajeissa harjoitella. Harjoitteina voidaan käyttää lähtö- ja reaktioharjoituksia erilaisista asennoista, pienimuotoisia pelejä ja erilaisia kilpailuja, jotka vaativat nopeaa reagointia. Reaktionopeus on riippuvainen aistinfysiologisista lainalaisuuksista, jotka toimivat siten, että tietty ärsyke saapuu signaalin muodossa sensorisen järjestelmän kautta reseptoriin, josta se siirtyy keskushermostoon ja edelleen hermo-

verkkoon. Signaali kulkee keskushermoston kautta edelleen lihakseen, josta seuraa lihaksen ärsytys ja mekaanisen toiminnan laukeyminen.

## Nopeusesteen esiintyminen

Suunnittelussa voidaan pyrkiä ennakoimaan nopeusesteiden tuomat haitat, jolloin harjoitus on ärsykeeltään vaihtelevaa, mikä käytännössä tarkoittaa myös sitä, että harjoittelu sisältää runsaasti nopeita "rytminmuutoksia". Palloilupeleissä nopeutta tarvitaan erityisesti niiden asyklisen muodon vuoksi hypyissä, käännöksissä, lähdöissä, potkuissa, laukauksissa ja esimerkiksi lyönneissä.

Valmentautumisessa nopeusesteellä tarkoitetaan nopeuden pysähtymistä vakiotasolle tai jopa heikkenevän pitkäköksi aikaa samalle tasolle. Nopeusesteen harjoittelussa aiheuttavat muun muassa:

1. Voimakas puberteetin aikainen kasvupyrähdys.
2. Loukkaantumiset ja häiriöt koordinaation alueella.
3. Perintökijät eivät sovellu nopeisiin suorituksiin.

Nopeustestien avulla voidaan määritellä pelaajien perusnopeus, yleinen nopeusominaisuus, joka kertoo valmennettavan synnyntäisistä nopeusominaisuuksista.

4. Liian vähäinen ja yksipuolinen harjoittelu. Nopeussuoritus vaatii tahdonvoiman käyttöä, koska suoritus on luonteeltaan maksimaalinen. Liian yksipuolisten harjoitteiden, menetelmien ja kuormitusten käyttäminen liian pitkään johtaa nopeusesteen syntymiseen.

Valmennettavalle muodostuu tällöin liikesteereotyypia, joka vaikeuttaa nopeuden kehittymistä tai jopa tekee sen mahdottomaksi.

### 5. Tavoitteeton harjoittelu.

Harjoittelu on junnaavaa eikä elimistölle anneta kovempia harjoitusärsykeitä.

### 6. Liian raskas anaerobinen harjoittelu.

Harjoittelu tapahtuu liikaa anaerobisella puolella – submaksimaalisesti ja kestovoimaharjoitustyypisesti – tai jopa maksimaalisella kuormituksella, jolloin lihasten happamuus on lähes päivittäin liian korkea, jolloin elimistön rakentumista ei tapahdu riittävän tehokkaasti. Tällaisesta harjoittelusta on seurauksena nopeuden ja nopeusvoiman katoaminen.

### 7. Liian jännittyneet lihakset.

Nopeussuoritus vaatii jännittämätöntä, rentoa lihastoimintaa. Parhaimmillaan harjoitusvaikutukset ohjautuvat nopeille motorisille yksiköille.

### 8. Motivaation puute.

Syystä tai toisesta harjoitusmotivaatio saattaa hiipua, mikä haittaa olennaisesti harjoittelun etenemistä.

Nuorten harjoittelussa palautumiseen on kiinnitettävä riittävästi huomiota, jotta yllirastitusta ei pääse syntymään. Tässä yhteydessä kannattaa muistaa, että pelit aiheuttavat suurimman hetkittäisen kuormituksen elimistölle. Monet lapsi- ja varhaisnuorisjoukkueet pelaavat liikaa, mikä on huomattavissa, kun suhteutetaan pelien määrä muuhun harjoitteluun. Submaksimaalinen harjoitus, joka koetaan kuormitusvaikutukseltaan hyvin voimakkaana, aiheuttaa väsymysvaikutusta ja kohottaa levon sekä unen tarvetta harjoituksen jälkeen.

## Väsyneenä pelaaminen

Lapset lopettavat useimmiten suorituksen, kun se alkaa tuntua epämukavalta; tämän vuoksi turnausten viimeisissä otteluissa ei nähdä samanlaista loppuun asti yrittämistä kuin vanhempien ikäluokkien otteluissa. Mielestäni kuuden tai jopa kahdeksan ottelun peluuttaminen lapsilla muutaman päivän aikana on liikaa. Viimeisissä otteluissa taitosuoritusten taso, keskittymiskyky ja nopeustekijät laskevat yleensä liian alhaiselle tasolle, jolloin pelaajat eivät pysty kontrolloimaan enää omaa liikkumistaan tai ajatteluaan riittävästi. Tässä yhteydessä kannattaa kuitenkin muistaa, että pelaajien väsyminen riippuu paljon vaihtopelaajien määrästä. Vanhemmissa ikäluokissa yhdenkin ottelun loppuun pelaaminen on fyysisesti poikkeavan kova rasitus, jos pelaaja yrittää parhaansa. Täysipitkä jalkapallo-ottelu vaatii useimmiten maksimisuoritusta, jolloin sen aiheuttama väsymysvaikutus on myös suuri.

Kannattaa muistaa, että liiallinen fyysinen kuormitus voi häiritä koulunkäyntiä ja perhelämää sekä johtaa kokonaisrasitukseen, mikä ei ole lapselle tai nuorelle enää terveellistä. Fyysisen valmennuksen kuormituksen tulee olla tasapainossa lapsen ja nuoren voimavarojen kanssa, joten harjoitusten kokonaisrasituksen tasapainon löytäminen vaatii valmentajalta erityistä ammattitaitoa.



### **Perusnopeuden testaaminen**

Perusnopeutta voidaan testata esimerkiksi 10 metrin tai 30 metrin lentävillä tai paikaltaan ta-pahtuvilla lähdöillä juoksukennojen avulla. Eerikkilän urheiluopiston testipatteriston seurana-sta käy ilmi, että 2795:tä 14–15-vuotiaasta pojista 15 prosenttia juoksi hitaan 1,90 ajan 10 metrin lähtönopeustestissä. Vastaava nopeim-pien poikien keskiarvoaika (15 prosenttia) oli 1,70. Muut testatut pojat sijoittuvat näiden kahden ryhmän väliin. 30 metrin lähtönopeus-testeissä, joihin oli osallistunut 3105 poikaa, 15 prosenttia juoksi hitaan ajan 4,62 ja 15 pro-senttia nopean ajan 4,16, muut pojan juoksivat kahden ryhmän väliin sijoittuvia keskiarvotu-loksia. Eerikkilän nopeustesteistä käy ilmi, että nopeustekijät vaihtelevat merkittävällä tavalla eri pelaajien välillä. Testituloksia verratessa kannattaa kuitenkin muistaa lääketieteelliset ar-vot suhteessa ikään ja sukupuoleen; pelaajien kalenteri- ja biologisessa iässä on suuria ero-avaisuuksia.

### **Nopeustaitavuuden kehittäminen**

Suurin osa liikekuvamalleistamme voidaan suorittaa myös nopeustaitoa palvelevina harjoi-tuksina. Tällöin liikkeet voi tehdä mahdöllisimman nopeasti ja lyhyinä sarjoina, minkä jäl-

keen on riittävä palautus. Valmentajan on vaa-dittava pelaajalta tällöin riittävän nopeaa tah-donalaista suoritusta. Nopeudessa ratkaisee ai-na aika, se, kuinka nopeasti tietyn liikekuvamallin tai esimerkiksi taitoradan kykenee suorittamaan. Esimerkiksi Palloliiton tekniikkakil-pailulajeissa mitataan sitä, kuinka nopeasti pe-laaja tekee tietyn suorituksen.

Nopeustaitavuuden kehittäminen vaatii aikaa eikä liikettä kannata tehdä nopeustaitoharjoi-teena, ennen kuin se on automatisoitunut pe-laajan aivoihin suoritusvarmaksi liikkeeksi. Jalkapallossa liikekuvamallin oppiminen vaatii yleensä merkittävästi enemmän aikaa kuin kä-sillä pelattavissa palloilulajeissa.

Tämä johtuu siitä, että jalkojen hermotus ai-vojen motorisessa osassa edustaa suhteellisen pientä aluetta. Tämän vuoksi pallon tulisi olla mahdollisimman paljon harjoittelussa mukana. Jalkojen nopeaa harjoitusta voidaan täydentää nopeaan jalkatyöhön tähtäävillä harjoitteilla, koordinaatioliikkeillä ja monipuolisilla hyppy- ja loikkaharjoituksilla.

Oleellisinta tällaisessa harjoittelussa on her-moston kehittyminen ja käsien ja jalkojen kes-kinäisen koordinaation (neliraajamotoriikan) kehittyminen. Lasten ja varhaisnuorten harjoi-telussa tulisikin käyttää paljon sellaisia harjoi-tuksia, joissa koko keho on mukana. Tärkeitä nopeutta edistäviä ominaisuuksia ovat rentou-

tuskyky, lihasten venyvyys, joustavuus ja kyky keskittää tahtonsa suoritukseen maksimaalisesti.

Palautumiselle on varattava riittävästi aikaa, ettei väsymys pääsisi heikentämään suoritusta. Erityisesti on muistettava, että nopeusharjoitukset tulee sijoittaa keveiden harjoituspäivien jälkeisille päiville sekä harjoitusyksikössä lähelle harjoituksen alkua.

## Nopeuden lajit

### 1. Räjähävä nopeus

Räjähävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytkaista, asyklista, mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta, liikkeen maksiminopeutta.

Jalkapalloilussa räjähtävää voimaa tarvitaan esimerkiksi potkuissa, pukkauksissa ja hypyissä. Hyvä koordinaatio mahdollistaa tehokkaan räjähtävän voiman käytön.

Mitä suurempi on liikkeen nopeus, sitä vähemmän aikaa harjoitusta voidaan tehdä. Liikkeen vastustusta lisääessä maksiminopeus vähenee. Synnynnäisellä lihasrakenteella on merkittävä vaikutus räjähtävän nopeuden tasoon: mitä enemmän pelaajalla on nopeita lihassoluja, sitä enemmän hänellä on yleensä räjähtävää

nopeutta, mikä näkyy esimerkiksi laukaisu-  
nopeudessa.

### 2. Liikenopeus

Liikenopeudella tarkoitetaan syklistä liikesuoritusta. Se voidaan jakaa joko absoluuttiseen tai relatiiviseen nopeuteen.

### 3. Absoluuttinen nopeus

Absoluuttisella nopeudella tarkoitetaan maksimaalista nopeutta suorituksen jossakin vaiheessa. Maksimaalisella nopeudella tarkoitetaan suurinta mahdollista nopeutta kyseessä olevassa liikesuorituksessa.

### 4. Relatiivinen nopeus

Relatiivisella nopeudella tarkoitetaan kullakin sykliselle suoritukselle lopputuloksen kannalta optimaalista nopeutta.

### 5. Nopeustaitavuus

Nopeustaitavuus on hermolihasjärjestelmän kykyä hyödyntää liikenopeutta paljon taitoa vaativissa suorituksissa tarkoituksenmukaisella



ja tehokkaalla tavalla. Ana-lyysimme kohteena olevat palloilulajit ovat erityisen paljon nopeustaitavuutta vaativia urheilulajeja.

## Ketteryyden harjoittaminen

Ketteryys on kykyä muuttaa kehon asentoja mahdollisimman nopeasti. Esimerkiksi istualta tai makuulta nopeasti seisomaan nouseminen vaatii ketteryyttä. Sitä ke-hittävät monipuoliset ja tehokkaat koordinaatio- ja liikkuvuusharjoitukset. Ketteryysharjoitukset auttavat valmennettavaa liikuttamaan omaa kehoaan nopeasti ja ketterästi. Kasvavan lapsen ja nuoren keho muuttuu nopeaa tahtia ja käsitys omasta fyysisestä olemuksesta vaihtelee. Mitä nuorempana ketteryys-harjoitukset on kyetty aloittamaan, sitä selkeämmän kehokuvan valmennettava pystyy yleensä säilyttämään.

## Liikkuvuuden harjoittaminen

Liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä tehdä liikkeitä, joiden laajuus on hyvin suuri. Liikkuvuusharjoitukset voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa suurinta liikelaajuutta, jonka pelaaja pystyy saavuttamaan itsenäisesti, ilman toisen tai apuvälineen avustusta. Aktiivinen liikkuvuus on määrällisesti heikempi kuin passiivinen. Passiivinen liikkuvuus tarkoittaa nivelten maksimaalista liikkuvuutta, jonka pelaaja saa aikaan jonkin ulkopuolisen voiman avulla tai jonkin laitteen avulla.

Liikkuvuuden otollisin kehittämissaika on kolmesta ikävuo-desta aina puberteetti- iän pituus- kasvupyrähdykseen asti. Kun liikkuvuus on saatu tietylle tasolle, se ei säily samana ilman aktiivista harjoittelua, joten harjoittelun on jatkuttava systemaattisesti läpi pelaajauran. Harjoituksissa tulisi saavuttaa liikelaajuuden yläraja useita kertoja harjoitusyksikön aikana. Runsas harjoittelu liikelaajuuden raja-alueilla kehittää liikelaajuutta.

Pääperiaatteena tulisi olla se, että kireitä lihasryhmiä tulisi venytellä ja heikkoja vahvistaa. Sekä kireät että heikot lihasryhmät heikentävät koordinaatiivisia tekijöitä. Häiriintynyt lihastoiminta vaikuttaa myös nivelten liikemekanikkaan.

Harjoittelun yhteydessä lihaksia suojelee mekanismi, jota kutsutaan venytys- tai ojennusrefleksiksi. Mikäli lihaskudosta venytetään liikaa, joko joustamalla tai viemällä venytys liian pitkälle, laukeaa refleksi, jonka tarkoitus on suojella lihaksia. Niinpä liian pitkälle viety venytysasento supistaa juuri niitä lihaksia, joita yritetään venyttää.

Liikkuvuusharjoituksissa on hyvä noudattaa systemaattisuuden periaatetta, jolloin kenttäpeleiden harjoitukset aloitetaan alaraajoista, joista edetään nivel niveleltä ylöspäin. Maalivahdin liikkuvuuden harjoittelu voidaan aloittaa käsistä. Suurimmat ongelmat liikkuvuuden suhteen valmennettavilla on yleensä vyötärön ja ylävartalon liikkuvuudessa sekä lonkan- ja polvenkougistajissa ja reiden ojentajissa, jotka tuntuvat liian tiukoilta.

Venytysharjoituksissa harjoitellaan aina myös oikeaa hengittämistä. Tavoitteena on opettaa pelaajat heti alusta alkaen hengittämään täysitehoisesti ja oikein. Venyttelyyn ja notkeusharjoituksiin kuuluvat oleellisenä osana ajatusten suuntaaminen harjoituksen kohteena olevaan lihasryhmään sekä keskittymistä ja rentoutumista edistävät harjoitukset.

## Motoriset häiriötekijät valmennusprosessissa

### Joitakin haastavia tilanteita

#### 1. Väärin opitut liikemallit

Väärin opittujen liikemallien poisoppiminen edellyttää syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä, mikä tapahtuu kognitiivisena uudelleen strukturointina. Väärin opitun liikemallin tilalle rakennetaan uusi oikea liikekuvamalli.

#### 2. Koordinaatiohäiriöt

Koordinaatiohäiriöllä tarkoitetaan sitä, että kerran opittu liikemalli vääristyy. Tavallinen tällainen häiriötila on puberteetin nopeassa kasvuvaiheessa, jolloin lihasten kasvu on selvästi nopeampaa kuin hermoston kasvu. Koordinaatiohäiriön syyt johtuvatkin hermостosta tai lihaksistosta.

Koordinatiivinen liike vaatii keskushermostolta täsmälleen oikea-aikaisten käskyjen lähettämistä ja lihaksiston valvontaa, minkä vuoksi on tärkeää, että aivoissa on riittävän oikea liikekuvamalli suoritettavasta liikkeestä.

Useimmiten koordinaatiohäiriöiden syy piilee heikossa keskittymisessä, virheellisistä aistimuksista lihaksistossa, rasvakudosten liian suuresta paksuudesta eli lihavuudesta, sairauksista tai vammoista, väsymyksestä tai ylipainuksesta sekä epäsuhteesta lihasten välillä.

#### 3. Motorinen kömpelyys

Kaikki lapset eivät kasva motorisesti samanaikaisesti; motoriikassa on myös olemassa yksilöllisiä eroja samalla tavalla kuin muissakin ihmisen suorituksissa. Selvää motorista

kömpelyyttä esiintyy kuitenkin vain noin neljällä prosentilla lapsista. Suurin osa motorisista ongelmista liittyy tiettyihin ikävaiheisiin ja menee ohi.

Motorinen, liikunnallinen vaikeus näkyy joko karkea- tai hienomotorisena kömpelyytenä tai ylivilkkautena. Jos lapsi ei hallitse isoja liikkeitä eikä myöskään lihasryhmiä, hänen voi olla vaikea oppia tarkkuutta vaativia taitoja, kuten kirjoittamista.

Karkeamotoriikan täytyy olla kunnossa, jotta voi oppia hienomotorisia taitoja, kuten kirjoittamista. Karkeamotorinen kömpelyys ilmenee erilaisissa koordinaatiivisissa liikkeissä, kuten muun muassa polvennostossa, jalantakaheitossa ja eri askeltamisharjoitteissa.

Karkeamotorisia perusliikkeitä ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppiminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkiminen ja lyöminen. Ne ovat liikkeitä, joissa käytetään suuria lihasryhmiä.

Hienomotorisiin taitoihin kuuluvat kirjoittamisen lisäksi esimerkiksi piirtäminen, veitsen, haarukan sekä saksien käyttö.

Motorisesti poikkeavan lapsen on vaikea opetella perusliikuntaa, kuten pyörällä ajamista, hiihtämistä, luistelemista, uimista tai juoksemista. Nämä lapset menestyvät huonosti hyvää motorista koordinaatiota edellyttävissä toiminnissa. Useimmiten he kävelevät ja juoksevat jäykästi, äärimmäisissä tapauksissa kädet ja jalat liikkuvat epätähtiin.

Kömpelyys ilmenee usein myös tasapinohäiriönä, mikä tulee esiin vaikeutena tehdä koordinaatiivisia liikkeitä, kompurointina ja kaatumisina. Hienomotorinen kömpelyys vaikeuttaa kengännauhojen sitomista, nappien kiinnipanoa, kitaran tai jonkin muun soittimen soittamista. Motorinen kömpelyys korreloi usein lukemis- ja kirjoitusvaikeuksia, joihin liittyvät usein erilaiset hahmottamisvaikeudet, varsinkin avaruudellisälyllisten ominaisuuksien alueella.

Tutkimuksissa on todettu motorisen kömpelyyden korreloivan voimakkaasti kouluvaikeuksiin, jotka ilmenevät oppimisvaikeuksina ja käyttäytymishäiriöinä. Tässä yhteydessä kannattaa muistuttaa, että heikko oman kehon hahmottaminen saattaa johtua myös psyykkisistä tai sosiaalisista ongelmista, joiden taustalla ovat esimerkiksi perhe, kaveripiiri tai myös koulu.

**Seuraavassa lisää urheiluvalmennuksessa esiin tulevia motorista oppimista vaikeutta-**

#### **via tekijöitä:**

1. Yksipuolinen tai väärä harjoittelu.
2. Liian nopea siirtyminen kilpailusuoritukseen.
3. Motivaatio- ja keskittymisvaikeudet.
4. Valmentajan, valmennettavan tai valmennettavan tukiverkoston negatiivinen asenne.
5. Loukkaantuminen.
6. Elämäntilanteeseen liittyvät ongelmat.

Psykomotorisen käyttäytymisen häiriöiden ilmeneminen esiintyy usein havaitsemisessa, tuntemisessa ja liikkumisessa.

#### **Psykomotoriikasta apua hahmotus- ja oppimisvaikeuksiin**

Tanoken runsasta ja monipuolista liikekuvavarastoa on mahdollista hyödyntää myös luku- ja kirjoitushäiriöisten, keskittymiskyvyttömiä ja motorisesti kömpelöiden lasten ja nuorten terapiatyössä.

Hahmotus- tai muistivaikeudet voivat heijastua myös valmentajan antamien neuvojen jäsentämiseen, jolloin lapsella voi olla vaikeuksia esimerkiksi sanojen tai liikekuvamallien jäsentämisessä. Hahmotushäiriö saattaa aiheuttaa sen, että liikekuvamallit eivät hahmotu tai sekoittuvat toisiinsa. Hahmotushäiriöinen valmennettava tarvitsee enemmän aikaa, ymmärrystä, hyväksymistä ja kärsivällisyyttä. Tutkimuksissa on todettu, että hahmotus- ja oppimisvaikeuksissa olevien lasten kannattaisi aktivoita motorisia toimintayksiköitä ja hermopäitä koordinaatiivisilla harjoitteilla.

Koordinaatiiviset Tanoke-ohjelmat tarjoavat toiminnallisen vaihtoehdon myös hahmotus- ja keskittymiskyvyn puutteista kärsiville psykomotoriikan keinoin kehittämään itseään.

Liikunnan puute synnyttää lapsissa helposti levottomuutta, tirsakuntaa, puheripulia, ahdistusta, masentuneisuutta ja hajamielisyyttä.

Pienikin motorinen häiriö voi vaikuttaa laaja-alaisesti havaintokykyyn ja sitä kautta muuhun oppimiseen. Säännöllisesti liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien välillä on eroja muistamis- ja oppimiskyvyssä. Liikuntaa harrastavat lapset pystyvät keskittymään, muistamaan ja oppimaan keskimääräistä paremmin kuin liikuntaa harrastamattomat lapset.

Liikehermoratojen muodostamisella ja selkiinnittämisellä on huomattava vaikutus keskittymiskyvyn ja yleensäkin taitupuolen osamiseen liittyvien asioiden kehittämisessä.

# 9 TANOKE-TIE

*”Meillä jokaisella on uskomuksemme ja rajamme, jotka jatkuvasti laajenevat. Jos olemme aiemmin olleet totuuden etsijöitä, muuttakaamme asennettamme tullaksemme totuuksien löytäjiksi.”*

Jokainen jalkapalloilun aloittava lapsi tai nuori tarvitsee kutsuvan ja houkuttelevan valmennusprosessin. Siitä pitää löytyä sellaisia vaihtoehtoja ja tartuntapintoja, joista hän voi valita mieluisimman. Tavoitteena tulee pitää sitä, että valmennettava kokee harrastuksensa parissa enemmän mielihyvää kuin pahaa. On tärkeää, että valmennettava löytää jalkapallosta elämää rikastuttavia tekijöitä ja voi toteuttaa samalla omia unelmiaan. Jokainen opittu liikekuvamalli, pallonkosketus, koordinaatiivinen liike tai mielikuvaharjoitus luo tajuntaan merkityskonteksteja, joita vasten valmennettava peilaa käsitystä omasta osaamisestaan. Valmennettava muovaa tulevaisuuttaan harjoittelun avulla ja ennemmin tai myöhemmin kerää sadon siitä, mitä nyt kylvää. Tanokessa etenemistä kuvataan tiellä kulkemisena. Mitä pidemmälle pelaaja on päässyt Tanoke-tiellä, sitä pitemmän matkan hän on kulkenut, ja sitä korkeammalla Tanoke-tasolla hän on. Liikekuvamalleja tehdessä oppii vähitellen huomaamaan, kuinka jokainen liike liittyy edelliseen liikkeeseen ja kuinka edellisen liikesarjan oppiminen tukee kokonaisvaltaisesti kehon-, pallon- ja mielenhallinnan kehittämisestä. Liikkeet pyritään tekemään alusta alkaen mahdollisimman puhtaasti. Kaikkein vaikeimpien liikkeiden harjoittaminen kannattaa jättää Tanoketien loppupäähän.

Tiellä kulkeminen vaatii tahdonvoimaa, jota kehitetään luonteen lujittamisella. Tielläkulkija kohtaa vastoinkäymisiä, ongelmia ja toisten ihmisten ylimielistä käyttäytymistä. Mikään ei kuitenkaan häkellytä päämäärätietoista samuraisotilasta, sillä hänen tehtävänsä on saavuttaa tavoitteensa, minkä vuoksi hän ei vähästä lanistu eikä menetä toivoaan vaan taistelee loppuun asti. Samuraisotilaalla on hyvä huomiokyky, valppaustaso ja paljon tahdonvoimaa. Hän ymmärtää harjoituksen merkityksen, ja tahdonvoimansa avulla hän saapuu ajoissa harjoitukseen ja noudattaa tunnollisesti harjoitus suunnitelmaa.

Hän on ystävällinen ja rauhallinen ja kun-

nioittaa toisten mielipiteitä. Hänen ei tarvitse todistella tekemisiään, vaan hän keskittyy omaan suoritukseen ja antaa tekojen puhua puolestaan.

Tanoke-pelaajan mieli koulutetaan alusta alkaen huomion tarkkaan keskittämiseen, jolloin hänen koko huomiokykynsä muovautuu yksilölliseksi ilmaisuksi pienimmällä ponnistuksella.

*”Ei epäonnistumisten määrä ole tärkeä vaan se, kuinka usein onnistuu. Onnistumisien määrä on näet suoraan verrannollinen siihen, kuinka monta kertaa on epäonnistunut ja yrittänyt uudestaan.”*  
(Tom Hopking.)

Tiellä kulkiessa kannattaa kartuttaa elämän viisautta kaikilla mahdollisilla tavoilla. Viisaus ei kasva läheskään aina samassa suhteessa kuin tieto ja kokemus, sillä mitä hyötyä on tiedosta, joka ei muutu hyväksi elämäksi, ja mitä hyötyä on taidosta, jota ei kykene soveltamaan pelissä. Tositilanteessa samuraisotilas ei tarvitse lisää tietoa eikä lisää miettimisaikaa päästäkseen parempiin ratkaisuihin.

Pelaaminen ja harjoittelu tapahtuu aina niillä eväillä ja voimavaroilla, mitä valmennettavalla kulloinkin on. Milloin tahansa haluamme, voimme ottaa itseämme niskasta kiinni ja alkaa harjoitteilla entistä antaumuksellisemmin. Alusta alkaen kannattaa opetella olemaan tinnkimätön suoritustensa suhteen, näin itselle jää myönteinen tunne harjoittelusta. Silloin on tehnyt parhaansa ja voittanut ainakin itsensä.

Tanoke-järjestelmässä ei tarvitse kuitenkaan mekaanisesti noudattaa tiettyä ohjelmaa, vaan kysymys on pikemminkin systematisoidusta taitojen oppimisesta, muutoksesta ja kehityksestä, jolloin on mahdollista edetä monia erilaisia reittejä käyttäen. Jos huomaamme kulkevamme väärää tietä, meidän on palattava takaisin risteyskohtaan – oikeiden liikekuvamallien tielle, perustotuuksiin, joista tielläkulkijan onnistuminen lähinnä riippuu.

Tielläkulkijan motivaatiotaso on riippuvainen liikekuvamallien määrästä ja haasteellisuudesta. Milloin tahansa valmennettava haluaa, hän voi opetella uuden liikekuvamallin – heti tai ensi viikolla tai ensi kuussa tai ensi vuonna. Tanoke-tiellä kulkemista ei tule kuitenkaan ymmärtää pelkästään jatkuvana eteenpäin kulke-

misena, lineaarisesta aikakäsityksestä käsin. Kulkijan on hyvä edetä pikemminkin jaksoittain, syklisesti, jolloin aika ajoon palataan aina katsomaan, mitä on opittu.

Valmennettava alkaa tiedostaa harjoittelun merkityksen esimerkiksi seuraavasti:

1. Valmennettava oivaltaa Tanoken merkityksen subjektina olemisesta.

2. Valmennettava oivaltaa mahdollisuuden itesääntelyyn; valmennettava voi omilla toimipiteillään säädellä motivaatiota, asennoitumista ja osaamisensa tasoa.

3. Valmennettava kantaa vastuun omista tekemisistään, hän harjoittelee ensisijaisesti itselleen – ei valmentajalleen, vanhemmilleen tai

jollekin järjestelmälle.

4. Valmennettava kannustaa omalla esimerkillään myös muita hyviin suorituksiin. Tärkeää on muistaa, että jokainen valmennettava on yksilö, jolla on omat tapansa harjoitella ja tehdä liikekuvamalleja.

5. Valmennettava ilmaisee tekemisillään suurta tahtoa kehittyä; hänellä on myönteinen harjoitusasenne ja itseluottamusta.

Tanoke-tiellä kulkeminen viittaa aina myös valmennettavan oman persoonan ulkopuolella olevaan, mikä pelaajan on täytynyt tiedostaa, ennen kuin hän kykenee kehittymään huippuluokan pelaajaksi. Pelaajan tahtotila ja ulkopuolisen maailman tarjoamat mahdollisuudet





voidaan löytää ja liittää yhteen kurinalaisen harjoittelun avulla. Harjoitteluun ei kyllästyneen kauan, kun Tanoke-tien kartan näkee riittävän pitkälle. Tämä päivä on aina siirtymistä huomiseen parhaalla mahdollisella tavalla. Mitä tänään opitaan, sitä voidaan huomenna käyttää hyväksi. Riittävän runsasta syvällistä oppimista on vaikea tapahtua, jos harjoittelusta haetaan vain onnenpotkuja, lyhytkestoista onnea ja nautintoa.

## Lyhyen tien kulkija

Ihmisellä on ollut aina halu saada mahdollisimman paljon mahdollisimman vähällä. Tämä näkyy myös jalkapallovalmennuksessa, jossa taitopuolen osaamista pyritään korvaamaan harjoittelun muilla osa-alueilla. Taito-osaamiseen törmätään kuitenkin niin konkreettisella tavalla, ettei sitä kyetä ohittamaan tai siirtämään sivuun millään vippaskonstilla. Jos sen olemus poistetaan jalkapallosta pelaamisesta, syntyy jotakin muuta kuin jalkapalloilua.

Tanoke-periaatetta sopii hyvin kuvaamaan masokasvin kehittyminen. Maso on Kiinassa ja Intiassa kasvava bambulaji. Istutuksen jälkeen taimelle ei näytetä tapahtuvan mitään ainakaan viiteen vuoteen, huolimatta ihanteellisista kasvuolosuhteista.

Sitten taimi alkaa yhtäkkiä kuin taikaiskusta kasvaa. Kasvuvauhti on niin huikeaa, että varsi pitenee yli puoli metriä päivässä. Kuudessa viikossa varsi on saavuttanut lähes 30 metrin korkeuden. Kyse ei ole taikueudesta. Mason ilmiömainen kasvunopeus on kilometrien mittaisten juurten ansiota, jotka taimi kasvattaa itselleen viiden ensimmäisen vuoden aikana.

Onko meillä aikaa ja tahtoa kasvattaa riittävä juuristo, perustaitotaso, jonka varaan voidaan rakentaa entistä taitavampia jalkapallojoukkueita. Nykyisin vähävirikkeisen taitoharjoittelun merkit näkyvät usein lastenjoukkueissa, jotka harjoittelevat ja pelaavat varsin yksipuolisesti. --

Näissä joukkueissa harjoitustempo on useimmiten liian junnaavaa: pelaajia seisotetaan jonoissa liikaa, ja pallokosketusten määrä yhdessä harjoitusyksikössä on liian pieni. Kun tila ja aika otetaan pois, taitamattoman pelaajan pelaaminen on vaikeaa ja hänen pelaamistaan varjostaa riittämättömyyden tunne: hän ei tiedä, onnistuuko syötössä, laukauksessa tai haltuunotossa?

Monen pelaajan pallokosketus on liian kova, moni hosuu suorituksissa eikä kykene keskittymään oleelliseen. Riittämättömyyden tunteesta seuraa epävarma olotila, joka ruokkii omalta osaltaan epäonnistumisia. Tämä epäonnistumisen tunne perustuu ihmisen psyykkiseen raken-

teeseen, jossa alitajunta kuormittuu epävarmuutta ylläpitävistä tekijöistä. Ne muodostuvat helposti pakkomielleiksi, joita on vaikea käden käänteessä muuttaa.

Liian vähävirikkeisestä taitoharjoittelusta muodostuu usein arkista rutiinia, eräänlainen tapa, jonka olemusta ei ajatella sen syvällisemmin. Valmennettava ei ajattele tällöin osallistumistaan tavoitetietoisesti; tulevasta päämäärästä ei ole selkeää kuvaa, jolloin lopputuloskin on useimmiten sattumanvarainen.

Erilaisten tavoitteiden ja intressien välillä olevat ristiriidat tekevät ihmisen epävarmaksi ja empiväksi. Jos ajatellaan pääkaupunkiseudulla olevien taitavien pelaajien tasoa asteikolla yhdestä kymmeneen, merkitsee ykkönen huonoa ja kymmenen poikkeavan hyvää taitotasoa. Kymppin pelaajia ei ole edes kymmentä missään ikäryhmässä. Kymppin taitotasoa laatuksiteeriksi voitaisiin asettaa Palloliiton taitokilpailujen kultamerkki tai Tanoke-liikekuvamallien riittävän suuri määrällinen hallinta. Suurin osa pelaajista asettuu mielestäni asteikossa kuuden ja seitsemän taitotasolle, valtaosalle pronssisenkaan taitomerkin suorittaminen ei onnistu.

Usein lasten ja nuorten peleissä näkee suljettuja puolustussysteemejä, lihamuureja ja pallon potkimista omalta maalilta mahdollisimman kauas ilman riittävää syöttötarkkuutta. Tällaiset toimintamallit ovat varsin kaukana taitovalmennuksen syvällisimmistä pyrkimyksistä ja avoimesta hyökkäysvoittoisesta jalkapallosta.

Lasten otteluissa peliä tulisi lähteä rakentamaan enemmän alhaalta maalivahdin lyhyistä avauksista käsin. Samoin heidän tulisi saada toteuttaa omaa taito-osaamistaan tekemällä myös peleissä niitä harhautuksia, käännöksiä, kuljetusmalleja ja esimerkiksi haltuunottoja, joita he ovat harjoitelleet.

Se, miten olemme harjoitelleet, näkyy lasten ja nuorten otteista kentällä vuosien myötä yhä selvemmin. Suomen mes-taruuden voittaneesta A-nuorten joukkueesta ei tule välttämättä yhtään liigatason pelaajaa, joskus ei edes I-divisioonan pelaajaa.

Viime vuosien aikana Euroopan eri maiden valmennusmalleissa on kiinnitetty vakavaa huomiota taitovalmennukseen; valmennusoppeja on painotettu entistä enemmän taitovalmennuksen suuntaan. Samaan aikaan kun Englannin valioliigan taso on saatu nostetuksi entistä viihdyttävämmäksi ja suosittumaksi sillä, että todellisia taitopelaajia on ostettu kalliilla rahalla ympäri maailmaa, englantilaisten pelaajien määrä on tipahtanut puoleen. Suurimpana ongelmana näyttää olevan se, miten lapset ja nuoret saadaan videopelien ääreltä jalkapallokentille harjoittelemaan omalla ajalla – kikkokki, harhautuksia, haltuunottoja, laukaisuja jne.

## Pitkän tien kulkija

Jalkapallo on harjoittelua vaativa urheilulaji. Lähes kaikki maailman nykyiset tähtipelaajat ovat tarvinneet vähintäänkin 12 vuotta, ennen kuin he ovat päässeet huippuseuroihin pelaamaan. Pelaajan valmentautumisessa ei ole kysymys pelkästään taidollisesta, fyysisestä tai taktisesta valmentautumisesta vaan myös henkisestä kasvusta. Jalkapallo on myös fyysisesti raskas kontaktilaji, jossa tahto-ominaisuuksien kehittämisenä on tärkeä rooli jo silloin, kun lapsia valmennetaan. Tahdonvoimaa kyetäänkin kehittämään eniten nuoruusiässä, jolloin persoonallisuus ei ole vielä valmiiksi kehittynyt.

Vasta sitten kun pelaaja oppii tuntemaan itsensä ja jalkapallovalmennuksen asettamat vaatimukset, hän voi itse – hänen perheensä ja valmennusympäristönsä – tehdä pitemmälle meneviä johtopäätöksiä valmentautumisesta todelliseksi huippujalkapalloilijaksi. Huipulle tähtäävälle pelaajalle jalkapallosta tulee elämäntapa, jolloin melkein kaikissa ratkaisuissa on otettava huomioon harjoittelun asettamat vaatimukset. Esimerkiksi urheilulukiota käyväällä jalkapalloilijalla on noin kymmenen harjoitusta viikossa.

Elintasoyhteiskunnan liian helppo elämäntapa on riskitekijä hyväksi jalkapalloilijaksi kasvamiselle, mikä näkyy valitettavan usein asenteissa harjoitteluun. Ei olekaan ihme, että useissa rikkaissa maissa maahanmuuttajien joukosta löytyy prosentuaalisesti selvästi enemmän tahtopelaajia, jotka jaksavat harjoitella pitkäjänteisesti ja riittävästi kovaa. Esimerkiksi tätä kirjoitettaessa voidaan todeta, että Ruotsin nyrkkeilymaajoukkue koostuu maahanmuuttajista tai heidän jälkeläisistään.

Nuoria pelaajia ei tule kohdella yksistään lempeästi ja jatkuvasti ymmärtäen; menestymiseen tarvitaan kovuutta ja karaistumista erilaisissa olosuhteissa. Tanoke-valmennuksessa pelaajan itsenäisyyttä pyritään korostamaan mahdollisimman paljon; se voidaan määrittellä kyvyksi kantaa vastuuta itsestä.

*”20 vuotta sitten valmennus oli vähäistä, kaverieiden kanssa vain pyrittiin pallokentällä aamusta iltaan potkimassa palloa. Ei ollut talenttiakatemiaita tai –ryhmiä, eikä touhuun kiinnitetty niin paljon huomiota. Yhteiskunnan kehityksen myötä vakavuusaste on muuttunut ihan toiseksi”, Mika Lehtosuo sanoo.*

*”Nykyisillä A-junnuilla on jo selkeät tähtäimet. Heitä otetaan paljon mukaan miesten harjoituksiin ja kasvatetaan sitä kautta. Tiennäyttäjää on vuosien varrella tullut lisää, Jari Litmasesta lähtien. Tie on auki ja halu*

*ulkomaille kova.”*

*(Jorma Lehtola, Kaksi pelaajaa, kaksi tarinaa, Arpa kohtalon on aina karvaamaton. Apu 20, 16.5.2003.)*

## Hiljaa hyvä tulee

Tanoke-valmennusta voidaan verrata tomaatin kasvattamiseen. Kasvattaminen aloitetaan aina siemenen kylvöstä. Siemen ei näytä yhtään samanlaiselta kuin lopullinen kasvi. Eikä se maistu tomaatilta. Ellet tietäisi, et edes voisi olla varma, että se on tomaatin siemen. Istutat kuitenkin tämän siemenen hedelmälliseen maahan, kastelet sitä ja annat auringon kasvattaa sitä.

Kun ensimmäinen verso nousee esiin, et varmaankaan tallo sitä ja sano, ettei se ole tomaatti. Pikemminkin ilostut, kun huomaat sen tulleen esiin, ja seuraat sen kasvua innostuneena. Kun tomaatin taimi saa riittävästi vettä ja auringonvaloa ja huolehditaan rikkaruohojen kitkemisestä, saatetaan saada jopa parisataa mehevää tomaattia. Oleellista on tiedostaa, että kaikki alkoi pienestä siemenestä. Samalla tavalla kasvavat uudet taidot Tanokessa.

## Taitopelaamisen vaatimuksia

Taitopelaaminen merkitsee tarkkuutta pallon pelaamisessa, mikä on tehokkaan pelaamisen välttämätön edellytys. Tarkkuutta opetellaan harjoittelun yhteydessä tietoisesti tekemällä jokainen opittava liike mahdollisimman huolellisesti. Jalkapallo-ottelussa tärkeitä tekijöitä ovat myös tehokkuus, päätöksentekokyky ja epäonnistumisen sietokyky. Tuloksia saavutetaan ainoastaan säännöllisen ja suunnitelmallisen harjoitusohjelman ja hyvä taito-osaamisen myötä. Taito-osaamisessa on keskeistä silmien ja lihasten yhteistyö, koordinaatiokyky, joka säätelee kaikenlaista taito-osaamista.

## Oikotietä onneen ei ole olemassa

Jalkapallovalmennuksessa ei ole oikotietä onneen. Niinpä huipulle tähtäävä tanokelainen valitsee Pitkän tien kulkureitin harjoitusmallikseen. Pitkän tien kulkijalta edellytetään sitkeyttä – kykyä ja halua sitoutua taitoharjoitteluun pitkällä tähtäimellä. Olemme arvioineet, että liikekuvamallien hallitsemiseen tarvitaan aikaa noin kymmenen vuotta. Huippujalkapalloilussa pelaajien taitotasoa koskevat vaatimukset tulevat kasvamaan entisestään. Joukkuepelin tehokkuus tulee riippumaan entistä enemmän pelaajien taidollisesta osaamisesta, jolloin jalkapallojoukkueen osalta voidaan puhua kollektiiv-

visesta taito-osaamisesta. Taitavan pelaajan on mahdollista hyödyntää joukkuettaan monella eri tavalla. Tekniset taidot on osattava; ne ovat tärkeä osa joukkuepelaamista, jolloin hyvä yhteen pelaaminen edellyttää taito-osaamista kaikilta pelaajilta. Pelaajan on nähtävä itsensä osana joukkuettaan.

### Pienetkin opitut asiat tuovat iloa

Tanokessa oppimiseen vaikuttaa halu kehittää itseään koko ajan. Aina on jotakin parannettavaa ja hiottavaa, ja ellei ole, niin aina voidaan harjoitella uusi liikekuvamalli. Jos taitoharjoittelu koetaan vähäpätöisenä, yksitoikkoisena raatamisena, jota tehdään pelkästään velvollisuudentunnon ja rutiinin varassa, on turha odottaa tuloksia.

Jos taitoharjoittelun pienetkin asiat tuottavat iloa, voi ilon tuoda mukaan jokaiseen päivään ja sen pieniin asioihin, joista elämämme koostuu. Kun valmennettava oppii kokoamaan itsensä, keskittymään 100-prosenttisesti sekä ennen kaikkea harjoittelemaan säännöllisesti, hän huomaa, miten hänen taitonsa paranevat.

Tanoke-tien kulkeminen on tehty haasteelliseksi; tämän vuoksi tiellä etenemisessä tarvi-

taan vahvistukseksi runsaasti erilaisia ulkoisia taitovalmennusta tukevia toimenpiteitä. Tanokessa ollaan kiinnostuneita muutoksesta parempaan suuntaan; tavoitteena ei ole ainoastaan huippupelaajien valmentaminen, sillä mukana on hyvin eritasoisia pelaajia.

### Visualisointikartat

Tanoke-valmennettavan tavoitteen asettelun avuksi on otettu visualisointikartat, joihin konkreettisesti asetetut tavoitteet piirretään. Visualisointikarttojen avulla voi opetella kytkeä asioita toisiinsa ja tarkastella niiden yhtymäkohtia. Tällöin valmennettava voi asettaa mielikuvat siihen Tanoke-tien kohtaan, jossa ne halutaan toteutuvan. Tajunnanvirtaa ohjaamalla valmennettava voi hypätä aikajanalla (aika-taulutetusti) siihen kohtaan, jossa haluaa asettamansa tavoitteen toteutuvan. Tällöin hän voi (mieli)kuvitella, miltä vuosien päästä toteutuva Tanoke-tavoite näyttää. Visualisointikarttoja käytetään etenkin valmentajan ja pelaajan välisissä case-keskusteluissa, joiden tarkoituksena on ohjata valmennusta oikeaan suuntaan.



---

# 10

## KANSAINVÄLINEN JALKAPALLO

Myös jalkapallon arvokisoihin mahtuu aina mukaan joukkueita, joiden taitotaso poikkeaa oleellisella tavalla totutun korkeatasoisen taitovalmennuksen laatuvaatimuksista. Saksan ja Englannin jalkapallokulttuurit ovat olleet konkreettisia osoituksia siitä, ettei taitovalmennukseen ole kiinnitetty riittävää huomiota lasten ja nuorten valmennuksessa.

Englantilaisessa jalkapallossa on aina luotettu enemmän kokoon, raakaan voimaan, nopeuteen ja joukkuehenkeen kuin taitoon. Juniorisarjoissa on liikaa suosituttu fyysisesti muita edellä olevia pelaajia. Jo lasten peleissä on pelattu niin kovaa, että taitopelaajien näytön halut on karsittu rappausten ja kovien taklausten seurauksena. Myös Saksassa on perinteisesti suosittu enemmän fyysisistä, konemaista jalkapalloa kuin taitopelaamista.

Ero Hollannin, Espanjan, Italian ja Ranskan joukkueisiin oli silmiinpistävä. Viime vuosien aikana sekä Englannissa että Saksassa on muutettu radikaalisella tavalla suhtautumista taitovalmennukseen. Lapsille ja nuorille on alettu opettaa jalkapallontaitoja enemmän brasilialaiseen tai hollantilaiseen tyyliin. Työtä tehdään nykyisin enemmän tulevaisuutta varten taitojalkapalloilun ehdoilla. Saksassa on noin 1,8 miljoonaa juniorijalkapalloilijaa, silti maajoukkueitasoilla on jatkuvasti huutava pula nuorista huipputaitavista pelaajista. Tästä pelaajapaljoudesta on mahdollista kouluttaa systemaattisen taitovalmennusohjelman avulla merkittävästi nykypelaajia taitavampi sukupolvi. Suurimpana syynä saksalaisten pelaajien taidottomuuteen on pidetty juniiori-ikässä suorittettua liian vähäistä taitoharjoittelua.

Nykyisin harjoittelu on entistä monipuolisempaa, varsinkin koordinaatiiviselle ja pallon kanssa tehtävälle työlle on annettu entistä suurempi osuus kokonaiharjoitteluaajasta. Muutoksen yhteydessä on haluttu korostaa myös pyrkimystä pelata entistä luovempaa jalkapalloa. Nykyisessä systeemissä ei ole enää tärkeää yksistään se, kuka on hyvä juuri nyt, vaan kenestä voi tulla hyvä. Tällä halutaan korostaa sitä, että toiset pelaajat kehittyvät toisia myöhemmin. Fyysisesti hitaammin kehittyneet pojat pyritään pitämään mukana talenttitoiminnassa. Näytön paikkoja ja kehitysmahdollisuuksia pyritään järjestämään niitä eniten tarvitseville ja haluaville.

Englannista ei tarvitse mennä kuin kanaalin

yli Ranskaan, niin suhtautuminen taitovalmennukseen muuttuu entistä vakavammaksi tai taitteellisemmaksi. Ranskassa pallonkäsitteilytaito – kikat, harhautukset ja pujottelutaito ovat arvossa, mikä näkyy myös ranskalaisten maajoukkuepelaajien otteissa.

Nykyään melkein jokaisella ammattiseuralla on Ranskassa oma harjoituskeskus jalkapalloakatemiointeen. Näissä valmennuskeskuksissa taitovalmennus on erittäin arvostetussa asemassa; 95 prosenttia Ranskan ammattilaisista on koulutettu akatemiointeissa. Akatemioiden opettamisen tavoitteena on ammattilaisjalkapallomalli: pelaajille tehdään heti alusta alkaen selväksi se, että harjoitteet pitää tehdä niin kuin ammattilaiset tekevät ne.

Taitovalmennuksen olemukseen kuuluu keskeisesti hitaasti kiihdyttämisen periaate; pelaajille on annettava mahdollisuus kasvaa ja tutustua jalkapalloiluun ilman liiallista kiirehtimistä. Näin pelaajille voidaan opettaa lapsuusvaiheessa taidot mahdollisimman perusteellisesti, minkä jälkeen ei tarvitse tuhlaa aikaa perustaitojen oppimiseen. Ranskalaisen taitojalkapalloilun tavaramerkkejä ovat nuorina ammattilaismaailmaan siirtyneet pelaajat – Henry ja Anelka, jotka olivat 18-vuotiaita, kun he siirtyivät ammattilaisiksi.

Useissa maissa on viime vuosien aikana herätetty ja tunnustettu taitojalkapallon merkitys ja alettu muuttaa lasten ja nuorten harjoitusmalleja merkittävästi enemmän sitä suosivaksi. Muun muassa Ruotsin jalkapallovalmentajat ihmettelevät, minne ovat kadonneet Ruotsin taitopelaajat? Larssonin kaltaisia pallotaitureita saa nykyisin etsiä muista ruotsalaisista pelaajista suurennuslasin kanssa Sveamamman maaperältä. Kannattaa muistaa, että entisajan Italiassa pelanneet huippuammattilaiset Gren, Nordahl ja Liedholm olivat taidollisesti maailman huippuluokkaa sen aikaisen taitotason mukaan.

Ruotsalaisen valmennusmallin uusiutumista on hyvä esimerkki IF Brommapojkarna, joka on Euroopan suurin seura yli 3700 pelaajalla ja 180 eri joukkueella. Seuraan tulleet lapsijalkapalloilijat osallistuvat kahden vuoden ajan jalkapallokouluun ennen joukkueiden muodostamista. Nuorempien ikäluokkien edustusjoukkueisiin valitaan seitsemän pelaajaa ja joukkueita täydennetään tulevien vuosien aikana, kun siirrytään isolle kentälle, jolloin jouk-

kuissa pelaa 15 pelaajaa. Valmennuksessa kiinnitetään huomiota pelikäsityksen, teknillisten valmiuksien ja nopeuden kehittämiseen nykyaikaisen tempojalkapallon vaativalla tavalla. Seuran A-nuorten joukkue harjoittelee yhdeksän kertaa viikossa; jokaisessa harjoituksessa on 4-5 eri harjoitetta. Aamuharjoituksissa keskitytään tekniikan harjoitteluun ja iltavuoroissa harjoitellaan aamulla tehtyjä harjoitteita pien-pelien muodossa.

Tavoitteena on valmentaa pallotaitavia pelaajia, jotka soveltuvat myöhemmällä iällä eri seurojen ja joukkueiden erilaisiin taktiikoihin. IF Brommapojkarnan nuorten joukkueet ovat eurooppalaisenkin mittapuun mukaan tasokkaita joukkueita, joiden pelaajista ruotsalainen huippujalkapalloilu tulee hyötymään tulevien vuosien aikana konkreettisella tavalla.

Norjan entisen päävalmentajan Egil Olsenin poikkeuksen suoraviivainen pelitapa, pitkän pallon pelaaminen ja kookkaiden pelaajien aggressiivinen pelitapa ei yksistään riittänyt maan menestyksekkään jalkapallomallin juurruttamiseen, ei ainakaan taitovalmennuksen kannal-

ta. Nuorten jalkapalloilijoiden esikuviksi tarvitaan enemmän, lihaa luiden ympärille. Mielestäni Tanskassa on ollut ja on edelleenkin pohjoismaisittain katsottuna syvimmälle juurtunut taitovalmennuskulttuuri. Tässä ovat olleet konkreettisena ne lukuisat tanskalaispelaajat, jotka ovat pelanneet eurooppalaisissa huippujoukkueissa hyvin keskeisissä rooleissa.

Suomalainen taitovalmennuskulttuuri otti kukonaskelen eteenpäin siinä vaiheessa, kun Jari Litmanen valitsi seurakseen hollantilaisen Ajaxin. Ajax-kulttuurin myötä moni asia muuttui Suomessa kuin hyvän haltijattaren sauvan heilahduksesta. Ajax kasvoi uuteen loistoonsa, maailman parhaaksi seurajoukkueeksi, missä Litmanen nimi mainittiin joukkueen parhaana pelaajana tai ainakin fanien ykkössuosikkina. Ajaxin harjoitusmalli ja pelitapa tuli tunnetuksi Suomessa. Se perustui ja perustuu edelleenkin pallon pitämiseen omalla joukkueella, nopeatempoiseen lyhytsyöttöpeliiin, kolmiopelaamiseen, millaista pelitapaa ei voi toteuttaa ilman taitavia pelaajia.



# 11

## TANOKE JA LOISTON PERIAATE

*”Taitava pelaaja on kuin timantti – loistaa ja erottuu myönteisesti joukosta. Todellinen mestari hallitsee monia asioita yhtä aikaa – niin sisäisiä kuin ulkoisia.”*

Taitavasta pelaajasta on joukkueelle suuri apu. Myös katsomoon hänen osaamisensa loistaa monella tavalla. Samantapainen ilmiö tapahtuu valon osuessa yhteen kristallin pintaan; valo siirtyy pian muihinkin. Tanokessa tällaista säteilevää voimaa kutsutaan loistoksi. Kun koemme tarpeeksi loistoa, jotakin riittävän hyvää, tietynlainen täydellisyys saa vallan ja kehitystä rajaavat esteet häviävät ja toivotut asiat nousevat esille.

Loisto-kokemuksen ansiosta kaikki käy kuin itsestään, mitään ei tarvitse murehtia. Pelaaja kokee kontrolloivansa toimintaansa koko ajan ja tietoisuus omasta itsestä häviää, ajan käsite häipyy, minuutit muuttuvat tunneiksi, tunnit minuuteiksi. Ennen kuin timantti hioutuu lopulliseen loistoonsa, tarvitaan paljon työtä ja aikaa. Vastuu timantin hioutumisesta on aina sen omistajalla eli valmennettavalla itsellään. Hänen on mahdollista oppia ymmärtämään, miten taitavaksi jalkapalloilijaksi tullaan, hänellä on oltava riittävä tahto saavuttaakseen nämä ominaisuudet. Loistavan timantin esimerkki toimii Tanoke-valmennuksessa metaforana ja symbolina hyvän jalkapalloilijan osaamisen tasosta. Timantin tai helmen loistoa kuvaa hyvin seuraava loru:

*Oli simpukan kotina meri syvä,  
kun kuoren alle pääsi hiekkajyvää.*

*Se oli vain pieni santamuru,  
mutta koitupa siitä aika suru.*

*Se jäyti ja kalvoi simpukan lihaa,  
ei simpukka silti tuntenut vihaa,*

*ei vaatinut vahingonkorvausta,  
ei syyttänyt istuvaa hallitusta.*

*Jos pois en saa polttavaa hiekkajyvää,  
voin yrittää tehdä siitä jotakin hyvää.*

*Niin kärsivä simpukka asiaa mietti  
ja viimeiset vuotensa hiljaa vietti.*

*Kun vanha simpukka ylitti rajan,  
joku rannalta löysi tomumajan.*

*Se hiekkajyvää, jota sietää tohti,  
nyt kirkkaana helmenä hohti.*

*Koulussa elämän simpukka keksi:  
kärsimys jalostuu suureksi.*

Tanoke on taitotimantin jatkuvaa hiomista. Niinpä vertauskuvana käytetään usein timantin hiomista täyteen loistoon. Valmennuksen aikana luodaan ja työstetään uusia taitoja mahdollisimman monipuolisesti ja rajattomasti, jolloin taitopelaajan tietoisuus pääsee kehittymään, mistä seuraa ennen pitkää Tanoke-uskollisuus. Pelaaja voi hioa oman timanttinsa sellaiseksi kuin haluaa, -taitotasoksi, henkilökohtaiseksi timanttiseksi taidoksi, jota huippuvalmentajat ja -joukkueet arvostavat.

### Liikekuvamalleista voi nauttia!

Tanoke-liikkeiden oppimisen ei tulisi toteutua liukuhihnamaisesti, kaavakuri-periaatteen mukaisesti. Jokainen yksittäinen liikekuvamalli vaatii oman pysähtymisensä, persoonallista osaamista, jolloin sitä tutkitaan, arvioidaan ja tarvittaessa muutetaan. Tämä tutkiminen tapahtuu samalla tavalla kuin Muumipeikko-tarinoissa, kun biologia esittävä Hemuli-hahmo havainnoi luonnon ihmeellisyyksiä. Tiellä kulkiessa Hemulilla ei ole kiire. Kun hän huomaa mielenkiintoisen kasvin, hän pysähtyy, henkäisee syvään ja iloitsee uuden tai harvinaisen kasvin löytämisen ilosta ja kaivaa suurennuslasinsa esiin.

Näin se toteutuu taitovalmennuksessaakin. Kun Tanoke-pelaaja löytää uuden harhautuksen, hän iloitsee siitä ja haluaa oppia sen. Parhaimmillaan Tanoke-valmennus toteutuu hyvin aistivoimaisesti; siinä visuaalisilla, auditiivisilla ja kinesteettisillä kokemuksilla on hyvin merkittävä osuus. On tärkeää, että lapsi saa runsaasti ja voittopuolisesti myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä harrastamastaan liikuntalajista.

Lapsen oppimishalu, uteliaisuus ja aitous on kokonaisempaa kuin koskaan myöhemmin. Vaikka monet lapsuusvaiheen kokemukset häi-

pyvät tietoisuuden piiristä, kokemuksen perusvärit, niiden valot ja varjot, kulkevat matkassa mukana, sekoittuen, kirkastuen, haalentuen, tummuuden, lisääntyen ja uusiutuen.

Usein taito-valmennuksessa koetaan myös jatkuvuuden puute; ”rajat” ovat epäselvinä mielessä, jolloin taitovalmennuksen päämäärä ei hahmotu riittävän kirkkaasti mieleen. Se selkeys, joka Tanoke-järjestelmässä on taitovalmennuksesta, välittyy suoraan pelaajille. Epäselvyys hämmentää usein tilannetta ja tuottaa toiminnan tasolla ja ajattelussa sotkuja. Taitovalmennuksenkin suhteen pelaajasta tulee yleensä samanlainen kuin ne pelaajat ja valmentajat, joiden kanssa hän viettää suurimman osan ajastaan. Jos he tyytyvät vain siihen, mitä huomina tuo tullessaan, me kaikki asennoidumme jalkapalloiluun ennemmin tai myöhemmin samalla tavalla.

On olennaista valita se malli, strategia, jota valmennustyössä lähdetään toteuttamaan. On

kuitenkin ikävää, että valmennusmallia valittaessa valmentaja ja pelaaja saattavat toimia samalla tavalla kuin juomapulloon pantu ampiainen:

Ampiainen pyrkii viimeiseen asti nousemaan kohti valoa ja aurinkoa. Jos juomapullo pannaan ylösalaisin, suuaukko alaspäin, ampiainen lukuisten ulospääsyritysten jälkeen väsyä, ahdistuu tai jopa kuolee.

Kärpänen ei sen sijaan noudata tiukasti yhtä tiettyä mallia. Se surraa ristiin rastiin niin kauan, että se löytää ulospääsytien. Kärpänen on ampiaista sitkeämpi eikä anna periksi, ennen kuin ratkaisumalli on löytynyt.

Suotavampaa on siis valita kärpäsen toimintamalli. Joka tapauksessa valmentaja ja valmennettava tarvitsevat uuden, yhteisen, näkökulman. Tanoke antaa heillekin mahdollisuuden päästä nauttimaan jalkapalloilusta.







---

### Taitotulosten mittaaminen Tanokessa

Taitoharjoitusten tekeminen Tanokessa edellyttää, että toiminnan tulos kyetään mittaamaan sopivin tulostittarein. Taitotason mittaamiselle voidaan asettaa seuraavia vaatimuksia:

1. Mitataan asioita, joihin valmennettavat voivat vaikuttaa ja joita he voivat parantaa (syöttötaitoa, potkun pituutta tai tarkkuutta, ponnauksien määrää taikka aikaa, harhautusten määrää, nopeustaitavuutta – kuinka nopeasti tietty suoritus tehdään, pusku tarkkuutta, harhautusten tai esimerkiksi haltuunottojen esteettisyyttä).

2. Mitataan sitä, mikä on tärkeää pelin kannalta. Mittaaminen ei saa olla liian irrallaan itse pelaamisesta.

3. Mittaaminen perustuu Tanoke-liikekuvien mittaamiseen – kuinka nopeasti tai taitavasti tietty liikekuva tehdään, kuinka monta liikekuvaa hallitaan ja niin edelleen.

4. Käytetään yksinkertaisia mittareita (kuten

esimerkiksi paritaitokilpailua).

5. Annetaan nopeaa palautetta pelaajille.

6. Voidaan tehdä muutoksia yksinkertaisesti.

Mittausten kohteena voi olla yksittäinen pelaaja, tietyt pelaajat, koko joukkue tai joukkueen osa. Palautteen kannalta mittauskauden tulisi olla mahdollisimman lyhyt, niin että tapahtumat olisivat vielä tuoreessa muistissa.

### Tanoke-valmennuksen laatu

Taito-valmennuksessa laadun loisto syntyy siitä, että kaikki halutaan tehdä hyvin, katsotaan tehtyä, miten onnistutaan. Pelaajan on mahdollista oppia joka harjoituksissa tekemään suoritukset niin hyvin kuin ikinä mahdollista; joka päivä paremmin kuin eilen. Jotta voimme valmentaa pelaajia taitopelaajiksi, on valmentajilla oltava riittävä ennakkokäsitys taitojalkapallosta ja siitä, mihin olemme pelaajiamme kouluttamassa.

# 12

## OPPIMINEN TANOKESSA

*”Jos kohtelemme ihmisiä sellaisina, kuin he ovat, he myös pysyvät sellaisina. Jos sen sijaan kohtelemme heitä sellaisina, mitä he saattaisivat olla ja mitä heistä saattaisi tulla, heidän parhaat puolensa pääsisivät esiin.”*  
(Tuntematon.)

Kaikki se, mikä ei ole perittyä, on oppittua. Oppiminen on sopeutumista ympäristöön ja ihmisen oppimiskyky on – eri ympäristöissä – miltei rajaton. Oppiminen on ihmeellistä: marssimme moneen oppimistilanteeseen tietämättöminä ja tulemme ulos tietäväisinä. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on osoitettu, että kun ihmisen annetaan oppia ja kehittää omaa oppimistyyliään sekä etsiä omalle toiminnalleen sopivia oppimisympäristöjä, oppimissaavutukset kasvavat oleellisella tavalla.

Laajempi näkökulma avartaa valmentajien ja pelaajien mielikuvaa taitovalmennuksesta ja auttaa heitä uusien käsitteiden muodostamisessa. Mitä enemmän ja syvällisemmin taitovalmennuksen olemukseen tutustutaan, sitä enemmän se antaa käyttömahdollisuuksia.

Vallitsevan käsityksen mukaan ihminen ei käytä läheskään kaikkia mahdollisuuksiaan ja taitojaan. Hän pystyisi paljon enempiin. Oppimista pidetäänkin entistä useammin taitolajina, jota on opiskeltava. Meillä on nyt mahdollisuus päästä selvästi korkeampaan taitojen osaamisen tasoon, sellaiseen tasoon, josta ei ole osattu uneksiakaan.

Kannattaa muistaa, että opimme asioita eri tavoin, eri järjestyksessä ja erilaisista syistä. Valmentamisen lähtökohdانا ovat valmennettavien aiemmat tiedot ja taidot, erilainen kehitystaso, biologinen ikä sekä erilaiset tarpeet. Tästä seuraa se, että samaakin valmennusohjelmaa toteutettaessa valmennettavat voivat kehittyä monella tavalla.

### Tanoke tukee taitojen oppimista

Parhaimmillaan Tanoke-valmennusjärjestelmä tukee taitojen oppimista monipuolisella tavalla – se rohkaisee valmennettavia kokeiluihin, ongelmien ratkaisuihin ja kehittää mielenhallintaa. Olemme lähteneet siitä, että valmennettavassa on lukuisia piileviä mahdollisuuksia, joista hän ei itse ole riittävästi tietoinen. Kehittyneen harjoitusprosessin avulla on kuitenkin

mahdollista oppia näkemään, mikä on taitovalmennuksen kehittämisen kannalta keskeistä.

Jalkapallopelein tai muiden palloilulajien perustaitojen harjoittelu ei ole vaikeaa, jos pelaajalla on aikaa toistaa suoritettavia harjoituksia ja katsoa oikeita liikekuvamalleja. On tärkeää muistaa, että oppiminen on prosessi, jonka aikana tapahtuu asteittaista etenemistä monien eri vaiheiden kautta. Valmennusprosessiin kuuluu, että välillä pelaaja etenee ja kehittyy; välillä sen sijaan kehitys saattaa pysähtyä ja suorituskyky jopa heiketä. Alussa oppiminen on nopeaa, myöhemmin se saattaa hidastua.

Myös Tanoke-taitomateriaalin avulla oppii uusia asioita. Näin ollen jalkapalloilun harjoittelemiseen ei aina tarvita ihanneolosuhteita. Esimerkiksi Etelä-Amerikassa moni taitava jalkapalloilija on harjoitellut loistavan pallonkäsittelytekniikkansa hyvin vaatimattomissa olosuhteissa, jopa slummikortteleiden kaduilla.

Taitoharjoittelun tulee olla lajinomaista ja muistuttaa mahdollisimman paljon pelitilanteita. Lasten ja alkeisryhmien kanssa harjoiteltaessa ei tarvitse tehdä niin paljon pelillisiä harjoituksia kuin pitemmälle ehtineiden kanssa. Aloittelevien pelaajien kanssa tulee keskittyä aluksi perustaitojen, pallon hallinnan ja koordinaatiivisten ominaisuuksien riittävään hallintaan. Pallon tulee olla mukana harjoittelussa lähes kaikissa tilanteissa.

Oppimisen kannalta on tärkeää, että pelaaja tietää koko ajan, mitä ja miksi hän harjoittelee. Jalkapalloilijana ei voi päästä kovin pitkälle, jos joka päivä joutuu miettimään uudestaan harjoittelun tavoitteita ja tarkoituksia. Pitkäjänteinen tavoitteenasettelu puolestaan auttaa hahmottamaan omaa jalkapalloilullista tulevaisuutta. Valmennusprosessin aikana valmentajan tehtävänä on pelaajan kehityksen myötä vaikeuttaa ja monipuolistaa harjoiteltavia liikekuvamalleja, joten valmentajat joutuvat aina sopeutumaan valmennettavan eri kehitysvaiheisiin.

### Oppimisen idea Tanoke-valmennuksessa

Tanoke-valmennuksessa oppimisen idea perustuu runsaiden liikekuvamallien seuraamiseen, niiden sosiomotoriseen jäljittämiseen ja suureen liikemallien hallintaan. Pelaajan motorisia hermoyksiköjä ärsytetään normaalia suuremmalla liikekuvamallien määrällä. Liikkei-

den oppiminen vaatii tällöin pelaajalta tiukkaa osallistumista, keskittymistä, halua oppia, asennoitumista ja ennen kaikkea motivaatiota. Liikekuvamalleja Tanoke tarjoaa selvästi enemmän kuin perinteiset harjoittelumallit.

Tanoke-valmennuksessa taitovalmennukselle voidaan asettaa entistä huomattavasti kunnianhimoisempia tavoitteita pelaajan itsenä sekä hänen joukkueensa ja seuransa suhteen.

Jalkapalloilussa menestyminen edellyttää monen osatekijän yhteensopivuutta. Siksi jokaisen, joka haluaa menestyä, on karsittava heikkouksiaan sekä kehitettävä niistä vahvuuksia. Miten pelaaja tulee onnistumaan, riippuu siitä, kuinka paljon hänellä on aikaa ja sinnikkyyttä, yleensäkin resursseja, panostaa taitoharjoitteluun.

### **Liikekuvamallien jäljitteleminen osana oppimista**

Motorisen oppimisen kannalta on tärkeää, että liikekuvamallit opitaan alusta alkaen oikein. Parhaiten tämä tapahtuu jäljittelemällä taitavien pelaajien tekemiä liikekuvamalleja, esimerkiksi Tanoke-taitovideoita katselemalla. Näin liikekuvamallit järjestyvät pala palalta oikeiksi liikeradoiksi pelaajan aivoihin. Mitä enemmän pelaajalla on varastossa opittuja liikekuvamalleja, sitä parempi. Pelaajan taitotaso muodostuu todellisuudessa hyvin pitkälti hänen hallitsemiensa liikekuvamallien määrästä ja niiden soveltamiskyvystä. Kysymys on pelaajan aivoissa olevasta liikekuvavarastosta, jonka hän on luonut aikaisemman harjoittelun avulla.

Pelitulanteissa pelaaja konstruoi oman todellisuutensa vallitsevaan pelitulanteeseen eli valitsee liikekuvapankista sopivia liikekuvamalleja.

### **Oppimistapahtuma**

Olemme kokeilleet Tanoke-järjestelmän toimivuutta vuodesta 1998 alkaen. Nuorimmat pelaajamme ovat olleet 6-vuotiaita ja vanhimmat 18 vuotta täyttäneitä.

Tanoke-valmennuksessa yhden modulin oppimiskokonaisuus muodostuu kunkin taitotason 15 osiosta, joita harjoitellaan samanaikaisesti ja rinnakkain. Yhdessä harjoitusyksikössä voidaan harjoitella 2–5 osiota. Nämä 15 osiota muodostavat harjoitusohjelman rungon, jota kaikki muu harjoittelu seuraa.

#### **Pallon kanssa tehtävät harjoitteet:**

1. Syötöt
2. Potkut
3. Pääpeli



4. Kuljetukset
5. Kääntäminen
6. Pujottelu
7. Harhautukset
8. Haltuunotot
9. Taklaukset.

Ilman palloa tehtävät harjoitteet:

10. Koordinaatioharjoitukset
11. Nopea jalkatyö
12. Permantovoimistelu
13. Hyppynaru, keppijumppa
14. Juoksuharjoitukset.

Oppimisessa hyödynnetään Tanokessa liikekuvamalleja, still-kuvasarjoja sekä mallipelaajien suorituksia. Runsas liikekuvien esittäminen ja demonstrointi ovat oleellinen osa Tanoke-valmennusta. Harjoittelun edetessä harjoittelun kohteena on laaja valikoima erilaisia perusliikesarjojen muunnelmia ja uusia liikekuvamalleja.

Tanoke-järjestelmä perustuu aktivoivaan tai-

tojen opetukseen, pelaajien toiminnallisuuteen ja aktiivisuuteen. Olemme huomanneet, että aktiivinen toiminta auttaa myös levottomia ja tarkkaavaisuuspulmista kärsiviä lapsia ja nuoria keskittymään. Tanoke-järjestelmässä pallon kosketustilanteita on enemmän ja opetus tapahtuu hyvin konkreettisella tasolla – enemmän visuaalisesti kuin verbaalisesti.

Kun pelaaja liikkuu, hän vastaanottaa ja käsittelee tietoa. Mitä enemmän pelaaja liikkuu, sitä enemmän hän ajattelee. Tunteet, ajattelu ja lihakset ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa. Ihminen ikään kuin ajattelee ja tuntee lihaksillaan, jotka puolestaan vaikuttavat ajatuksiimme ja tunteisiimme. Ajatusten ja tunne-elämän jännitystilat heijastuvat usein lihaksiin jännityksen kohoamisena, jolloin kohonnut lihasjännitys vastaavasti lisää ajatusten ja tunteiden jännitystä. Ihmisen keskustietokoneena toimivat selkäydin ja aivot, joiden tiedot välittyvät hermostoa pitkin. Oppimisen kannalta keskeinen aivotapahtuma on tiedon siirtyminen sähköisinä impulsseina eteenpäin keskushermoston hermoroja pitkin. Tässä liikkumisessa on merkittävässä asemassa hermosäikeitten väliset välittäjäaineet, joita on useita. Eroavuudet välittäjäaineen määrässä heijastuvat ajatteluun, olotilaan ja motoriseen työskentelyyn.

## Lapset oppivat jo varhain

Olemme havainneet Tanoke-koulussamme, että taitovalmennus voidaan aloittaa selvästi aikaisemmin, nuorempana, kuin yleensä tehdään. Kuusi tai seitsemänvuotiaalle voidaan opettaa jo monia taitoja. Tätä nuorempienkin kanssa voidaan tehdä runsaasti erilaisia alkeellisia koordinaatiivisia harjoitteita ja käsitellä palloa leikinomaisesti. Suosittelemme myös satuliikuntaa ja esimerkiksi Tarzan-jumppaa pienemmillä lapsille. On tärkeää, että valmennettavat oppivat heti alusta alkaen luomaan body imagea ja rakastavan suhteen pallonkäsittelyyn.

Ne lapset, jotka näkevät ja kokevat runsaasti erilaisia liikekuvamalleja, oppivat nopeammin esimerkiksi kuperkeikan ja kärrynpyörän tai hallitsevat palloa – monipuolisemmalla tavalla kuin ne lapset, jotka eivät ole saaneet seurata, kokeilla ja ennen kaikkea harjoitella tällaisia liikkeitä. Lapset ja nuoret, jotka aloittavat syystä tai toisesta pallopelien harjoittamisen myöhemmässä ikävaiheessa, ovat osoituksena siitä, miten äärimmäisen vaikeaa taitopuolen asioita on opettaa, ellei herkkyyskausivaiheita ole kyetty riittävästi hyödyntämään.

## Herkkyyskaudet ja oppiminen

Esimerkiksi tasapainon kehityksen herkkyysvaihe on parhaimmillaan aina 10. ikävuoteen saakka, minkä jälkeen on lähes mahdotonta oppia vaikeampia tasapainoliikkeitä, mitä esimerkiksi vaativampi pallonhallinta edellyttää. Kehon tasapainottaminen onkin helppoa silloin, kun herkkyyskauden vaihe on hyödynnetty riittäväillä tasapainoharjoituksilla. Tanoke-valmennuksessa tasapainoa kehitetään tasapainolaudan ja erilaisten tasapainoharjoitusten avulla. Tulevaisuuden pelaajat hallitsevat alle 14-vuotiaana suurimman osan niistä taidoista, joita aikuisten sarjassa pelaavilla pelaajilla on nykyisin.

Tärkeintä valmennuksessa on, että kokemus vastaa odotuksia, jolloin entisten haasteiden tilalle voidaan koko ajan nostaa uusia haasteita. Kannattaa muistaa, että lapset oppivat suurimman osan asioista jäljittelemällä toisten käyttäytymistä. Näin on myös urheiluvalmennuksessa.

Lapsivalmennettava tarvitsee mallin niistä liikekuvista, joita hänelle on tarkoitus opettaa. Vasta sitten hän on valmis omaksumaan ne. Esimerkiksi ponnauksen opettelu vaatii esikuvan, jota jäljitellä. Virikkeellisessä ja malleja pursuavassa taitovalmennusympäristössä lapsi oppii tulkitsemaan, mitä häneltä odotetaan, ja samalla hänelle kehittyy taitojalkapallossa tarvittava tulkintakyky. Pienemmätkin valmennettavat kykenevät yksinkertaiseen taitoharjoitteluun, esimerkiksi sisäsyrjäsyötön tai peruspujottelutekniikan harjoitteluun.

Näkyviä tuloksia saadaan tällöin hyvinkin lyhyessä ajassa. Monimutkaisempien liikesarjojen harjoittelu voidaan aloittaa vasta myöhemmässä vaiheessa; tällaisia ovat esimerkiksi kääntöpusku ilmaan hypäten tai jokin yhdistelmäharhautus. Valmentajan on mahdollista löytää liikekuvamalleistamme valmennettavilleen sopivan tasoiset harjoitteet. Seuratessaan valmennettaviensa oppimista valmentaja oppii suhtautumaan riittävän kriittisesti valmennukseen ja karsimaan yksittäisistä harjoitteista tekniikan opettamista vaikeuttavat häiriötekijät.

## Oppimiskäsitys

Tanoke-valmennuksessa on keskeisenä kognitiivinen oppimiskäsitys, jolloin lähdetään siitä, että valmennettava valikoi opittavia asioita omien persoonallisten taipumustensa ja tavoitteidensa mukaan. On keskeistä, että valmennettava tuntee oppimansa asian itsensä kannalta merkitykselliseksi tai kiinnostavaksi. Kannattaa muistaa, että ilman tätä prosessia valmennettavalla on aina mahdollisuus lukkiutua, minkä jälkeen merkityksellistä oppimista ei tapahdu. Nykyisin puhutaan paljon oppimaan

oppimisesta.

Tanoke-valmennus pohjautuu tavoitetietoi- seen ja nousujohteiseen taitovalmennukseen, jossa taitovaatimusten taustalla on aktiivinen tiedonkäsitelmä ja kognitiivinen oppimismalli. Oppimisprosessin taustalla on konstruktiiivinen malli, jonka avulla oppija voi rakentaa näke- myksensä taitovalmennuksesta ja harjoittelusta omista lähtökohdistaan käsin. Konstruktiiivises- sa oppimisteoriassa pelaajan omaa aktiivisuut- ta liikekuvamallien etsimisessä pidetään tär- keänä.

## Nykyoppimisesta

Oppiminen on kokonaisvaltaista toimintaa, jos- sa aivot toimivat ohjauskeskuksena. Perinteis- sissä mallissa oppimisen painopiste on ollut korostetusti pään alueella, jolloin valmentajan tehtävänä oli siirtää tietovarastoja valmennetta- viensa päähän hauki on kala periaatteen mu- kaisesti.

Valmentaminen oli ennen liian valmentaja- keskeistä, behavioristisen mallin mukaisesti toimivaa, pullonkaulaopetusta. Valmentamisen juonena toimii tällöin malli, jossa iso pullo kaa- toi sisältöään pikku pulloihin niin kauan, että pikku pullot täyttyivät pääasiassa ulkoapäin tul- leista tarpeista.

Vaihtoehtoisen, nykyaikaisen valmennuksen henkeen kuuluu, että pikku pullot saavat myös itse valita täytteensä, jolloin ne tulevat myös vastuullisiksi siitä, mitä oppivat, millä tavalla oppivat, mitä resursseja tarvitsevat ja miten val- mentautumisesta kehitetään tietty tuotos. Kun valmennettava hahmottaa omaa valmentautu- mistaan ja pelaamistaan enemmän itsestään kä- sin, saattaa olla, että valmennusprosessissa il- menevien ongelmien näkeminen helpottuu, jol- loin on myös entistä helpompi asettaa realisti- sia tavoitteita omalle urheilijauralleen ja muul- le elämälle.

Valmiiksi luotujen sisältöjen kaatajan sijaan tämän päivän valmentaja on enemmänkin kar- tanpiirtäjä, joka hahmottelee erilaisia mahdol- lisuuksia valmennuskartalle, jolloin hän myös toimii entistä enemmän yhdessä valmennetta- van ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

## Opetustilanteiden järjestämisestä

Hyvä valmentaja on hyvä organisaattori. Hän pyrkii aktivoimaan ja maksimoimaan valmen- nettavansa vahvuudet. Omassa ajattelussa hän- en on mahdollista lähteä siitä, että kaikki pe- laajat ovat erinomaisia. Heillä on valtavasti re- sursseja; kysymys on vain siitä, miten heidät motivoidaan harjoittelemaan riittävästi.

Tanoke-opetustilanteet pyritään järjestämään siten, että pelaajat kykenevät itse tekemään ha- vaintoja edistymisestään ja oppivat suuntaa- maan energiansa tarpeellisiin kohteisiin. Muu- toksen portti aukeaa sisältäpäin, ja pelaaja itse voi parhaiten ohjata omaa kehitystään asian- tuntevassa ja kannustavassa valmennusproses- sissa.

Valmentaja ja Tanoke-järjestelmä toimivat käynnistäjinä ja energialähteinä, jotka syöttävät raaka-aineita pelaajille juuri niin paljon, että kukin voi oppia niin paljon, kuin on halukas oppimaan tai mihin hänen lahjakkuustasonsa riittää. Tanoke-valmennuksessa jokainen pelaa- ja toimii myös omana sisäisenä valmentaja- naan. Mieleen rakennetaan tällöin sellainen säätelyjärjestelmä, joka tarkastelee omaa si- säistä valmentautumista.

Oppiminen on taitolaji, jota on opiskeltava. Niinpä oppimiseen tarvitaan valmennettavan omaa aktiivista panosta. Hänen on pala palalta rakennettava kuva omasta itsestään jalkapal- loilijana. Hänen on itse tulkittava ja jäsennettä- vä saamansa uusi oppi, jotta se asettuisi hänen aivoihinsa aiemmin varastoidun tiedon oheen. Oppiminen, myös jalkapallossa, tapahtuu siten, että onnistuneita suorituksia tehdään mahdolli- simman paljon.

On tärkeää, että valmennusprosessissa annea- taan pelaajalle riittävästi mahdollisuuksia vali- ta ja muokata myös itse valmennuksen kohtee- na olevaa ainesta aikaisempien tieto- ja koke- musrakenteiden mukaisesti. Oppimisprosessin aikana on oppimiselle asetettavien tavoitteiden vuoksi tärkeää keskustella kunkin osan erityis- teemasta erikseen – millä tavalla harjoitellaan, mitä yksittäisiä harjoitteita käytetään.

Nivelissämme on tunteoreseptoreita, jotka kertovat aivoille, missä nivelkulmassa käsi tai jalka kulloinkin on. Suorituksesta syntyy aivo- jen muistipaikkoihin motorinen muistijälki, eräänlainen viiva, jolla tieto vahvistuu saman- laisten suoritusten myötä. Näin opitaan sisä- ja ulkosyrjäpotkut, haltuunotot tai vaikkapa tiike- ripusku. Yksittäisten taitojen oppimiseen tarvi- taan paljon toistoja, oppimista.

## Taitovalmennuksen tärkeydestä

Valmennuskursseilla ja kenttien laidoilla on puhuttu paljon taitovalmennuksen tärkeydestä. Useimmat ovat sitä mieltä, että taitoa ei harjoit- tella riittävästi ja tarpeeksi laadukkaasti. Tämä- kin jo riittää syyksi siihen, miksi Tanoke on luotu – rikastuttamaan taitovalmennusta. Ri- kastuttamisulottuvuutemme tavoitteena on pe- rehdyttää mahdollisimmat monet lapset, nuor- ret, valmentajat, opettajat, vanhemmat ja muut kasvattajat taitovalmennuksen moniulotteiseen

maailmaan.

Pitkään valmentajana toiminut pystyy katsomaan aikaperspektiivissä taaksepäin ja näkemään sekä tiedostamaan ne virheet, joita valmennuksessa on tehty. Haluamme nähdä taitovalmennuksen uusin silmin, sijoittaa taidolliseen osaamiseen kohdistuvat vaatimukset suurempiin ja moniulotteisempiin mittasuhteisiin ja selkeyttää omaa käsitystä taitovalmennuksesta. Tanokessa oppiminen on jatkuvaa uudenslaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin sopeutumista.

### **Lasten valmentamisessa (opettamisessa) huomioon otettavia erityispiirteitä:**

1. Lapset eivät usein jaksa keskittyä pitkään, minkä vuoksi lasten harjoitusyksikkö kestää lyhyemmän ajan ja koostuu mielenkiintoisesta ja vaihtelevasta tekemisestä.

2. Lapsilla on luonnollista levottomuutta ja aktiivisuutta; tämän vuoksi lasten harjoittelun tulee olla jatkuvaa toimintaa, ei seisoskelua.

3. Lapset ovat kehitykseltään ja persoonaltaan hyvin erilaisia – heidät on mahdollista kohdata ja huomata harjoituksissa yksilöinä.

4. Lapset haluavat onnistua; myönteistä palautetta ja kannustusta mahdollisimman paljon. Kannattaa muistaa, että lapsilla kannustaminen liittyy nyt hetkeen ja tulevaisuuteen; eli kannusta heti, kun vain saat tilaisuuden. Kannustuksen tarkoitus on synnyttää lapsessa hyvää mieltä. Ole aito, älä teeskentele.

5. Aseta lapsille realistinen vaatimustaso – ei liian helppoja tai vaikeita harjoituksia.

6. Lapset omaavat suppean käsitevaraston, vältä pitkiä lauseita, analyyseja ja luentoja. Suosi tekemistä, nasevia lauseita ja kaikenlaisia näyttämistä.

7. Muista, että lasten harjoittelussa tulisi olla melkein aina mukana leikkimisen iloa.

### **Tikapuujärjestelmä**

Tikapuumalli on tavoitteellisesti etenevä taitoharjoittelumalli. Sen avulla pelaaja kykenee asettamaan itselleen uusia haasteita tiedostamalla harjoittelun seuraavat tasot tavoitetietoisesti.

Tikapuujärjestelmässä vaatimukset ja tavoitteet kasvavat sitä mukaa, kun valmennettavat siirtyvät liikekuvamallista toiseen. Tikapuujärjestelmän avulla pystytään luomaan valmen-

nettavalle hänen kasvuaan, kehitystään ja motivaatiotaan myötäilevä järjestelmä. Vastaavanlaisista motivoivista harjoitusjärjestelmistä on saatu hyviä kokemuksia budolajeissa, musiikkikoulutuksessa ja myös sukelluskoulutuksessa.

Tikapuujärjestelmässä noviisi lähtee alhaalta kulkemaan ylöspäin kohti eksperttiyttä. Ekspertti hallitsee taitovalmennuksen laajana kokonaisuutena ja osaa liittää taitovalmennuksen osia mielekkäällä tavalla toisiinsa. Noviisi ymmärtää asiat erillisinä eikä osaa vielä luoda osista kokonaisuuksia.

### **Harjoitusolosuhteet**

Kukin harjoitusyksikkö, tapahtuma, muodostaa rajatun ympäristön, jossa syntyy taitovalmennuksen tuottamaa kulttuuria.

Pelaajan lahjakkuus-, persoonallisuus-, taito- ja motivaatiotekijöiden lisäksi hänen harjoitussisältöihinsä ja myöhempään menestymiseensä jalkapalloilijana vaikuttavat harjoitusolosuhteet, valmennuksen määrä- ja laatutekijät sekä kehityshistoria.

Tanoke-harjoitukset tulisi toteuttaa pääasiassa tasaisella kentällä ja lämpimissä olosuhteissa. Varsinkin alkeisharjoittelu kärsii kylmistä olosuhteista, sillä taitamattomat pelaajat harjoittelevat enemmän liikekuvamalleja paikallaan kuin pitemmälle ehtineet. Myös vaativimmat tekniset suoritukset kärsivät kylmistä ja tuulisista olosuhteista, koska lihasten notkeus ja kimmoisuustekijät tai aistien valppaus eivät ole tällöin parhaimmillaan.

Valmennuksen onnistumisen kannalta on olennaista, millaiset olosuhteet valmentaja, hänen joukkueensa ja seuransa kykenevät luomaan ja järjestämään. Kaikkein olennaisimmassa asemassa onnistumisen kannalta ovat kuitenkin vanhemmat, miten he jaksavat kannustaa ja luoda edellytyksiä lapsensa tärkeälle harrastukselle.

### **Tanoke ja apuvälineet**

Monipuoliset Tanoke-apuvälineet mahdollistavat valmennuksen toteuttamisen monipuolisella tavalla. Kaikkein tärkeintä on, että jokaisella harjoitukseen osallistuvalla pelaajalla on mukanaan vähintään yksi pallo. Tanoke-harjoittelun välineisiin kuuluvat muun muassa erilaiset kartiot, juoksutikkaat ja vanteet.

Harjoittelussa käytetään myös tasapainolautoja, hyppynaruja, keppijumppakeppejä, erilaisia ja erikokoisia palloja sekä muun muassa rytmisoittimia. Pelillisissä harjoituksissa valmennettavat on erotettava aina toisistaan har-





joitusliivien tai paitojen avulla. Tanoken toteuttamisessa pyritään käyttämään musiikkia mahdollisimman paljon hyväksi, mikä edellyttää äänentoistolaitteen tuomista harjoituksiin.

### **Aika- ja tavoitekehys**

Liikekuvamallien oppiminen on aina hyvä sitoa johonkin aikakehykseen, jonka kulku kuvataan tietyn tavoitekehyn mukaisesti. Tavoitekehyn luomisessa harjoittelun kohteena olevia liikkeitä käydään läpi vaihe vaiheelta, jolloin

pyritään määrittelemään ne tavoitteet, joita yksittäiseltä pelaajalta tai joukkueelta odotetaan. Tavoitteet tarkistetaan säännöllisesti, ja kehityksen mukaan asetetaan korkeammat ja vaativammat tavoitteet. Jos valmennettavien elämäntilanteissa tai harjoitteluolosuhteissa tapahtuu jokin ratkaiseva muutos, on tavoitteita tai harjoitustapoja pystyttävä muuttamaan.

### **Ylimoitettut tavoitteet**





tevytyteen tai joukkueen pelaajamateriaaliin johtaa virhearvioihin.

## Kehityspolut

Tanoke-järjestelmässä eteneminen perustuu kehityspolkuihin. Pelaajalle luodaan tällöin kartta, kehityspolku, joka toimii kehittymisaikataulunä. Jokainen pelaaja voi valita hänelle soveltuvan harjoitusmallin.

## Harjoituspäiväkirja

Suosittellemme harjoituspäiväkirjan pitämistä. Se on valmennettavan henkilökohtainen kirja harjoittelun seurantaan varten, ja siihen merkitään kaikki harjoittelu – oma, joukkue ja muu harjoittelu.

Harjoituspäiväkirja auttaa tarkkailemaan harjoittelua, sen, mitä milloinkin on tehty ja millä tavalla. Harjoituspäiväkirjasta myös valmentaja näkee selvästi, missä asioissa pelaaja on edistynyt ja missä painopiste kulloinkin on. Harjoituspäiväkirjan avulla pelaaja voi seurata esimerkiksi pallokosketustensa määrää.

Harjoituspäiväkirjaan merkitään harjoittelun päivämäärä, kelloaika ja harjoituksen tema (Rivelino-harhautus ja ulkosyrjällä pujottelu).

Suosittellemme [www.tanoke.com](http://www.tanoke.com) -nettisivuilta löytyvän taitovalmennusharjoittelua varten suunnitellun harjoituspäiväkirjan käyttöä. Se auttaa valmennettavaa löytämään itselleen sopivan harjoitusrytmin, jolla hän pääsee kohti hyvää harjoitusvirettä. Se antaa mahdollisuuksia entistä tehokkaampaan ajankäyttöön, auttaa huolehtimaan riittävästä levosta ja antaa tärkeitä vinkkejä terveellisestä ravinnosta. Sen avulla voi tarkkailla myös omaa harjoitusmielialaa – onko se myönteinen vai kielteinen tai jotakin siltä väliltä.

*”Jokainen voi; kaikki vaan eivät tiedä, että voisivat. Jokainen haluaa; kaikki vaan eivät tiedä, mitä haluavat. Jokainen saa, mitä ajattelee; kaikki vain eivät ajattele, mitä ihan oikeasti haluaisivat. Jokainen osaa antaa neuvoja; kaikki eivät perusta niitä kokemukseen.”*

*”On tärkeää olla kunnianhimoinen. On kuitenkin vielä tärkeämpää tietää, mikä on se kunnia, jota haluaa himoita.”  
(Cary Kallback.)*

Valmennukselle asetetut tavoitteet tulee määrittää resurssien ja valmennettavien lahjakkuustekijöihin nähden realistisesti. Sen sijaan harjoitussuunnitelmien sisältöjen ja tavoitteiden ylirajoitus suhteessa käytettävissä olevaan aikaan, harjoitusolosuhteisiin, valmennuksen pä-

Jos aivot eivät koodaa mielikuvaa jo toteutuneeksi, kannattaa mielikuvissa toteutunut tavoite sijoittaa aikajanalla kauemmaksi tulevaisuuteen, johonkin oman elämänreitit varrelle. Visualisoinnin avulla ei kartoiteta pelkästään, mitä on, vaan pikemminkin sitä, mitä voisi olla. Visualisointi tapahtuu aina tajunnanvirran kautta; sitä ohjaamalla voidaan hahmottaa toiveita ja tavoitteita sekä unelmia.

# 13

## TANOKE-VALMENTAJA

Jalkapallon kehittyessä on valmentajiin kohdistuneet vaatimukset myös kasvaneet. Koska nykyisin on tarjolla suuri valikoima erilaisia valmennusmalleja, helposti unohdetaan, että niitä tulisi osata muokata myös kunkin pelaajan yksilöllisiin tarpeisiin heidän kykyjensä mukaan. Jokaisella pelaajalla on tietyt yksilölliset lahjakkuustekijät, jotka valmennuksen aikana on mahdollista hyödyntää monella eri tavalla. Tämä mahdollistaa pelaajan persoonallissyyklisen kehityksen. Myös lasten ja nuorten valmennuksessa tarvitaan enemmän kriittisyyttä, jonka avulla kyettäisiin nostamaan valmennuksen tasoa. Etenkin lasten motorista kehitystä tulisi kyetä seuraamaan herkkyyksien osalta entistä enemmän. Valmentajan on osattava valita kuhunkin tilanteeseen parhaat mallit. On myös tärkeää, että joukkueella tai seuralla on jokin järjestelmä, jolla pelaajan yksilöllistä etenemistä kyetään arvioimaan. Tanokessa arviointi tapahtuu taitomodulien ja liikekuvamallien oppimista arvioimalla.

### Valmentajalta vaaditaan:

1. Suunnittelu- ja organisoitokykyä
2. Pitkäjänteisyyttä
3. Tilanneanalyysien tekoa
4. Kokemusta lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kanssa työskentelystä
5. Stressinsietoa
6. Tervettä järkeä
7. Intuitiota.

Valmentaja on vastuussa valmennuksen laadusta niin suunnittelussa kuin toteutuksessa. On tärkeää, että kaikessa harjoittelussa noudatetaan Tanoken keskeisiä perusteita. Tanokessa kehittyminen riippuu pienistä asioista.

Jokaisella valmentajalla on omat persoonalliset tapansa valmentaa, mutta ajankohtaista tutkimustietoa ja käytännön kokemusta kannattaa aina hyödyntää. Lisäksi verkostoitumisen avulla saavutetaan monia sellaisia etuja, mihin yksin työskentelyllä ei päästä. Tanoke-valmennus tähtää ensisijaisesti yksilölliseen valmennukseen. Tämän vuoksi valmentajan ensimmäinen tehtävä on tutustua jokaiseen pelaajaan yksilönä. Kannattaa muistaa, että pelaajilla on paljon omia tunne- ja sosiaalisen elämän tarpeita. Pelaajien yksilöllinen kohtaaminen ei ole kaikille valmentajille helppoa. Joidenkin on vaikea nähdä heidän kokonaiselämäntilannettaan riittävän laajasti. On olemassa paljon

muutakin elämää kuin jalkapalloilu.

Mitä parempi valmentaja on, sitä enemmän pelaaja oppii, ja mitä enemmän pelaaja oppii, sitä vaatimattomammaksi käy valmentajan rooli. Hyvä valmentaja johdattaa valmennettavan oppimisen lähteelle seuraavaan tapaan:

*"Mene ihmisten luokse. Elä heidän kanssaan. Opi heiltä. Rakasta heitä. Ala siitä, mitä he osaavat. Rakenna sille, mitä heillä on. Parhaita ovat ne johtajat, joista kanssa sano, kun heidän tehtävänsä on täytetty, heidän työnsä on tehty: me itse sen teimme."*  
(Vanha kiinalainen sananlasku.)

"Ihmiset eivät ole laiskoja. Heillä vain on vääriä tavoitteita – toisin sanoen tavoitteita, jotka eivät innosta heitä.

(Anthony Robbins)

Tanoke-valmentaja näkee itsensä asioiden mahdollistajana, säveltäjänä, lähteen ääreen opastajana.

Kun valmennettava tulee Tanoke-valmennukseen, hänen on itse omaksuttava melkoinen määrä vastuuta omasta oppimisestaan. Tällöin valmennettava tarvitsee valmentajan apua, jotta hän voisi oppia tekemään liikekuvamallit oikein, tutkimaan sisäisiä tarpeitaan ja päättämään, mitä hän todella jalkapalloilulta haluaa.

Huippujalkapalloilijaksi valmentautuminen vaatii selvästi -enemmän kuin muunlainen valmentautuminen. Korkeamman suoritustason harjoitusmallissa on vaikeus- ja vaatimustason oltava riittävän haastava, harjoituksen kohteena olevan liikekuvamalliston on oltava selvästi suurempi kuin yleensä ja harjoitteluun on käytettävä ratkaisevasti enemmän aikaa. Valmennettava, joka tähtää huipulle, käy läpi kovan koulun. Hän joutuu luopumaan monista sellaisista asioista, joita muut ihmiset voivat tehdä.

### Valmentajien suhtautuminen taitovalmennukseen

Jokainen valmentaja voi määritellä, mikä hän seuraavassa esitetyistä valmentajatyypeistä on. Haluan muistuttaa, että kahden ääripään väliin mahtuu paljon erilaisia käsityksiä taitovalmennuksesta. Useimmitenhan tapahtuu siten, ettemme näe asioita sellaisina kuin ne ovat, vaan

sellaisina kuin me itse olemme. Jokainen valmentaja voi kysyä itseltään, millaisiin muutoksiin hän on omalta osaltaan mahdollisesti valmis.

## Taitovalmentajatyypit

### Ensimmäinen valmentajatyypit

Hän korostaa jalkapalloilun fyysistä merkitystä, juoksuvoiman merkitystä sekä suoraviivaista ja yksinkertaista pelitapaa. Tällaisen valmentajan mielestä taitojen opiskeluun ei pitäisi käyttää paljon arvokasta harjoittelu-aikaa, vaan pikemminkin aika tulisi käyttää pelaamiseen ja fyysiseen harjoitteluun. Tällaisessa harjoitusmallissa saadaan yleensä nopeasti näkyvää aikaan, mutta pitkässä juoksussa paljastuvat pelaajien taidolliset puutteet.

### Toinen valmentajatyypit

Hän pitää taitovalmennusta tärkeänä, mutta katsoo, ettei siihen kannata käyttää aikaa liikaa muun valmennuksen kustannuksella. Tavoitteena on oppia perustaidot niin hyvin, että pallo kyetään pitämään maassa ja antamaan pitkiä syöttöjä omille pelaajille. Tärkeää on, että opittuja vähäisiäkin taitoja kyetään soveltamaan pelitilanteissa. Taitoharjoitteluun suunnatut voimavarat tulisi keskittää olennaisten taito-ominaisuuksien kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

### Kolmas valmentajatyypit

Kolmas valmentajatyypit asettaa taidolle ja tekniikalle suuria vaatimuksia. Hän on selvillä, mitä vaatimuksia nykyjalkapallo asettaa taidolliselle osaamiselle. Hän opettaa valmennettaville jatkuvasti uusia liikekuvamalleja, pyrkii mahdollisimman korkeaan suoritustekniikkaan – Brasilian mallin mukaisesti. Hän pitää tärkeänä, että opittuja taitoja kyetään soveltamaan peliin sekä muuttuviin ja poikkeuksellisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin.

Tällaisen valmentajan mielestä taitovalmennukseen on käytettävä merkittävästi enemmän aikaa kuin muuhun valmentamiseen. Hän uskoo vaativan ja pitkäjänteisen työskentelymallin merkitykseen.

## Tanoke-valmentajan filosofia

Jokaisella valmentajalla on oma maailman- ja ihmiskuva, jonka pohjalta hän toteuttaa valmennusmalliaan ja filosofiaansa. On tärkeää, että valmentaja on pohtinut arvoja, joita hän aikoo valmennusprosessissa soveltaa. Yhteys



omaa itseen ja elämän realiteetteihin muodostaa mieleemme kartan. Voidaksemme suunnistaa elämän kartalla tarvitsemme riittävät eväät, että löydämme kartalta erilaisia elämän motiivoinnin kannalta tärkeitä ratkaisuja. Elämän kartalta on luettavissa elämän ohjeet, joiden turvin ihminen pyrkii saavuttamaan hyvän olon ja mahdollisuuden tulla hyväksytyksi.

Tanoke-valmentajan tulee hyväksyä itsensä, ymmärtää elämän realiteetteja sekä erilaisia merkityksiä. Tämä kaikki on edellytyksenä myönteiselle valmennusprosessille. Pitkäjänteinen ja tuloksellinen valmennusprosessi edellyttää valmentajalta myös sisäistä seestymistä, mikä merkitsee sitä, että kykenee löytämään itsensä ja päättämään, mitä valmennukselta haluaa ja mitä ei.



#### **Tanoke-valmentajan ominaisuudet:**

1. Toimii esikuvana – meidän valkku
2. Omaa kyvyn innostaa valmennettavia
3. Omaa hyvät tiedot valmentamastaan lajista ja Tanoke-valmennuksen periaatteista
4. On oikeudenmukainen
5. Hallitsee opettamisen tekniikat/pedagoginen ote toimintaan
6. Tuntee ryhmäkäyttäytymisen lainalaisuudet
7. Ymmärtää valmennettavan vaikeudet kehityksen eri vaiheissa
8. Suhtautuu Tanoke-valmennukseen riittävän kokonaisvaltaisesti
9. On pitkäjänteinen
10. Kouluttaa jatkuvasti itseään
11. Opiskelee ja katselee Tanoke-liikekuvamalleja riittävän usein.

#### **Tanoke-valmennus korostaa myönteisyyttä**

Tanoke-valmennuksessa pyritään tietoisesti ruokkimaan ihmisessä olevaa myönteisyyttä kaikilla mahdollisilla tavoilla. Rohkaiseminen luo yrittämisen halua, mutta moittiminen sammuttaa innostuksen. Tärkeintä on oppia myönteinen ajattelu- ja viestintätapa. Sisäinen dialogi vaikuttaa menestymiseen enemmän kuin mi-

kään muu tekijä. NLP:ssä tällaista myönteistä ajattelua kutsutaan taustaoletukseksi, koska ne ovat asioita, joiden oletetaan olevan totta ja joiden mukaan sitten toimitaan. Jos toimimme niin, että nämä taustaoletuksemme ovat ikään kuin totta, elämämme alkaa sujua paremmin ja suhteemme muihin ihmisiin muodostuu mielenkiintoisemmaksi, tyydyttävämmäksi ja hedelmällisemmäksi. Näin tapahtuu myös liikekuvamallin oppimisen suhteen. Mitä enemmän uskomme oppivamme tietyn liikekuvan, sitä helpommin opimme sen. Myönteisessä ajattelussa erilaiset uskomukset voidaan rakentaa oman subjektiivisen kokemustilan perusteella: valitaan ne asiat, joita halutaan kulloinkin oppia.

#### **Valmennettavien auttaminen**

Kun meillä on tarpeeksi hyvä suhde valmennettavaan, voimme oman toimintamme avulla ohjata häntä muuttamaan toimintaansa.

Mikäli haluat valmennettavasi pitävän sinusta, älä yritä olla valmentaja, josta pidetään. Kehitä sen sijaan vilpitön halu auttaa ja opi olemaan kiinnostunut valmennettavistasi. Näin valmennettavasi pitävät sinusta luonnostaan. Valmentajan on osattava lukea valmennettavia ja päinvastoin, mutta toisen ihmisen ajatusmaa-

ilmaan ei voi tunkeutua väkisin. Elekieli ja kehon muut tuotokset ovat tärkeitä viestejä.

Valmennuksen aikana valmentaja tarkkailee pelaajien työskentelyä ja käyttäytymistä. Eriytyistä huomiota tulee kiinnittää seuraaviin asioihin:

1. Näkevätkö ja kuulevatko kaikki osallistujat valmentajan antamat mallit, ohjeet ja demonstraatiot?

2. Ovatko kaikki ymmärtäneet esitetyn liikekuvamallin keskeiset periaatteet; osaavatko he jakaa liikekuvamallin kolmeen tai viiteen osaan?

3. Pysyvätkö kaikki valmennettavat valmennuksessa mukana? Onko opetuksen etenemisvauhti sopiva vai esimerkiksi liian hidas tai nopea?

4. Tarkkaavaisuus: jatkuva pelaajien yksilöllinen huomiointi heidän kehityksensä mukaan on tärkeää. Esimerkiksi arviointi siitä, ketkä pelaajat voivat edetä nopeammin ja ketkä tarvitsevat lisäohjausta, kuuluu valmentajalle.

5. Ovatko pelaajat innostuneita ja työskentelevätkö he keskittyneesti?

### **Tanoke-valmentajan vastuu**

Valmentajalla on kasvatusoikeus, josta seuraa kasvatusvastuu. Valmentajana toimiminen sisältääkin useita ulottuvuuksia; lapsi ja nuori elää samanaikaisesti fyysisessä, psyykkisessä, sosiaalisessa ja henkisyiden todellisuudessa. On syytä muistaa, että jalkapallon tai jonkin muun liikuntamuodon harrastaminen on vain osa lapsen monitahoista elämää. Harva valmennettava saa ansiotyön jalkapallosta, minkä vuoksi koulunkäynti tulee aina ottaa huomioon harjoituksia ja pelejä suunniteltaessa.

Käytännön Tanoke-toiminnassa valmennuksen mahdollisuudet ovat suuret, mutta tekevät samalla valmennustyöstä myös vaativan, vaikean ja mielenkiintoisen. Pitkäjänteisen ja määrätietoisen työskentelyn tuloksena voidaan vähitellen saada luoduksi luottamuksellinen, turvallinen ja avoin valmentaja-valmennettavasuhte, jonka turvin Tanoke-tiellä kulkeminen voi edetä.

Suoritusvaatimusten ja -paineiden kasvaessa joudutaan tekemisiin voimakkaiden tunne-elämysten kanssa, mikä vaatii valmentajalta todellista asiantuntemusta. Kielteisten suuttumisten ja tunnepurkauksien sijasta valmentajan tulisi kyetä pääsääntöisesti rakentamaan vuorovaikutukseen.

### **Tanoke-käsitteitä**

Seuraavassa on esitelty joitakin keskeisiä Tanoke-käsitteitä, jotka Tanoke-valmentajan tulee hallita:

#### **Samauttaminen**

Samauttaminen tarkoittaa hyvän suhteen luomista toiseen ja sen säilyttämistä; näin valmentaja pyrkii kohtaamaan valmennettavan hänen omassa maailmassaan.

#### **Aktiivinen tekeminen**

Tanoke-järjestelmässä pelaaja harjoittelee yksin tai kahden, kolmen tai enintään neljän pelaajan ryhmissä. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajien kosketusmäärä palloon ja yksittäisten liikekuvatoistojen määrä pyritään saamaan mahdollisimman suureksi; laatuvaatimukset pidetään kuitenkin koko ajan riittävän korkealla.

#### **Palvelualltius**

Valmennettavan kehityksen kannalta on tärkeää, että valmentaja kykenee antamaan hänelle riittävästi aikaa, ohjeita sekä muita valmennettavan kasvamiseen liittyviä palveluita. Valmentajan tulisi kyetä kohtaamaan valmennettavat avoimesti, rehdisti, läheisesti ja uskottavasti. Aidoimmillaan valmennettavat kohdataan välittämisen avulla.

#### **Innostavuus**

Valmentajan tulisi olla innostava ja sävyttää valmennusprosessia omalla persoonallisuudellaan. Mikäli valmentaja hoitaa työtään epäsystemaattisesti ilman suunnitelmia, ei hän voi olla enempää esimerkillinen kuin innostavakaan.

#### **Aitous**

Lapset ja nuoret arvostavat aitoja valmentajia. Aitous on omaa persoonallista käyttäytymistä, itsensä hyväksymistä estottomasti sellaisena kuin on. Aidon ihmisen ei tarvitse näyttellä olevansa parempi tai huonompi, mitä hän on; hän luottaa omiin kykyihinsä ja taitoihinsa.

#### **Aktivaatiotaso ja vireystila**

Aktivaatiotaso, vireystila ja pelaajan keskittymiskyky säätelevät oleellisella tavalla oppimista. Aktivaatiotason ollessa matala oppimistulokset ovat vähäisiä. Myös liian korkea aktivaatiotaso, liika yrittäminen, heikentää oppimista. Mitä vaativammaksi harjoitusprosessi

muodostuu, sitä enemmän lisätään tietoa siitä, mitä valmentautuminen vaatii – miksi eri harjoitteita tehdään.

### **Luova tauko**

Harjoittelun intensiivisyys vaatii veronsa, minkä vuoksi välillä on pidettävä taukoja. Tauon aikana on hyvä juoda vettä, jolloin aivot saavat happea ja pelaaja jaksaa keskittyä paremmin harjoittelun loppuosaan. Harjoittelun aikana on hyvä pitää riittävän usein myös tuumaustaukoja, jolloin pelaajat voivat rauhassa keskittyä harjoitukseen-; mitä ollaan tekemässä, miksi se tehdään ja kuinka se voidaan tehdä mielekkäämmiin.

### **Jaksoittaisuuden korostus**

Pelaajan kehitys ei ole vain suoraa nousua ylöspäin yhä paremmaksi. Siihen kuuluvat vilkkaiden kehityskausien välissä niin tasaisen seesteiset kuin jopa taantumiselta ja alamäeltäkin tuntuvat kaudet. Jokaisella kehityksen osaluueella on oma persoonallinen kehitysprofiilinsa.

### **Kinesteettinen herkkyys**

Kinesteettiseksi kutsutaan tuntoaistiin liittyviä tuntemuksia, kuten kosketusta, ja sisäisiä tunteita, kuten muistettuja tuntemuksia, emotionaalaisia tunteita ja tasapainon tunnetta.

Taitavalla pelaajalla on hyvä kinesteettinen herkkyys ja koordinaatiokyky – lihasten ja hermoston saumaton yhteistyökyky.

Nämä pelaajat pystyvät erottamaan liikeroissaan monia pieniä yksityiskohtia, joiden avulla he kykenevät parantamaan suorituksensa korkeatasoiseksi ja näyttäväksi liikkumiseksi.

### **Koordinaation korostus**

Koordinaatiokyky on lihasten ja hermoston yhteistyötä, johon kuuluu muun muassa sensorinen taito, joustava hermojärjestelmä, lihasten hallinta ja riittävä tasapainokyky.

Jalkapalloilussa vaaditaan erityisen hyvää koordinaatiokykyä volley-potkuissa, laukauksissa suoraan ilmasta, hyppypuskuissa ja liukutaklauksessa. Koordinaatiokyvyn kehittämistä on jokainen uusi liike, olkooppa se kuinka yksinkertainen tahansa.

### **Motivaatiotilan korjaaminen**

Myönteisen ilmapiirin kannalta on tärkeää, että valmentaja seuraa yksittäisten valmennettavien, samoin kuin koko ryhmän, käyttäytymistä ja ehkäisee tai korjaa motivaatiota heikentä-

vät tekijät.

## **Tanoke-valmentaja motivoi pelaajia**

Aineellinen maailma on tempaissut myös nuoret jalkapalloilijan alut moninaisuudellaan ja valtavilla voimasisällöillään mukaansa. Lasten ja nuorten ajasta taistelee monta muutakin asiaa kuin jalkapallo. Nautintojen avulla on mahdollista unohtaa arkiset huolet. Niinpä digitaalisten ja elektronisten taistelupelien ja hampurilaisbaarien maailmassa lapsia ja nuoria on vaikea saada harjoittelemaan omalla ajallaan, ja valmennettavien aika on entistä enemmän kortilla. Jatkuvasti pitää kokeilla uusia asioita, saada uudenlaisia elämyksiä ja kokea elämä jännittävänä seikkailuna. Läheisesti omaan persoonaan liittyvät seikat ovat tärkeämpiä kuin ennen, mikä määrää suhtautumisen koko muuhun elämänmenoon.

Tämän vuoksi valmennettavia on entistä vaikeampi saada työskentelemään pallon kanssa omalla ajallaan. Jalkapalloa on helpompi pelata pleikkariversiona, suosikkijoukkueen liigapaita päällä, kuin lähteä pihamaalle pomputtelemaan. Nuoret elävät entistä enemmän jonkinlaisessa reaali- ja ideaalitodellisuuden väli-maastossa, ambivalentissa, epätarkassa valintojen tilassa, jossa objekti, ulkoinen kohde, on tullut tärkeämmäksi kuin subjekti eli persoona.

Samassa joukkueessa pelaa useimmiten hyvin eri lailla harjoitteluun suhtautuvia pelaajia. Lisäksi pelaajien temperamentit, kotiolut, kaveripiiri ja koulumenestys vaikuttavat harjoitukseen, keskittymiseen ja jalkapallossa menestymiseen. Etenemisen kannalta säännöllinen ja tavoitetietoinen harjoittelu on välttämätöntä usein myös silloin, kun tekisi mieli lähteä kavereiden kanssa tai tehdä jotakin muuta kuin mennä harjoitukseen.

Heikosti motivoituneen valmennettavan asennoitumista voidaan yrittää muuttaa myönteisistä lähtökohdista käsin. Häneltä tulee kysyä suoraan, mitkä ovat hänen tavoitteensa. Pienemmiltä valmennettavilta ei tällaista motivaatiotilaa voi vielä odottaa, sillä he ovat vasta valmentautumisen alkutaipaleella.

Taitovalmennuksen tehtävänä on valmistaa pelaajia tulevaisuuteen. Tavoitteena on kehittää sellaista osaamispotentiaalia, jonka pohjalta pelaajat voivat pelata esteettisempää ja tehokkaampaa jalkapalloa. Taitovalmennuksen lopullisena tavoitteena tulee olla oppia pelaamaan jalkapalloa mahdollisimman hyvin. Uskon, että myös taitojalkapalloon syntyy oma alakulttuurinsa, joka antaa valmentautumiselle uusia haasteita.

# 13

## TANOKE-VALMENNETTAVA

Valmennettavan kehittyminen jalkapalloilijana ei riipu pelkästään valmennuksen tasosta tai harjoitusolosuhteiden laatutekijöistä, vaan valmennettavan omasta suorituskyvystä ja -valmiudesta. Valmennettavan kehitykseen vaikuttavat sensoriset, motoriset ja psyykkiset valmiudet.

Näitä valmiuksia voidaan kuvailla myös tiedon vastaanottokykyä, fyysisinä valmiuksina ja valmennettavan yksilöllisinä luonteenpiirteinä (rohkea tai arka, sisään- tai ulospäin suuntautuva, suuri tai vähäinen kunniahimo).

### Tanoke-valmennuksen osallistuvilta lapsilta ja nuorilta edellytetään erityisesti seuraavia ominaisuuksia:

1. Keskittymiskykyä.
2. Tehtävän loppuun suorittamista.
3. Kykyä toimia ohjeiden mukaisesti.
4. Kykyä itsenäiseen työskentelyyn.
5. Itseilmaisutaitoa.
6. Riittäviä liikunnallisia perusedellytyksiä.
7. Kärsivällisyyttä, taitoa kestää epäonnistumisia.
8. Urheilullisten arvojen korostamista.
9. Uskoa omaa osaamiseensa – ekspertisiin.
10. Uskoa omiin psyykkisiin vahvuuksiin.
11. Osallistumista ja sitoutumista.
12. Kiinnostusta taitojen ja osaamisen kehittämiseen.
13. Rakkautta jalkapalloiluun kohtaan.
14. Uskoa valmentajaan ja Tanokea kohtaan – toimiva ja hyvä juttu.

Tanoke-valmennuksessa mukana oleva lapsi tai nuori oppii kestämään rasitusta normaalia enemmän. Hänen jalkapallossa tarvitsemansa motoriikka ja hienomotoriikka sekä koordinaatiokyky kehittyvät sitä mukaa, kuin valmennettavan vastuu omista tehtävistä kasvaa.

### Valmennettavakohtaisia oppimisen edellytyksiä ovat:

1. Koordinatiivisista edellytyksistä johtuvat erot.
2. Peruskuntotekijöistä johtuvat erot.
3. Aistien toimintakyvystä johtuvat erot.
4. Rakennetekijöistä johtuvat erot.
5. Psyykkisistä tekijöistä johtuvat erot.
6. Ympäristötekijöistä johtuvat erot.
7. Sukupuolesta johtuvat erot.
8. Harjoitusolosuhteista johtuvat erot.

### Valmennettavat eroavat toisistaan muun muassa:

1. Liikekuvamallien määrän hallitsemisen suhteen.
2. Suoritusmotivaation suhteen.
3. Jalkapalloilullisten tavoitteiden suhteen.
4. Harjoitteluun liittyvien pelkotilojen ja ahdistuksen suhteen.
5. Vireys- ja aktivaatiotason suhteen.
6. Fyysisten tekijöiden ja biologisen ikänsä suhteen.
7. Peruskunto-ominaisuuksien suhteen.

### Valmennettavan mentaalinen kapasiteetti

Valmennettavan mentaalilla kapasiteetilla tarkoitetaan joustavaa ajattelua, ajattelun nopeutta, suhteellista ajattelua ja produktiivista ajattelua. Nämä kaikki neljä ajattelun muotoa muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka ohjauksella ja mallintamisella voidaan edistää harjoittelua ja pelaamista mentaalilla tasolla.

#### A. Joustava ajattelu

Jotkut pelaajat ja valmentajat eivät pääse valmennusprosessissa eteenpäin, koska he antavat epäonnistumiselle liian suuren painoarvon. Tällaiset valmennettavat elävät jatkuvasti ristiriitojen maailmassa ja miettivät epäonnistumisiaan liian kauan. He eivät osaa panna asioita tärkeysjärjestykseen.

Tanoke-harjoittelun avulla pyritään joustavaan ajattelemiseen. Joustava ajattelu tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että pelaaja oppii ajattelemaan myönteisesti, onnistumisen kautta, valmentautumistaan. Onnistuneen suorituksen mielikuvat auttavat keskittymään itse suoritukseen. Kun pelaaja näkee mielikuvissaan pallon menevän maaliin, hänet valtaavat onnistumisen tunne, rauhallisuus ja varmuus, jotka edesauttavat keskittymistä ja onnistumista. Mielikuvia voidaan vahvistaa positiivisilla NLP-kielikuvilla esimerkiksi seuraavaan tapaan:

*”Voin kehittyä jalkapalloilijana jatkuvasti ja oppia paljon uusia, mielenkiintoisia asioita.”*  
*”Haluan kuulua tähän joukkueeseen ja yritän tehdä parhaani sen menestymisen hyväksi.”*



Joustavan ajattelun avulla mielikuviutus, tahdonvoima ja tavoiteteila ohjataan kohti samaa lopputulosta, jolloin myönteistä energiaa vapautuu ja opitaan vastustamaan kielteisiä ajatuksia. Harjoituksen aikana voidaan nauttia pienistäkin saavutuksista. Pienet kehumiset, kiitokset, selkääntaputukset ja muut kannustukset ovat tärkeä osa laajempaa kokonaisuutta.

Joustavan ajattelun avulla pelaaja voi siirtyä harjoituksesta toiseen ilman, että jää ajattelemaan edellisen harjoituksen epäonnistumisia. Suorituksia ja ottelutuloksia voidaan arvioida myönteisesti myös epäonnistumisten ja hävit-

tyjen otteluiden jälkeen. Itseltä voidaan kysyä:

*”Millä osa-alueella olisin voinut parantaa suoritusta?”*

Joustavan ajattelun avulla pelaaja voi toimia vahvemmin myös vastustajaa kohtaan ja yleensäkin hallita ulkopuolisia vaikutteita.

### **B. Ajattelun nopeus**

Nykyaikainen pelaaminen edellyttää nopeaa ajatustoimintaa: pelitilanteissa on kyettävä te-





kemään entistä nopeammin ratkaisuja. Mitä nopeammin valmennettava pystyy ajattelemaan, sitä nopeammin hän pystyy käyttämään taitojaan pelitilanteissa.

#### **C. Suhteellinen ajattelu**

Harjoittelun tai pelaamisen onnistumisen kannalta on oleellista osata valita useasta vaihtoehdosta paras mahdollinen. Tämän vuoksi on tärkeää, että harjoitustilanteissa valmennettavalle annetaan useampi vaihtoehto, miten eri tilanteissa voidaan toimia. Näin valmennettava

oppii turvautumaan pelissä suhteelliseen ajatteluun, joka jalkapalloilussa tarkoittaa sitä, että pelitilanteiden tekninen tai taktinen toteutus on aina suhteessa johonkin, esimerkiksi pelitilanteessa käytettävään tilaan ja aikaan. Pelitilanteissa vaihtoehtoja toteutettaessa pelaaja ei tarkastele osaamistaan pelkästään omasta näkökulmasta.

#### **D. Produktiivinen ajattelu**

Joustava ajattelu, ajattelun nopeus ja suhteellinen ajattelu liittyvät oleellisesti taitoval-

mennuksen pelinomaiseen kehittämiseen. Taidon kehittäminen edellyttää myös ajattelun kehittämistä, mikä merkitsee käytännössä ongelmaratkaisutaidon kehittämistä.

Tämä puolestaan tarkoittaa kokemuksen hyödyntämistä, uusien harjoittelu- ja pelaamisratkaisujen löytämistä. Valmennuksen aikana on tärkeää korostaa taitoa riittävän itseohjautuvasti selvittä ongelmista. Kun pelaaja itse suunnittelee, mitä tietoja ja taitoja hän tarvitsee selviytyäkseen tietyistä tehtävistä hän oppii selviämään myös pelitilanteissa paremmin. Hänen motivaationsa ja aloitekykynsä kasvaa.

## **Valmennettavien kronologinen ja biologinen ikä**

Kronologinen ikä eli kalenteri-ikä ei kerro lapsen, varhaisnuoren tai nuoren kehityksestä tarpeeksi. Tämän vuoksi valmennettavien kehitystä tarkkailtaessa on kiinnitettävä huomiota myös biologiseen ikään, milloin tapahtuu esimerkiksi hormonaalisesta kehityksestä johtuva kasvupyrähdys ja lihasmassan nopea lisääntyminen.

Usein pienikokoisia taitopelaajia syrjitään isokokkoisten ja voimakasrakenteisten pelaajien kustannuksella, mikä näkyy lasten ja nuorten peleissä isokokkoisten pelaajien pelin dominoimisena. Pienikokoiset ja seksuaaliselta kehitykseltään jäljessä olevat pojat eivät kykene useimmiten samanlaisiin suorituksiin kuin samanikäiset, isokokkoiset ja puberteetti-iässä olevat pojat. Tämä vuoksi ikäkautijaottelu voidaan kyseenalaistaa palloilulajeissa.

Pelkkä koko tai voima ei saisi olla niin ratkaisevassa asemassa kuin useimmiten on ollut valittaessa pelaajia edustustehtäviin. Pubertettiin saavuttaminen vaihtelee biologisen kypsymisen mukaan useita vuosia.

Kannattaa muistaa, että puberteetti-iän alkamisessa saattaa olla neljän ja jopa kuudenkin vuoden eroja pelaajien välillä. 11-vuotiaiden joukkueessa voi olla yli 60 kg painava pelaaja, kun useimmat hänen joukkueoverinsa painavat 30–40 kg.

Nopeammin kehittyvien lasten ja nuorten fyysiset ominaisuudet voivat antaa helposti väärän kuvan menestymisestä, minkä vuoksi taitoharjoittelu saatetaan laiminlyödä, koska pelaaja menestyy pituutta, voimaa tai nopeutta hyväksi käyttäen. Tanoke-järjestelmässä näin ei pääse tapahtumaan, koska pelaajan osaamista mitataan hallittavien liikekuvamallien määrällä ja suoritetuilla taitotasolla.

Lisäksi kannattaa muistaa, että nykyisissä huippujoukkueissa myös isokokkoiset pelaajat voivat olla taitopelaajia.

## **Pelaajien lahjakkuuseroista**

Oppimisen suhteen ihmisten kesken on olemassa eroja. Erot näkyvät lapsille ja nuorilla jo varhain esimerkiksi musiikissa sävelkorkeuksien ja erilaisten rytmikuvioiden erottelukyvyyssä, kuvallisessa ilmaisussa värien erottelukyvyyssä, liikunnassa koordinaatiivisten taitojen oppimiskyvyssä ja matematiikassa älyllisavaruudellisessa ja loogisessa hahmotuskyvyssä.

Lahjakkuustekijöiltään lapset ja nuoret eroavat toisistaan. Voimme kysyä, mistä nämä erot johtuvat, ja voisivatko kaikki lapset ja nuoret olla samanlaisia?

Lapsen ja nuoren yksilöllisen kehityksen kannalta on tärkeää tietää, mistä erilaiset lahjakkuustekijät johtuvat. Myös valmennettavien on syytä oppia ymmärtämään, että pelaajat ovat lahjakkuustekijöiltään erilaisia.

### **Jalkapalloilun lahjakkuustekijöistä mainittakoon seuraavat:**

1. Hyvä koordinaatiivinen ja motorinen oppimiskyky.
2. Kyky pitkäjänteiseen toimimiseen; pelaajalla on riittävät rohkeustekijät ja halu kehittyä hyväksi jalkapalloilijaksi.
3. Pelaajalla on riittävä perusnopeus jalkapallon pelaamiseen.

## **Tanoke-harjoittelu- ja peli-ilo**

Jalkapalloilun pariin hakeutunut lapsi tai nuori innostuu jossakin vaiheessa jalkapallosta. Jonkun innostus kestää muutaman viikon, jonkun toisen muutaman kuukauden, kolmannen muutaman vuoden. Sellainen valmennettava, jonka innostus kestää kaksikymmentä vuotta tai koko elämän ajan, voi saavuttaa todellista menestymistä pelaajaurallaan.

Taitovalmennuksessa saavutetaan tuloksia pitkäkestoisen, -prosessinomaisen harjoittelun avulla. Mitä enemmän olen seurannut liiga-, maajoukkue- tai ammattilaistasoisia pelaajia, sitä enemmän olen todennut näiden menestyvien pelaajien erona muihin pelaajiin olevan harjoittelu- ja pelaamisasenteen.

Olivatpa olosuhteet mitkä tahansa, nämä pelaajat harjoittelevat. Vaikka väsymys ja kyllästyminenkin uhkaa, näiltä pelaajilta löytyy tsemppiä, innostusta ja motivaatiota. He pystyvät säilyttämään tiukoissakin tilanteissa alkuperäisen innostuksensa. Tanoke-toiminnan keskeisenä tavoitteena on aktiivisuuteen ja myönteisiin ratkaisuihin pyrkivät strategiat. Olen huomannut, että taitovalmennuksen uudet ideat antavat entistä paremmat mahdollisuudet kehittyä; ne vievät -kehitystä eteenpäin.

## Innostuksesta, motivaatiosta ja tavoitteista

Motivaatio on valmennettavan muuttuva henkinen tila, josta riippuu se, kuinka vireästi valmennettava toimii ja mihin suuntaan hänen toimintansa kohdistuu. Innostunut pelaaja osallistuu harjoitusprosessiin sisäsyntyisten motiivien avulla. Hänellä on riittävästi tahtoa ja hänen suhtautumisensa harjoitteluun on intensiivistä. Hän määrittelee motivaationsa tarkasti, joten hänellä on paremmat mahdollisuudet saavuttaa tarkasti määriteltyjä taitotavoitteita kuin sellaisen pelaajalla, joka toimii liian ailahtelevasti. Epämääräiset tavoitteet ovat kuin sumussa kävelyä, ne eivät vie eteenpäin Tanoke-tiellä.

Tanoke-järjestelmän avulla pyrimme synnyttämään taitovalmennukseen uusia näkemyksiä ja asenteita. Tällöin keskeiseksi kysymykseksi nousee myös Tanoke-valmentajan oma innostumisaste. Valmentajan innostus tarttuu. On tärkeää, että valmentaja on tiedostanut, että Tanoke-valmennettavat haluavat kasvaa taitopelaajiksi sekä oppia käyttämään mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti jalkapalloilussa tarvittavia taitoja.

## Valmennettavien yksilöllisten erojen huomioon ottaminen

Taitovalmennuksessa on otettava huomioon pelaajan yksilölliset oppimisedellytykset, jotka vaikuttavat lopullisiin yksilösuorituksiin. Onko pelaaja esimerkiksi pitkä, lyhyt, onko pelaaja temperamentiltaan vilkas, rauhallinen tai onko hän nopea tai hidas. Pelaajan yksilölliset kehitysedellytykset määrittelevät hänen tapansa oppia liikekuvamalleja.

Ne lapset ja nuoret, jotka harjoittelevat tällä hetkellä miltei päivittäin Tanoke-liikkeitä, oppivat jalkapallossa tarvittavia liikekuvamalleja varsin runsaasti. Heidän suhtautumisensa taitovalmennukseen muuttuu niin paljon, että se heijastuu jalkapallokulttuurimme syvärakenteisiin.

Uskon, että vasta silloin, kun tämän sukupolven lapset ja nuoret ottavat valmennusvastuun, suomalainen jalkapallo kohoaa sille tasolle, mitä todellisella taitojalkapallolla tarkoitetaan.



## Myönteinen asenne taitovalmennukseen

Tanoke-valmennuksessa luodaan myönteinen asenne taitovalmennukseen. Tällöin valmennettavan jalkapalloilullinen itsetunto rakentuu ensisijaisesti taitosuoritusten, oman kehonhallinnan ja koordinaatiokyvyn varaan.

Muutoksen suurin este on perinteinen käsitys taitovalmennuksesta, joka on kytkeytynyt köyhään kulttuurimalliin. Tämä toimintamalli on koostunut kaikista niistä toimintatavoista, arvoista ja normeista, jotka ovat ohjanneet ai-

kaisempaa taitovalmennusta. Tähän kulttuurimalliin kiteytyy monenlaisia ennakkoluuloja taitojalkapalloilua kohtaan. Tämän vuoksi on tärkeää, että jalkapalloa pelaavat lapset ja nuoret saavat riittävästi myönteisiä asioita, onnistumisen kokemuksia taidon kehittämisestä. Lasten silmät ja korvat ovat harvinaisen herkkä valmennuksen aikana; he ymmärtävät yllättävän paljon asioita. Tämän vuoksi meidän täytyy tarkkaan miettiä, millaisia virikkeitä me heille tarjoamme valmennusprosessin aikana. Valmennettavamme huomaavat paljon sellaista, mitä me aikuiset emme aavistakaan.



Valmentajat ja pelaajat ovat hyvin pitkälle ennakkoluulojensa vankeja, joten he eivät myöskään pysty muuttamaan mielikuvaansa ja tulkintaansa siitä todellisuudesta, jossa he elävät ilman riittävää tiedostamisen tasoa.

Myös taitovalmennusta kohtaan omaksutaan aina tietynlainen asenne. Se on emotionaalista tietoa, jossa tiedolliset ja tunnetekijät yleistyvät. Asenteeseen liittyy hyväksyminen tai hylkääminen, sitoutuminen tai sitoutumattomuus. Myös taitovalmennusta kohtaan omaksutulla asennoitumisella on tiedollinen, tunteisiin liittyvä ja toiminnallinen ulottuvuus.

Kielteisessä mallissa ei luoda riittävästi mahdollisuuksia taitovalmennuksen toteuttamiseen, jolloin valmentajat tai muu ympäristö rajoittavat lasten ja nuorten taitosuoritusten tekemistä ja vaativat heitä alusta alkaen omaksumaan kohtuuttoman suoraviivaisen pelitavan tyyliin: ”Harhautukset ja kuljetukset sekä kantapää ja jopa ulkosyrjäsyötöt kielletään”.

Valmentajien on tärkeää valita myönteinen kielipeli, sillä taitojalkapalloiluun kohdistuvia negatiivisia mielteitä on vaikea muuttaa tai murtaa myöhemmässä vaiheessa.

Toinen suuri muutoksen este on muutosvastarinta, jota syntyy uusia asioita – mahdollisesti myös Tanokea – kohtaan. Taitovalmennuksen kannalta Tanoke on niin käänteentekevä, että sen ymmärtäminen ja hyväksyminen voi viedä valmennettavalta aikaa.

Viime kädessä kysymys on siitä, millainen käsitys myös valmentajalla on taidon merkityksestä jalkapallolle ja taitovalmennukselle. Tanoke-valmennukseen osallistuminen avaa valmennettavalle uuden näkökulman valmentamisen peruskäsitteisiin, kuten esimerkiksi yksilölliseen valmennettavan huomiointiin, opittavien liikekuvien määrään ja mielikuvien hyödyntämiseen oppimisessa.

### **Pelaajan herkkyyys ottaa vastaan taitovalmennusta**

Tanoke-valmennuksella pyritään kaikenpuoliseen herkkyyteen, valmennettavan kykyyn kuunnella oman kehonsa liikkeitä sekä sisäisesti että ulkoisesti. Pelaajan on mahdollista oppia kuuntelemaan omaa sisäistä ääntään ja kiinnittämään huomionsa kaikkeen, mitä ympärillä tapahtuu – erityisesti silloin, kun hän pyrkii elämään tässä hetkessä harmonisesti. On tärkeää, että valmennettavat ymmärtävät, että heidän kehonsa ja egonsa voivat toimia tulkit-sijoina samalla tapaa kuin tanssissa, rytmisessä voimistelussa tai teatterissa tapahtuu. Tanoke vahvistaa tätä käsitystä.

On tärkeää, että Tanoke-valmennuksessa osataan toimia riittävän spontaanisti ja vaiston-

varaisesti. Pelaajien tulisi oppia tekemään oikeat liikekuvamallit puhtaasti, täydellisesti keskittyen ja ajattelematta niitä liikaa edeltäkään. Lopullisena tavoitteena on täydellinen harmonia, puhdas liike, jossa yhdistyvät oikeat eleet, käyttäytyminen, herkkyyys, vaistot ja intuitio.

### **Tanoke-valmennettävien motivaatioeroista**

Tavallinen valmentamiseen liittyvä ongelma on se, että eri valmennettavat osallistuvat valmennusprosessiin erilaisin motivaatioin ja asentein. Tavallinen saattaa olla tilanne, että valmennuksessa on mukana kaksi aivan eri tavoin motivoitunutta pelaajaa:

- toinen osallistuu valmennukseen huvinn vuoksi ja ilman tavoitteita
- toinen pelaajaa taas pyrkii tosissaan kehittämään lajissaan mahdollisimman pitkälle.

Ensin mainittu pelaaja suhtautuu harjoitusprosessiin kuten kortinpeluuseen. Jälkimmäinen panee peliin kaikkensa ja on valmis harjoittelemaan tehokkaasti menestymisensä hyväksi. Harjoituksiin osallistuvat pelaajat joutuvat pohtimaan suhdettaan ja sitoutumistaan valmennusprosessiin. Tällöin harjoitusmallit toimivat ulkoisina kehyksinä valmennukseen osallistuville. Harjoitusmallien merkitys tulee erityisen tärkeäksi, kun nuori valmennettava joutuu tekemään ratkaisun siitä, kuinka paljon hän on valmis panostamaan valmennukseen aikaa ja voimavaroja. Elintasoyhteiskunnan tarjoamat edut, valinnanmahdollisuuksien kasvu ja tietämys erilaisista toimintoista lisää lasten ja nuorten vaativaisuutta jalkapallon valmennusprosessia kohtaan.

Myös nuorten liikuntakulttuurit ovat eriytyneet toisistaan, niin että yhtä yhteistä nimitystä on liikunnan kentiltä vaikeaa löytää; lajien kirjo on entistä suurempi. Lapset ja nuoret voivat tehdä merkittävästi enemmän valintoja kuin heidän vanhempansa. Tämän vuoksi valmennusprosessissa täytyy olla jotakin sellaista, mitä muissa toiminnoissa ei ole. Tällaisia asioita ovat mm. riittävän pätevä valmennus, riittävän selkeä ja tavoitetietoinen taitovalmennusohjelma, riittävän hyvät harjoitusolosuhteet, pysyvät ihmissuhteet ja elämyksellisyys. Toiminnan täytyy myös uudistua, ja sen tulee tarjota myös riittävästi yllätyksiä.

Yleensä Tanoke kuitenkin suorastaan tempaisee mukaansa ne valmennettavat, jotka ovat tosissaan jalkapalloilullisten taitojensa kehittämisessä. Lisäksi innokkaat ja aiheestaan innostuneet Tanoke-valmentajat ovat erinomaisia motivoijia. Tervetuloa mukaan!

# 14

## TANOKE-VALMENNETTAVAN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Terveellinen ravinto on osa Tanokea  
Ruokailutottumusten mallintamisessa pätee  
vanha totuus:

*”Lapset eivät ole koskaan olleet kovin hyviä  
vanhempiensa kuuntelemisessa, mutteivät he  
ole milloinkaan jättäneet tilaisuutta käyttä-  
mättä matkiakseen heitä.”*

Kun lapset opetetaan syömään terveellistä  
ruokaa, he saavat samalla mahdollisuuden ter-  
veelliseen elämään, johon heillä on oikeus. On

tärkeää, että valmennettaville kehittyä halu  
nauttia tuoreita vihanneksia, hedelmiä ja mar-  
joja, täysijyväviljaa, tummaa riisiä, maitotuot-  
teita, kananmunia, tuoreita pähkinöitä, sieme-  
niä ja hunajaa. Samoin on tärkeää, että he op-  
pivat lihan ohella syömään erilaisia kalaruokia.  
Mikäli koti, koulu ja harrastustoiminnat yhdes-  
sä opettavat lapset hyväksymään vihannekset  
luonnollisena osana jokapäiväistä ruokavaliota,  
tapa tulee todennäköisesti jatkumaan vielä lap-  
senlapsille. Valmennettava on hyvä saada ym-  
märtämään, että hän voi omilla ruokailuvalin-  
noillaan edistää hyvinvointiaan ja terveyttään.



Nykyisin ongelmaksi on muodostunut terveellisen ruuan käsitteen hämärtyminen. Monien on entistä vaikeampi erottaa ravintoarvoiltaan hyviä elintarvikkeita sellaisista, jotka sisältävät paljon esimerkiksi rasvaa ja sokeria. Elimistön toiminta, aivoihin tallennetut tiedot ja kokemukset sekä ympäröivä maailma muokkaavat makutottumuksia monin tavoin. Niinpä ruokailutottumuksemme ovat monen tekijän summa.

Liian monelle lapselle ja nuorelle syömisestä on tullut tapa. Jääkaapin näkeminen laukaisee syömishimon, jolloin suuhun pannaan pitzaa, makkaranpala, pikahampurilainen tai vaikkapa kinkkupasteija. Jos jouleja syödään enemmän, kuin niitä käytetään, lihotaan. Jos jouleja syödään vähemmän, kuin niitä käytetään, laihdutaan.

Välipaloja saatetaan nauttia niin tiheään tahtiin, ettei lapsella ole enää nälkä varsinaisena ruoka-aikana. Vanhempien on syytä kiinnittää huomiota ruoka-aikojen välillä tapahtuvaan syömiseen ja juomiseen. Erityisesti tulee suosia terveellisiä välipaloja – vihanneksia, hedelmiä ja myslä. Ruokailtaessa lapsille voidaan opettaa, että kaikki ruokalajit, jotka ovat pöydässä, on tarkoitettu maistettaviksi.

Yleisesti on arvioitu, että päivittäisen ruuan jakautuminen tulisi tapahtua siten, että aamiaisen sisältäisi 25 – 30 prosenttia, lounas 25 prosenttia, päivällinen 25 prosenttia sekä ilta- ja välipala 25 prosenttia vuorokauden ravintomäärästä.

Terveellinen ruokavalio on hyödyllistä oppia jo lapsuudessa. Kysymys on tällöin ruokavalion kokonaisuudesta, jolloin on osattava tarkastella päivittäistä ruokavaliota sekä ruokatumuksia pitkällä aikavälillä.

Erityistä huomiota tulee kiinnittää urheiluvan lapsen ruokavalioon. Jos lapsi harjoittelee paljon, hänen on saatava varsinkin proteiinia selvästi enemmän kuin ei-liikuntaa harrastavan lapsen.

Proteiinia tulee saada luonnontuotteista, tavallisesta kotiruuasta. Urheiluvan lapsen tai nuoren on saatava riittävästi energiaa. Jos harjoituksia on viikossa 5 – 10, nuori kuluttaa noin 3000 – 3400 kcal/vrk. Nestettä hän juo 2 – 4 litraa. Ruokailusta ja välipaloista tulisi poistaa turhat kalorit.

Erityisesti on kiinnitettävä huomiota hiilihydraattien ja proteiinien toistuvaan täydentämiseen harjoitusten jälkeen, minkä vuoksi palautusmekanismiin tulisi käynnistyä heti harjoitusten jälkeen.

Tässä yhteydessä kannattaa muistaa, että harjoitukset tai pelit ovat aina stressitekijä elimistölle, minkä vuoksi niistä palautumiseen tarvitaan rauhallinen hetki, jolloin elimistö voi palautua ja rauhoittua muuhun tekemiseen. Eri-

tyisesti kannattaa muistaa nestetasapainon ylläpitäminen. Noin yhden litran puute nestetasapainossa laskee suorituskykyä noin 20 prosenttia.

#### **Tanoke-pelaajan ravinnon tulee täyttää kolme ehtoa:**

1. Sen pitää sisältää riittävästi energiaa.

2. Sen pitää sisältää runsaasti proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.

3. Siinä tulee olla puhtaita ja luonnonmukaisia raaka-aineita, sillä ne ovat parhaita ravinnon raaka-aineita. Ravinnossa saa olla vain vähän suojaravinteista kuorittuja, niin sanottuja raffinoituja eli jalostettuja elintarvikkeita. Raffinoidut ja puhdistetut elintarvikkeet heikentävät tarpeellisten ravintoaineiden saantia.

Päivittäistä ruokailua suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota harjoituksen ajankohtaan ja keston. Ruokailun tulisi olla noin kaksi tuntia ennen harjoitusta tai peliä. Kannattaa muistaa, että paistetun lihan sulaminen kestää elimistössä noin kolme tuntia enemmän; leipä, kala ja keitetty liha sulavat noin kahdessa tunnissa.

Kun verensokeri nousee nopeasti, tulee hetkeksi hyvä olo, joka kuitenkin häviää nopeasti verensokerin romahtaessa. Olo tuntuu tämän jälkeen väsyneeltä ja kurjalta. Jos ruokailuvälit ovat liian pitkät, verensokeri laskee liikaa. Usein juuri jalostettu ravinto, kuten sokeri ja valkoinen vehnä jauho (esimerkiksi pastatuotteet), kulkevat nopeasti ruuansulatuksen läpi. Kun syö liian vähän, ruokahaluun ja mielialaan vaikuttava serotiini laskee. Hitaat hiilihydraatit kohottavat verensokeria tasaisemmin ja pitävät sen tasapainossa noin kolme tuntia.

Juuri verentasapainon heilahtelut aiheuttavat äkillisiä mielitekoja, jotka taas johtavat turhaan syömiseen. Hitaasti sulavien hiilihydraattien ansiosta verensokeri pysyy kauemmin vakaana. Hitaita hiilihydraatteja ovat täysijyvähilja ja -riisi, linssit, pavut, useimmat hedelmät ja kaikki kasvikset. Ne ovat elinvoimaa sisältäviä ravintoaineita ja tuottavat sellaisia kaloreita, jotka katoavat päivän touhuissa.

Verensokerilla ja mielialalla on yhtymäkohdansa. Tämän vuoksi harjoitusten, pelien ja leirien aikana ei pelaajien tulisi antaa syödä makeisia, viinereitä ja leivoksia tai juoda virvoitusjuomia.

Kun ruoka sulaa nopeasti, myös sokeri imeytyy vereen liian nopeasti. Serotiini on aivojen välittäjäaine, joka säätelee ruokahalua ja mielialaa, lisää kärsivällisyyttä, tasoittaa verensokeria, tuo energisyyttä ja parantaa unen laatua. Pirstävien ruokien ja juomien nauttimista pitäisi vähentää. Kahvi, tee, suklaa ja kola-juomat kiihdyttävät verensokerin heilahtelua.

# 15

## TAITOJALKAPALLOILUN KEHITTÄMINEN

Kiertäessäni Suomea esittely- ja koulutustilaisuuksissa olen oppinut ymmärtämään, kuinka poikkeuksellisen paljon taitovalmennukselle on vapaata tilaa seurojen, joukkueiden ja ennen kaikkea pelaajien omassa harjoittelussa. Voi vain kuvitella, miten taitavia pelaajia meillä voisi olla, jos lisäksiimme oleellisella tavalla taitoharjoittelun osuutta. Taito kehittyy, kun valmennusprosessin muilta alueilta otetaan jotakin pois ja lisätään taitoharjoittelun määrää ja laatua. Mahdollisuutemme taitoharjoittelun suhteen näyttävät merkittävästi suuremmilta, mitä olemme tähän mennessä kyenneet tiedostamaan.

Useimmiten valmentamisessa tehdään se virhe, ettei uuden oppimisen määrää kyetä mittaamaan tai suhteuttamaan juuri mihinkään. Me olemme sitä mieltä, että taitovalmennuksessa tavoitteet täytyy pystyä mittaamaan. Aika ja määrä täytyy olla selvillä. Vasta silloin meillä on harjoitusohjelma täysin hallinnassa. Taitoharjoittelun tulee olla muutakin kuin muutamien perustaitojen – syötön, haltuunoton tai harhautuksen – loputonta toistoa, kyllästymiseen asti. Tanokessa taitovalmennuksen toteuttaminen ymmärretään paljon monipuolisemmin.

### Taitovalmennuskulttuurin rikastuttaminen

Perinteisen suomalaisen jalkapallokulttuurin kuva on vallalla vieläkin monien käsitysmaailmassa. Kannattaa muistaa, että elimme pitkään kansainvälisten jalkapallotapahtumien ulkopuolella, paitsioasemassa, jolloin meillä oli vain tirkistelyaukko eurooppalaiseen jalkapalloiluun. Rikkaiden jalkapallokulttuurien perspektiivistä katsottuna traditionaalinen suomalainen jalkapalloilu tarjosi vain poikkeustapauksissa suuria jalkapalloelämyksiä. Edelleenkin toimintaamme vaikuttavat suomalaisen jalkapallokulttuurin traditiot, harjoitusolosuhteet, pitkä talvikausi, maantieteelliset etäisyydet sekä taitovalmennukseen kohdistetut kielteiset tai vanhentuneet asenteet.

Tilanne on kuitenkin muuttunut ratkaisevalla tavalla. Tällä hetkellä suomalaisella jalkapallolla on nousubuumi: yhä useampi palloilija pelaa ammattilaisena eri puolilla Eurooppaa, ja harjoitusolosuhteet ovat parantuneet halliver-

koston ja keinonurmien myötä. Valmennuksen laatu on kehittynyt selvästi, yhteydet rikkaisiin jalkapallokulttuureihin ovat lisääntyneet ja maahamme on saatu liikuntapainotteisia yläasteita ja urheilulukioita. Tästä huolimatta meillä on vielä matkaa todelliseen jalkapallokulttuuriin.

Taitovalmennuksen rikastuttamisohjelmilla tarkoitetaan Tanokessa niitä toimenpiteitä, joilla luodaan edellytyksiä taitovalmennuksen kehittämiseksi.

Kuka tahansa meistä voi katsoa myös tulevaisuuteen, jos sallimme itsellemme luvan tulkita ajan merkkejä. Voimme kysyä itseltämme, mikä on taitovalmennuksessa ajan henki. Itse olen huomannut, että uuteen siirtymisessä tarvitaan irtaantumista entisestä. Tällöin valmentajat, joilla ei ole rohkeutta ottaa selville, mitä taitovalmennus voisi olla parhaimmillaan, eivät yleensä kykene valmentamaan todellisia taitopelaajia. Heille ei muodostu taitovalmennuksesta riittävän syvällistä kuvaa.

Pyydän sinua nyt hyppäämään mielikuvissasi viisikymmentä vuotta eteenpäin – kauaksi tulevaisuuteen. Kuvittele, millaisia taitoharjoitteita silloin käytetään – millaiseksi jalkapallopeli on kehittynyt?

Kehityksen ei tarvitse riippua sattumasta; siihen voidaan myös tietoisesti vaikuttaa. Taitovalmennus voidaan ohjata sattumanvaraisesta systemaattiseksi, jolloin siitä luodaan selvä ja riittävän yksinkertainen järjestelmä. Tämän järjestelmän avulla on mahdollista ymmärtää taitovalmennuksen laaja kirjo. Tanoke sisältää selkeän pedagogisen mallin ja ideologisen osan ja etenee helposta vaikeampaan taitosuoritukseen, asteittain kohti pelinomaisuutta ja monipuolisuutta. Haluankin tässä yhteydessä korostaa erityisesti sitä, että pallon täydelliselläkään hallinnalla ei ole paljon arvoa, ellei pelaaja käsitä, missä ja milloin hän taitoaan käyttää. Tämän vuoksi myös Tanokeen on luotava paljon pelinomaisia taitoharjoituksia.

Tanoke on perusteellinen taitojen oppimismalli, jossa käännetään joka "kivi" ja tarkistetaan, mitä sen alta löytyy. Taitojen oppimisen kannalta on tärkeää tehdä jatkuvasti uusia löytöjä. Useimmiten lasten ja nuorten jalkapallovalmennuksessa on sama ongelma kuin musiikin opiskelemisessä: perusasioita ei harjoitella riittävän perusteellisesti. Perustaitojen laiminlyönti korostuu aina jossakin myöhemmäs-





#### **Monipuoliset valmiudet ovat taitojalkapallon perusta.**

sä vaiheessa. Toiminnan myönteinen tulos mahdollistaa aina uuden toiminnan ja uusien kokemusten kautta tapahtuvaa kehittymistä, jolloin kokemusjärjestelmä laajenee. Se luo uutta toimintavapautta ja vaihtoehtoja.

#### **Johtavat jalkapallokulttuurit esimerkkeinä**

Tiedätkö, mitä yhteistä on Ronaldolla, Rivaldolla, Zidanella, van Bastenilla, Baggiolla ja Romariolla? He kaikki ovat poikkeuksellisen

taitavia pelaajia, jotka on palkittu maailman parhaina jalkapalloilijoina. Me odotamme näiden pelaajien esiintymistä ja nautimme siitä. Heidän otteissaan on se kauneus, osaaminen ja harmonisuus, joka elää taiteen syvimmissä olemuksissa – runoudessa, kuva- ja teatteritaiteessa. Näiden pelaajien taitosuoritukset jäävät kuvanauhaksi aivoihimme samalla tavalla kuin hyvän musiikin melodia tarttuu meihin.

Taitojalkapallon syvin olemus on universaalista ja yleispätevää; se on enemmän kuin se, mikä näkyy katselijan silmiin. Se on enemmän, mitä odotamme. Se on kuin suuri rakkaustari-



na, jolla on yleisönmenestys. Minusta on fantastista seurata pikkupoikien ja -tyttöjen ja miksei isompienkin nykyistä taitotasoa. Jotkut heistä ovat uskomattoman taitavia ja heidän osaamisensa välittää minulle toivoa uskottavalla ja koskettavalla tavalla: Litmasen ja Forssselin jalanjalkien seuraajia on tulossa. Itse asiassa on tulossa vieläkin suurempaa – taitavampaa ja henkeäsalpaavampaa: pienet jalat ovat saaneet juonesta kiinni seuraavaan tyyliin:

*”Tatu kikkailee pallolla kesämökin nurmella. Siirsi pallon oikealta jalalta vasemmalle – heitti Litmasen ja pysäytti pelivälineen uudelleen oikealle jalalle. Tämän jälkeen hän heitti sen niskan taakse ja vieritti nahkakuulaa selkää vasten vasemman jalan kantapäähän, jonka avulla hän vippasi nahkakuulan pään yli takaisin oikealle jalalle.”*

*”Voi tavaton tuota poikaa, mihin hän vielä ehtii, huokaisi mummo puutarhakeinustaan katsellessaan Tatun leikkittelyä pallon kanssa. Nuorena se on vitsa väännettävä jalkapalloilijankin, ettei tarvitsisi vanhempana haikena muistella, mitä sitä olisi tullutkaan jos...”*

Tatun isä kertoi minulle, kuinka edellisen talven Teneriffan matkalla pojan kikkaillessa rannalla sinne kertyi suuri joukko uteliaita espanjalaisia henkeä pidätellen hurraamaan ja kannustamaan.

Miksi Suomessa Tatua ei kannusteta yhtä avoimesti? Täytyykö matkustaa Espanjaan, rikkaaseen jalkapallokulttuuriin ennen kuin saa sen tunnustuksen, jonka taitopelaajat ansaitsevat. Tämä myönteinen perussuhtautuminen jalkapalloilun taito-osaamiseen välittyy ennen kaikkea espanjalaisessa jalkapallokatso-mossa, jossa sen olemuksesta otetaan kaikki irti kaikilla mahdollisilla aisteilla. Taitosuorituksia arvostetaan elämyksellisellä tasolla, niitä odotetaan ja niistä nautitaan. Yleisö tuntee saavansa pääsylipulleen vastineen, kun pelaajat ovat tosissaan ja kentällä nähdään taitosuorituksia, sellaisiakin, joita ei osaa ennalta odottaa.

Huippupelaajaksi kasvaminen ilman ponnisteluja ja valtavaa työmäärää ei ole mahdollista. Tulokselliseen valmentamiseen liittyy usko omiin mahdollisuuksiin ja valmennuksen myönteisiin vaikutuksiin. Nuorta pelaajaa ei voida valmentaa korkeimpiin taitotasoihin, ilman poltetta, halua tulla suureksi jalkapalloili-

jaksi. Nämä pelaajat uskovat, että heidän paras vireensä häviää jo muutaman välipäivän aikana – puhumattakaan viikosta – jos he eivät pääse harjoittelemaan juuri nyt. Näitä pelaajia ei tarvitse pakottaa tai soitella heidän peräänsä tai pyytää pelissä erikseen tsemppaamaan; heidän varassaan on hyvin pitkälle huippujalkapalloilun kehitys.

Onneksi kaikkien ei tarvitse kehittyä huippupelaajiksi, vaan jokainen voi pelata juuri sillä tasolla, jolla itse haluaa. Sillä, mitä olisi huippupelaajan osaamisen loiste, jollei olisi niitäkin, joille hän voi loistaa. Tätä loistettahan me muut haluamme ihailla.

Jokaisella tytöllä ja pojalla on mahdollisuus kasvaa selvästi entistä taitavammaksi pelaajaksi. On tärkeää tässä yhteydessä muistuttaa, että kaikki maailmanluokan huippupelaajat ovat aloittaneet joskus alusta, jolloin he eivät ole osanneet potkaista palloa – puhumattakaan siitä, että he olisivat osanneet sillä ponnautella. Minusta on tärkeää luoda kuva heidän harjoittelustaan, siitä, mitä kaikkea he ovat tehneet menestymisensä hyväksi. Entä mikä on taitavuuden vaihtoehto? Se, että jäämme odottamaan 50-vuotiaiksi saakka, katselemme taitavien pelaajien liikehdintää televisiosta ja huokailemme: ”Voi, jos minullakin aikanaan olisi ollut mahdollisuus opetella tekniikkaa enemmän.”

Riku harjoittelee ehtymättömästi, lajittelee pelaajakortteja kotonaan, seuraa television välityksellä huippujalkapalloa ja unelmoi. Hän harjoittelee päivittäin pallon kanssa riippumatta siitä, missä hän on ja mitä hän tekee. Harjoituksissa ja peleissä hänen pallovarmuutensa näkyy. Riku ponnauttelee palloa poikkeuksellisen pehmeällä ja nopealla tavalla. Hän potkaisee jo puhtaasti molemmilla jaloilla nilkkapotkut ja ottaa palloja haltuunsa joustavan pehmeästi. Hän hallitsee myös kehonsa hyvin – heittää kärrynpyörät molempiin suuntiin ja kykenee tekemään voltin. Hän tekee pelissä yleensä useamman maalin, tavalla kuin Forssell aikoinaan omassa ikäluokassaan. Mielestäni Riku on siinä vauhdissa, mitä tämän päivän huippujalkapalloilijalta odotetaan. Hänellä on aikaa vielä melkein kymmenen vuotta jalostaa itseään, mikä on niin paljon, että kaikki mutkin asiat ehditään hoitaa kuntoon.

Minusta on hyvä, ettei Rikun kaltaisten valmentettävien kanssa tarvitse hätäillä – kun aloittaa tarpeeksi nuorena, ei toisessa päässä tule liian kiire. Riku on tarttunut tilaisuuteen ja saavuttanut etulyöntiaseman, joka tulee näkyväksi todennäköisesti koko hänen jalkapalloilijan uransa ajan.

Ideaalitalanteessa voisimme tehdä mitä tahansa, jos tietäisimme, mitä se olisi. Useimmiten taitovalmennuksesta voi saada runsaasti sir-

paletietoa, mutta syvällisempää ja perusteellisempää tietoa on vaikea löytää. Tämän vuoksi on paljon erilaisia käsityksiä, miten taitoja voisi parhaiten opettaa ja kehittää.

Entä jos meillä olisi kristallipallo ja voisimme kurkistaa tulevaisuuteen, mitä näkisimme? Millaisena taitopelaajana näkisimme nyt kymmenenvuotiaan Rikun kymmenen vuoden päästä? Hänellä on noin kymmenen vuotta aikaa kehittää itseään pelaajana, ennen kuin hän siirtyy junioripelaajan housuista täysi-ikäiseksi pelaajaksi. Oleelliseksi kysymykseksi muodostuu, miten hän ja valmennusporras hyödyntää tämän ajan.

Kymmenen vuotta on pitkä aika ihmisen elämässä; sen aikana ehtii tehdä paljon erilaisia asioita. Taitovalmennuksen kannalta oleelliseksi kysymykseksi muodostuu se, miten tämä aika olisi järkevintä käyttää hyväksi. Useimmissa seuroissa taitovalmennusta toteutetaan vielä liian sattumanvaraisesti tai pakonomaisesti liian kapean valmennusmallin mukaisesti.

Mieleeni muistuu tässä yhteydessä kahden amerikkalaisen aluksen keskustelu Tyynenmeren aalloilla toisen maailmansodan aikana. Toisen aluksen navigointilaitteet olivat menneet epäkuntoon, ja se oli kierrellyt merellä päiväkausia ilman päämäärää. Kun alukselta vihdoin havaittiin toinen amerikkalainen sotalaiva, se lähetti radiosanoman: ”Missä me olemme?” Toiselta alukselta kysyttiin: ”Mihin te olette menossa?” Eksyneeltä laivalta vastattiin: ”Emme tiedä.” Tähän toinen laiva huomautti: ”Ellette tiedä, mihin olette menossa, on aika yhdentekevää, missä olette.”

Mielestäni useissa seuroissa taitovalmennusta on toteutettu ilman riittävää navigointia. Valmentajat ja valmennussysteemit saattavat vaihtua jopa vuosittain. Sellaiset pelaajat ja valmentajat, jotka eivät koskaan kysy itseltään, mihin suuntaan he ovat menossa tai jotka jatkavat entiseen malliin, huomaavat ennen pitkää, kuinka asioita olisi voitu tehdä toisellakin tavalla, enemmän taitovalmennukseen keskittyen.

Selkeä tavoitteenasettelu ja halu päästä päämäärään antaa voimia erimielisyyksien ja esteiden poistamiseksi. Esteitäkin yleensä ilmaantuu. Ilman päämäärätietoista valmennusta on vaikea tunnistaa reitinvalintaa, suuntaa, minne on menossa. Mitä tietoisempia valmentajat, pelaajat ja muut toimintaan osallistuvat ihmiset ovat omista tavoitteistaan ja resurssistaan, sitä realistisemmin ja mielekkäämmin he kykenevät osallistumaan toimintaan ja arvioimaan sitä.

# 16

## TAITOVALMENNUS TANOKESSA

### Motoristen liikekuvamallien oppiminen

Valmennettavan on mahdollista oppia Tanoken avulla liikekuvamallit mahdollisimman tarkoituksenmukaisella ja taloudellisella tavalla. Yksittäisiä liikekuvamalleja harjoitellaan niin kauan, että ne onnistuvat automaattisesti. Oikeiden liikeratojen ja voimantuotto-suuntien oppiminen juurtuu jo lapsena liikevarastoon, joten lapsena tehty runsas harjoittelu on perusteltua.

Taitosuorituksiin löytyy useita malleja, ihan-

nesuorituksia, joiden avulla pelaaja voi kehittää taitojaan aina huippuluokan pelaajaksi asti. Mitä paremmin Tanoken liikekuvamallit osataan, sitä taloudellisemmin ja monipuolisemmin voidaan toteuttaa itse pelaamista.

Kaikissa Tanoken liikesuorituksissa pyritään saavuttamaan riittävä tarkkuus, nopeus, rytmisyys ja harmonia. On tärkeää, että valmennettavalle mallinnetaan keskeiset liikekuvat mahdollisimman monesta Tanoken osa-alueesta. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että pal-



loa voitaisiin syöttää, pukata tai potkaista vain yhdellä ainoalla, ”oikealla”, tavalla.

Tässä yhteydessä kannattaa muistaa, että esimerkiksi Beckhamin potkutekniikka ei ole klassisessa mielessä oikea potkutekniikka. Siitä huolimatta hänet tunnetaan poikkeuksellisen hyvänä potkutekniikasta.

Toinen hyvä esimerkki on Zidane, jonka kehön ulkoiset ominaisuudet eivät viittaa taitopelaajaan, mutta pallonkäsittelyssä hän edustaa maailman terävintä kärkeä ja tekee useimmat taitosuoritukset hyvin persoonallisella tavalla.

Figo edustaa mielestäni taas klassisen puhdasoppista taitopelaajaa, jonka tekniset suoritukset voitaisiin kuvata suoraan perinteisiin jalkapallo-oppaisiin.

Missään palloilulajissa ei ole vain yhtä ainoaa oikeaa tapaa suorittaa jokin liike. Tärkeintä on, että suoritustekniikan avulla saadaan mahdollisimman paljon onnistumisia aikaiseksi, ja se, että se tuntuu tekijästä oikealta ja toimivalta. Myös taitoharjoittelussa on tärkeää korostaa moniulotteisen näkökulman merkitystä.

## Moniulotteinen näkökulma

Moniulotteisessa näkökulmassa valmentaja tai pelaaja katsoo asioita viisaasti kaikista eri näkökulmista. Perusnäkökulmia on kolme:

1. oma todellisuus
2. toisen pelaajan/valmentajan todellisuus
3. sivustakatsojan todellisuus.

Kaikkien näiden kolmen näkökulman omaksumista kutsutaan moniulotteiseksi näkökulmaksi.

Erityisen tärkeää on pallotuntuman riittävän syvä hallinta, jota voidaan testata lukuisilla ponnautustavoilla tai muuhun pallonhallintaan perustuvilla ominaisuuksilla. Kannattaa kuitenkin muistaa, että Tanoke-valmennus on muutakin kuin erilaisten liikekuvamallien hallitsemista. Valmennusprosessin aikana pelaajat myös kokeilevat lukuisia erilaisia taitosuorituksia, etsivät ratkaisuja ja keräävät kokemuksia, joita voidaan edelleen hyödyntää Tanoken kehittämisessä.

## Taitojen oppiminen sisältää muun muassa seuraavat asiat:

### 1. Yleistaitavuus

Tämä on kykyä oppia erilaisia taitosuorituksia ja hallita taitovaatimuksia.

### 2. Koordinatiiviset valmiudet

Niitä ovat reaktiokyky, suuntaamiskyky, liikkeen rytmittäminen, tasapainokyky, liikkei-

den aistiminen, yhdisteleminen sekä muunteleminen.

### 3. Lajikohtainen taitavuus

Tämä tarkoittaa liikekuvamallien hallitsemista ja niiden soveltamista ja käyttämistä pelinomaisten vaatimusten mukaisesti.

### 4. Välineen hallinta

Tämä tarkoittaa pallon hallitsemista mahdollisimman monessa jalkapallon pelitilanteessa.

### 5. Henkilökohtainen tyyli

Jokaisella pelaajalla on henkilökohtainen tyyli suorittaa liikekuvamalleja ja pelata jalkapalloa. Valmennusprosessin aikana suosia persoonallista tyylikäyttäytymistä.

## Toistojen määrän vaikutus oppimiseen

Suuret riittävän laadukkaasti tehdyt toistomäärät ovat taitojen oppimisen edellytys. Tämän vuoksi toistojen määrää on kyettävä seuraamaan jollakin tavalla. On kyettävä arvioimaan, paljonko harjoitusyksikön aikana tulee potkuja, haltuunottoja, harhautuksia tai yleensäkin niitä asioita, joita harjoitellaan.

Esimerkiksi potkuharjoituksessa tulisi päästä minimissä vähintään 30 yksittäiseen suoritukseen, laatutekijöitä unohtamatta.

Jos lasketaan, että harjoitusyksikössä tulee potkuja noin 50 ja niitä harjoitellaan kaksi kertaa viikossa, tulee viikossa 100 potkua ja kaudessa 400 ja vuodessa noin 5000, mikä ei vielä ole kovinkaan paljon, kun se suhteutetaan hyvän laukaisutaidon minimivaatimuksiin.

Tämä yksinkertainen laskutapa jo osoittaa, miten vaikeaa on yksistään joukkueharjoittelussa tapahtuvan taitoharjoittelun avulla päästä riittäviin toistoihin.

Tanokessa lähdetään siitä, että lasten ja varhaisnuorten harjoittelussa taidon kehittäminen on oleellisin perustekijä, joka tulee sijoittaa etusijalle ennen taktista ja kuntoharjoittelua.

## Leipominen

Pallolla ”leipominen” luo perustan hyvälle pallonkäsittelytaidolle. Tämän vuoksi palloa kannattaa leipoa tavalla tai toisella aina kun siihen vain on mahdollisuus. Pane pallo liikkeelle, anna sen elää tilan ja ajan suhteen. Tee rohkeasti erilaisia liikkeitä pallon kanssa – ponnauttele, kiepauta ja pyöräytä sitä. Anna pallolle erilaisia kierteitä – ala-, ylä- ja sivukierteitä.

Käsittele palloa kaikilla mahdollisilla kehonosilla – tarkkaile sen liikkeitä ja kehitä pallosilmääsi. Potkaise pallo korkealle tai heitä se ilmaan, ja ota se haltuun erilaisten käännösten ja harhautusten saatelemana. Löydä itsestäsi Ryan Giggsin harhautus, Cafun kikka, Beckhamin kierresyöttö tai Ronaldon haltuunotto. Mistä Sinut tunnetaan tulevaisuudessa?

#### **Taitavuutta harjoitellaan Tanokessa näin:**

1. Suorituksen tekeminen mallista, peilikuvana; malleina voi toimia liikkuva kuva, stilokuva, valmentaja, mallipelaaja, kuka tahansa liikkeen osaava pelaaja.

2. Uusia liikekuvamalleja lisätään nopeassa tahdissa ja niitä vaikeutetaan tietoisesti valmennettavan kehityksen mukaan.

3. Kehityksen mukaan liikenopeutta lisätään ja tempoa säädellään kunkin tilanteen vaati- malla tavalla.

4. Harjoitukseen käytettyjen apuvälineiden, merkittyjen tilojen ja rajojen muuttaminen (karttioiden välien pienentäminen, pelikentän pienentäminen, laukaisuetäisyyden lisääminen ja niin edelleen).

5. Suorituksen vaikeuttaminen lisäliikkeillä (yhdistelmäharhautukset, vaikeutetut koordinaatiiviset liikkeet – esimerkiksi kuperkeikka ja haltuunotto).

6. Yhdistelmäharjoitukset myös valmistautumatta.

7. Poikkeukselliset harjoitusvälineet käyttöön, kuten epäkeskopallot, liian pehmeät tai liian kovat pallot, isot tai pienet pallot.

8. Liikkeen suoritustavan tarkoituksellinen muuttaminen. Totuttua liikekuvamallia muutetaan tietyltä osin, jolloin hermostoa kyetään ärsyttämään koordinaatiivisesti uuden oppimista suosivaksi.

9. Kahden tai useamman asian tekeminen samanaikaisesti, esimerkiksi pallon kuljettaminen jaloilla ja toisen pallon ponnauttelu käsillä samanaikaisesti – käden ja jalan samanaikainen eri koordinaatio.

10. Vastustajan muutokset (sopeudutaan erilaisiin pelaajiin, esimerkiksi 1 v 1, 2 v 2 tilanteissa).

11. Poikkeuksellisten sääntöjen käyttö (esimerkiksi peli kahdella pallolla).

## **Profiloituminen taitopelaajaksi**

Harjoitusprosessin aikana on kyettävä seuraamaan, että harjoitellut taidot siirtyvät mielekkäällä ja riittävän tehokkaalla tavalla jalostetuksi pelitaidoksi. Taitopelaajan on kyettävä erottamaan taitojensa perusteella, ja hänen on osattava hyödyntää taitotasollaan omaa joukkuettaan todellista osaamistaan vastaavalla tasolla.

Taitoharjoittelu tulee toteuttaa pelin ehdoilla, jalostamalla erilaisia yksittäisiä taitoja pelitaidoksi, sujuvaksi pelaamiseksi. Sujuvalla pelaamisella tarkoitamme tässä riittävän nopeaa, liikkuvaa ja aggressiivista pelitapaa.

*”Pelaajan taitoa ei voida pitää erillisinä elementteinä, vaan siihen vaikuttavat pelaajan havaintomuotoiset kyvyt, fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Myös pelin sisältämät pelaajien perusliikkeet sisältävät taitotekijöitä. Perusliikkeitä ei voi kehittää vain pelaajien fyysisiä ominaisuuksia kehittämällä.”*

*(Luhtanen, 1987, 8.)*

## **Olen koonnut jalkapalloilun harjoittelu- periaatteet seuraavaan luetteloon:**

1. Kaiken harjoittelun on lähdeittävä taitojal- kapallon ehdoista.

2. Harjoitustilanteen on muistutettava peliti- lannetta (muista lastenharjoitteluun kohdistuvat vaatimukset).

3. Harjoitus ilman palloja on aina asetettava kyseenalaiseksi. Erityisesti on seurattava:

- kuinka usein kosketetaan palloa
- kuinka pelinomaisesti toimitaan
- mikä on harjoitusten tempo
- kuinka suurella alueella harjoitellaan ja onko vastustaja mukana.

4. Suoritusvirheet on korjattava ja tunnustet- tava.

5. Oikeaa harjoitusta on toistettava harjoi- tuksesta toiseen.

6. On pyrittävä selvittämään:

- mitä teet
- miksi teet
- miten teet ja
- milloin teet.

7. On nautittava siitä, mitä tekee.

8. Harjoitella ei voi liikaa.



9. On muistettava yksilöharjoittelu joukkueharjoittelun lisäksi.

On olemassa esimerkkejä sellaisista nuorista pelaajista, jotka ovat harjoitelleet pelitaitoja liian irrallaan itse pelaamisesta. Pelitaitojen lopullisena päämääränään on aina hyödyntää sitä joukkuetta, jossa taitopelaaja kulloinkin pelaa. Tästä syystä pelaaja ei voi pelata vain itselleen. Ja jos valmennettava rakentaa taitoharjoittelunsa vain itsensä varaan, hänen egonsa umpioituu, jolloin hän ei kykene käyttämään taitotasoaan riittävästi muun joukkueen hyväksi.

Koska tästä aiheesta on puhuttu erittäin paljon valmentajapiireissä, esitän seuraavassa listan toimenpiteistä, joilla taitopelaajia voidaan kasvattaa entistä enemmän käyttämään taitojaan muun joukkueen parhaaksi.

1. Pienten lasten peleissä on sallittava paljon sellaista, mitä isommilta pelaajilta voidaan kieltää. Lasten tulee saada kokeilla spontaanisti harhautuksia, kuljetuksia, käännöksiä ja niin edelleen. Lasten jalkapallossa peliharjoitusten ja pelien tulee edetä leikinomaisesti – niin kuin pihajalkapallossa. Se on lasten peliä ja sitä pe-

lataan usein pienin joukkuein; siinä syntyy myös paljon tilanteita ja maaleja. Antakaamme lasten siis tehdä maaleja. Minun lapsuudessani pihapelit pelattiin yleensä kymmeneen, eli se joukkue, joka teki ensin kymmenen maalia, voitti. Tämän jälkeen teimme usein uudet joukkueet. Jos voittajajoukkue oli liian ylivoimainen, tasoitettiin joukkueita.

2. Myöhemmässä vaiheessa valmennettavan on opittava pelaamaan riittävän suoraviivaisella tavalla, sillä kontrolloidulla suoraviivaisella pelillä saavutetaan parhaat tulokset. Parhaimmillaan tällaisessa pelissä kyetään etenemään muutamalla kosketuksella vastustajan maalille, mutta vähintään yhtä tärkeää on osata pitää pallo oman joukkueen hallinnassa tiukankin paineen alla. Mainostamamme taitojalkapalloilu tähtää monipuoliseen pelaamiseen. Tavoitteena on osata pelata pelin vaatimalla tavalla nopea-tempoista nykyjalkapalloa.

3. Pelaajia koulutettaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota kentän näkemiseen ja pelitapahtumien seuraamiseen. Tämän vuoksi pelaajan on osattava irrottaa katseensa pallosta ja kyettävä lukemaan peliä riittävän nopeasti. Tanokessa katseen irrottamista pallosta voidaan harjoitella useilla eri tavoilla; taidon saavuttaminen on tärkeä osa taitopelaajan kouluttamista.

4. Taklauksista ja fyysisistä kontakteista löydetään oikea tunnelaus ja tahtotila taistelemaan jalkapalloon. Taitopeliä ei voida irrottaa itse taistelusta, jossa pelaajien asenne on vähintäänkin puolet voittamisesta. Pelaaja voi olla kuinka taitava tahansa, mutta jos häneltä puuttuu taistelutahto, hän ei kovin pitkälle pääse jalkapalloilijana.

5. Erotuomareiden ja valmentajien tulee suojella taitopelaajia sääntöjen vastaisilta taklauksilta. Omalla pitkällä valmennusurallani olen nähnyt sellaisia erotuomareita ja valmentajia, jotka ovat pakottaneet taitopelaajatkin tekemään jotain sellaista, mitä he eivät osaa parhaiten – eli pelaamaan niin kovaa ja väärin, ettei taitopelaaminen ole enää mahdollista.

### Tanoke-taidon laatukriteerit

Useimmat pelaajat käyttävät vain murto-osan niistä voimista, joita heillä on ja joita he pystyisivät käyttämään oikeissa olosuhteissa. Olen myös huomannut, kuinka moni poika ja tyttö on turhautunut liian yksipuoliseen taitoharjoittelutapaan.



**Tärkeinä pidettäviä laatukriteereitä ovat seuraavat asiat:**

1. Pelaaja omaa monipuoliset jalkapallon pelaamiseen tarvittavat taito-ominaisuudet; parhaimmillaan hän on saavuttanut viidennen Tanoke-modulin taidot.

2. Pelaaja kykenee poikkeavan nopeisiin taitosuorituksiin, jolloin pallonkäsittelynopeus ja suoritusvarmuus näyttelevät keskeistä osaa onnistumisissa. Hän on teknisesti poikkeuksellisen nopea pelaaja.

3. Pelaaja kykenee käsittelemään palloa pienessä tilassa, ahdistettuna.

4. Pelaaja kykenee pelaamaan monipuolisesti – lyhyillä ja pitkillä syötöillä.

5. Pelaaja menettää pallon vastustajalle mahdollisimman harvoin epäonnistuneina syötöinä, kuljetuksina tai harhautuksina.

6. Pelaaja osallistuu peliin näkyvällä tavalla, tekemällä itsensä riittävästi pelattavaksi sekä puolustus- että hyökkäyspelissä.



7. Pelaaja pystyy pelaamaan nopeatempoista nykyaikaista jalkapalloa.

8. Pelaaja kykenee viemään peliä eteenpäin ja hän on riittävän juoksuhaluinen – voimakas pelaaja.

9. Hän on hyvä pääpelaaja.

10. Hän on ajatuksellisesti nopea pelaaja.

11. Taitavalla pelaajalla on monta vaihtoehtoista toimintamallia tietyn tyyppisen tilanteen ratkaisemiseksi. Kun näitä malleja on harjoiteltu riittävästi etukäteen, eivät mitkään tilanteet hämmennä pelaajaa, vaan hän valitsee refleksinomaisesti sopivan vaihtoehdon.

12. Hän osaa liikkua monipuolisesti, nopeasti ja ennakoivasti sekä pallon kanssa että ilman palloa.

## Liikkuminen

Nopeatempoinen liikkuminen luo perustan modernin jalkapallon pelaamiselle. Tämän vuoksi taitoharjoittelussakin tulee ottaa huomioon pelin vaatima nopea liikkuminen. Taitoharjoittelussa pelaajan liikunnallista kykyä voidaan edistää koordinaatio-, nopeus-, ketteryy- ja notkeusharjoitusten avulla.

Taitavimpienkin pelaajien on maksimoitava oma liikkumisensa peliä palvelevaksi kokonaisuudeksi, sillä pelkkä paikalleen tehtyjen taitoharjoitusten tekeminen ei edistä nykyaikaista pelaamista. Kaikessa harjoittelussa on kuitenkin kyettävä etenemään progressiivisesti, mikä merkitsee palloilulajeissa sitä, että perusuorituksia on harjoiteltava ensin paikaltaan.

## Liikkuminen ja aistit

Liikkumisen kannalta tärkeät aistit keräävät ympäristöstämme tietoa keskushermostoon. Näitä aisteja ovat näkö-, kuulo-, kosketus-, tasapaino- ja nivelaistit sekä refleksit.

### 1. Näköaisti/visuaalinen kanava

Pelaajan näköaisti välittää runsaasti sellaista tietoa, jota liikkeen säätelyssä voidaan käyttää monella tavalla hyödyksi. Tanokessa oppiminen tapahtuu suurimmalta osin valmiina olevien mallisuoritusten, liikekuvamallien, mallintamisella. Keskeinen periaattemme onkin, ettei suoritusta liian paljon selitellä, vaan pikemmin näytetään, miten ne voidaan tehdä. On tärkeää, että oppimistilanteessa näköaistia ei

käytetä kontrolloivana tekijänä vaan pikemminkin mahdollisuutena oppia jotakin uutta. Näin valmennettavalla on mahdollisuus tarkkailla itse mahdollisimman paljon mallisuorituksia. Muita aisteja voidaan käyttää enemmän hyödyksi motorisen oppimisen kontrolloinnissa.

### 2. Kuuloaisti/auditiivinen kanava

Kuuloaistia käytetään taitovalmennuksessa paitsi ohjeiden kuunteluun myös taitosuorituksen sensomotoriseen havainnointiin. Voidaan esimerkiksi kuunnella, miten puhdas nilkka-potku lähtee...

### 3. Kosketusaisti/kinesteettinen kanava

Tanoke-valmennuksessa käytetään kosketusaistia monipuolisesti hyödyksi. Uuteen liikkeeseen tutustutaan useimmiten kosketusaistin välityksellä. Harjoituksen kohteena oleva kehonosa totutetaan pallokosketukseen esimerkiksi siten, että pääpuskussa palloa pidetään käsissä ja lyödään sitä varovasti oikeaan kohtaan otsaa – oikea kosketuspinta-ala.

Näin saadaan tietoa paineen ja kosketuksen vaihtelusta, ja valmennettava oppii turvallisissa olosuhteissa säätämään puskun voimakkuutta.

### 4. Tasapainoaisti/kinesteettinen kanava

Tasapainoaisti kertoo pelaajan pään, raajojen ja kehon painopistealueiden välisestä balansista liikesuorituksissa. Tasapainoaisti vaikuttaa yhdessä nivelaistin kanssa liikkeen oikaisu- ja tasapainoheijasteisiin.

### 5. Lihasaisti/kinesteettinen kanava

Lihasaistina toimii suurimmalta osalta lihaskäämi, josta heijastuu lihaksen oma venytysheijaste; se vaikuttaa supistavasti ja myös rentouttaa vastavaikuttajalihasta.

### 6. Nivelaisti/kinesteettinen kanava

Liikuntakoneiston nivelissä on nivelsiteiden, jänteiden ja nivelkapseleiden hermopäätteitä, jotka aktivoituessaan tiedottavat tuntohermostoa pitkin keskushermostolle nivelen senhetkisen asennon sekä nopeiden liikkeiden aikana nivelissä tapahtuvat kulmamuuokset.

Asentoa ylläpitävät oikaisu- ja tasapainoheijasteet ovat lähtöisin nivelaisteista. Nivelaisti toimii kiinteässä yhteistyössä tasapainoaistin kanssa.

## 7. Refleksit

Refleksit toimivat selkäytimen kautta, minkä vuoksi ne ovat varsin nopeita. Tyypillisin esimerkki tästä on polven ojentajaheijaste, kun polveen lyödään esimerkiksi kumivasaralla. Reflektorinen reagointi tapahtuu esimerkiksi silloin, kun astutaan nastaan, jolloin nastaan astunut jalka koukistuu refleksinomaisesti.

## Uusien taitojen oppiminen

Uusia taitoja harjoiteltaessa on syytä muistaa, että unohtaminen on rajuinta kahden ensimmäisen vuorokauden aikana. Tämän vuoksi uusia liikekuvamalleja kannattaa aluksi toistaa päivittäin. Toistamisen ei tarvitse aina tapahtua motorisesti, vaan sitä voi tapahtua myös mielikuva-harjoittelun avulla.

Mielikuvaharjoittelu on hyödyllistä etenkin silloin, kun olosuhteet ovat sellaiset, ettei varsinaiseen harjoitteluun ole mahdollisuutta. Kannattaa satsata erityisesti liikekuvamallin strategisten kohtien oppimiseen, kolmeen tai viiteen pysähtyneeseen stil-kuvaan, jotka toimivat kunkin liikesarjan ankkureina: niiden varaan voidaan muut liikekuvamallit rakentaa. Mitä paremmin pelaaja on tietoinen näistä "pysähtyneistä kuvista", sitä nopeammin hän kykenee oppimaan uusia liikekuvamalleja.

## Taitovalmennuksen merkitys

Taitovalmennuksen merkitys tulee tavasta, jolla se tehdään – ei siitä, mitä harjoittelu sinänsä on. Jos valmentaja enempään kuin pelaajakaan eivät arvosta taitojalkapalloilua, ei voida odottaa huomattavia tuloksia. Kaikkein tärkein vaikuttaja taitojen kehittämisessä on aina ihminen itse.

Jokainen yksittäinen pelaaja antaa opitulle asialle oman merkityksensä omien kokemusten ja taitojen mukaisesti. Pelaaja konstruoi oman todellisuutensa käsityksiksi ja merkityksiksi ympäröivästä todellisuudesta. Me itse annamme merkityksen niille suorituksille, joita arvostamme, ja niille, jotka kuuluvat arjen rutiinien välttämättömiin toimenpiteisiin. Koko ajan opitaan ja keksitään uusia käsitteitä. Koko ajan tehdään uusia erotteluita. Koko ajan nimetään uusia asioita. Näin tapahtuu valmennettavan kehittyessä ja oppiessa uusia asioita.

Se, millaisella asenteella heittäydymme tekemisiimme, vaikuttaa myös tunnetiloihimme. Taiteellinen tunnejalkapallo tavoittaa pelaajan ja häntä tarkkailevan katsoijan tajunnan kokonaisvaltaisesti; se tunkeutuu tietoisuuteemme ja liikuttaa sitä.

Mahdollisuus kehittää taitotasoa paremmak-

si on alati jatkuva dynaaminen matka. Kysymys on jälleen kerran siitä, millainen asenne meillä itsellämme on.

Tanoke-filosofian ymmärtäminen sisältää kognitiivisen puolen lisäksi myös asioiden emotionaalisen merkityksen. Tanoke-pelaajalla tulisi olla kykyä ilmaista itseään riittävän herkästi myös taiteellisesti.

Taitavien pelaajien valmentaminen vaatii seuralta, joukkueelta, valmentajalta ja ennen kaikkea pelaajalta itseltään uudenlaista ajattelua – jatkuvaa paneutumista ja huolenpitoa taitovalmennuksen kehittämisessä.

Seurojen tulisi tarkastella omia valmennusjärjestelmiään kriittisesti; antaako seura esimerkiksi tarpeeksi mahdollisuuksia taitavuuden/taitojalkapalloilun kehittämiseen?

Seurojen valmennuksesta vastaavat voivat kysyä, onko heidän seurassaan ollut piirittämällä tai maajoukkueetasolla pelaajia tai kuinka moni heistä jatkaa edustustasolla? Seuroihin tulisi perustaa enemmän talentti- ja/tai taitoryhmiä, joihin voidaan koota asiantuntevaa valmennusta saavia lupaavia ja halukkaita pelaajia.

## Valmentaja valintojen edessä

Valmentajan on syytä tehdä erilaisten valmennusvaihtoehtojen suhteen tietoisia valintoja. Ihannetapauksessa jokaiselle valmennettavalle kyetään löytämään hänen kykyjään ja intressejään vastaava yksilöllinen valmennusmalli. Harjoitusmallin valintaan vaikuttaa valmennettavan tavoitetaso, jonka pohjalta on helppo selvittää, kuinka paljon valmennettava on valmis harjoittelemaan ja käyttämään aikaansa ja resurssejaan jalkapalloiluun.

Valmentajan asenne on avain onnistumisen kokemuksen tunteisiin, silloinkin kun Stadionin täyteinen yleisö ei ole henkeään pidätellen seuraamassa valmentajan joukkueen suorituksia. Ainahan voi elää fantasioissa – pieniäkin taitovalmennukseen liittyviä asioita tehdesään.

## Taitava jalkapallojoukkue

Pelaajan oppimista edistää nopeimmin se, että joukkueessa pelaa yksinomaan taitavia pelaajia. Tämä on kuitenkin useimmiten toiveajattelua, sillä yleensä joukkueissa pelaajien taitotasoa on varsin kirjava.

Joukkuetta on kuitenkin vaikea saada pelaamaan hyvin yhteen, ellei kaikkien pelaajien taitotasoa saada sellaiseksi, että kyetään pitämään palloa maassa, pelaamaan ahtaissa paikoissa tai omaamaan riittävän hyvä potku- ja syöttötekniikka ja hallitsemaan omaa kehoa.

Yhteen pelaamista voidaan verrata orkesterin musisointiin. Sinfoniaorkesterin tai big bändin kaikilta jäseniltä vaaditaan hyvää soittotaitoa, ilman sitä on vaikea soittaa yhteen. Heti huomataan, jos joku soittajista soittaa falskisti – ei pysy rytmissä, soittaa vääriä ääniä, ei tulkitse soitettavaa kappaletta.

### Taitoharjoitteluun vaikuttavia seikkoja

Pallopeleissä joudutaan tekemään runsaasti nopeita päätöksiä. Taitosuoritukset eivät saisi muuttua peliksi mekaanisesti toistuviksi toiminnoksi, jolloin on vaarana, että pelaaja kadottaa yhteyden peliin.

Keskeinen kysymys taitovalmennuksen kannalta onkin aina se, miten opittuja taitoja voidaan hyödyntää pelissä. Tarkoitus nimittäin on, että pelin tiimellyksessä yksittäiset liikekuva-mallit muuttuvat liikekuvasarjoiksi, jolloin ne toteutuvat pelitaito-osaamisena.

#### A. Sensomotorinen kyky

Valmennettava keskittyy kaikilla aisteilla pallon seuraamiseen – erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisteilla. Valmennuksen aikana sensomotorisia kykyjä voidaan kehittää monella tavalla. Tanoke-valmennuksessa esimerkiksi on kehitetty monia menetelmiä näkö-, kuulo- ja tuntoaistin harjoittamiseen.

#### B. Joustava hermojärjestelmä

Joustava hermojärjestelmä tarkoittaa sitä, kuinka nopeasti pelaaja pystyy muuttamaan liikkeitään uusista pelitilanteista. Tällöin tärkeää on, että hermoradat ovat saaneet tarpeeksi harjoitusta. Pelitilanteen muuttuessa pelaajan täytyy kyetä muuttamaan myös liikehääntänsä.

#### C. Lihasten hallinta

Lihasten hallintaa joudutaan käyttämään esimerkiksi silloin, kun päätetään, kuinka paljon lihasvoimaa tarvitaan tiettyyn pallonkäsittelytilanteeseen, esimerkiksi syöttämiseen tai pukkaamiseen. Voiman lisäksi lihasten hallitsemiseen liittyy oleellisesti nopeusominaisuudet ja tahtotekijät. Esimerkiksi oikean syöttökovuuden harjoittelu vaatii vuosien työn. Vasta sitten pelaajan lihasten hienomotorinen hallinta ja ajatustoiminta yhdistyvät yhdeksi kokonaisuudeksi.

#### D. Tasapainon hallinta

Eri lihasryhmien välinen tasapaino on tärkeä ominaisuus, joka liittyy oleellisesti eri kehonosien liikkuvuuteen.



#### E. Biomekaniikka

Kehon biomekaniikan avulla voidaan selvittää vartalon eri painopisteet. Jokaisen liikkeen tekeminen edellyttää tietynlaista kehon tasapainoa. Esimerkiksi saksipotkulla, hyppypuskulla ja nilkkapotkulla on kullakin erilainen tekniikka, jota säätelee tietynlainen biomekaniikka. Sensoriset signaalit kertovat kehomme tasapainotilasta, lihasvoimastamme ja tasapainotilastamme.

#### F. Automaattiset refleksit

Lihasten kyky hallita tasapaino on mahdollista automaattisten refleksien avulla.

#### G. Raajojen liikkuvuus

•Raajojen liikkuvuus on riippuvainen jänteiden ja lihasten liikkuvuudesta.

##### 2. Lihasten liikkuvuus

•Lihasten liikkuvuus tarkoittaa muun muassa lihassäikeiden ja kudosten joustavuutta.

##### 3. Lihasten tonus



---

- Lihasten kasvu estää liikkuvuutta, minkä vuoksi siihen täytyy kiinnittää valmennuksessa huomiota.

#### **H. Koordinaation lait**

- Mahdollisimman pienin ponnistuksin mahdollisimman suuri hyöty.
- Liikekuva muodostuu vähitellen vaistomaisesti.
- Harjoituksella pyritään mahdollisimman taidolliseen koordinaation toteuttamiseen.
- Turhat sivuliikkeet karsitaan pois.

Pelistä irrallaan tehdyt taitoharjoitukset eivät vastaa ottelutilannetta, jossa vastustajat ja pelitoverit liikkuvat sekä väsymys pelin loppupuolella heikentää suoritusta. Perustaitosuoritusten oppimisen jälkeen on syytä siirtyä kokonaisvaltaisempaan suuntaan, lähemmäksi peliä, jolloin pelinomainen ajatustoiminta otetaan entistä enemmän huomioon.

#### **Rytmi – tempo ja nopeus**

Tanoke-valmennuksen toteutuksessa on tärkeää koko ajan tarkkailla harjoituksen tempoa ja rytmisiä, jotka termit ovat peräisin musiikista. Rytmillä tarkoitetaan järjestelmällistä liikettä tietynä aikana. Rytmillä ei ole yleensä kuitenkaan annettu etukäteen, minkä vuoksi on tärkeää oppia eläytymään peli- ja harjoitusrytmiin.

Rytmikäs toistuva liike siirtää aivojen energiaa loogiselta puolelta aivojen taiteelliselle puolelle.

Tämän vuoksi Tanoke-harjoittelu tapahtuu aina rytmin mukaisesti (pujottelu, harhautus, juoksu tai ponnauttelu). Rytmien harjoitukseen antaa yleensä pelaaja itse, mutta myös toinen pelaaja tai valmentaja voivat rytmittää pelaajan suoritusta.

Tempo tarkoittaa nopeutta, jolla musiikkikappale esitetään. Jalkapalloharjoituksessa tempo eli nopeus valitaan pelaajan kehitystason mukaan. Ei ole järkevää yrittää liian nopeaa suoritusta, jos liike hajoaa tai pelaaminen

muuttuu ei-hallittavaksi hätäilyksi. Harjoitustempoa voidaan säädellä myös yksittäisten harjoitusten aikana, jolloin tavoitteena on tehdä liikekuvamallit aina vain nopeammin ja nopeammin. Mitä nopeammin ja ehjemmin liikekuvamallit tehdään, sitä taitavamman pelaajasta on kysymys.

Pelinopeus vaihtelee pelissä koko ajan, ja sitä voi verrata ralliautolla ajamiseen. Kurviin tultaessa nopeutta pudotetaan ja lisätään jälleen. Palloilulajeissa pelitoverit vaikuttavat aina pelinopeuteen. Yleinen sääntö on, että se pelaaja, jolla on pallo, voi määrätä pelinopeuden. Tämän vuoksi palloilulajeissa pyritään pitämään palloa oman joukkueen hallinnassa.

#### **Välittömyyden tunne**

Harjoittelun aikana välittömyyden tunteen synnyttä mielessä olevat ristiriidat häviävät ja tilanne muuttuu oppimisystävällisemmäksi. Vertaa esimerkiksi liian kireän viulunkielen sointia harmonisesti soivaan viulun kieleen. Sointi on mahdollista virittää oikealle taajuudelle. Tällöin parhaimmillaan harjoittelu muuttuu nautinnolliseksi ja harmoniseksi, ja valmennettava ei yritä liikaa.

#### **Taitovalmennuksella eteenpäin**

Tanoke-järjestelmässä oppimistuloksia parannetaan entistä runsaampien liikekuvamallien oppimisella. Erityistä huomiota kiinnitetään pelaajan koordinaatiokykyyn eli lihasten ja hermoston yhteistyöhön.

Pelaajat harjoittelevat suuren määrän koordinaatiivisia liikekuvasarjoja, joiden avulla he oppivat jalkojen, käsien, kehon ja silmien yhteistyön automaattisesti.

Mitä aikaisemmassa vaiheessa koordinaatioharjoitukset kyetään aloittamaan, sen parempi. Tanoke-järjestelmä pitää sisällään 300 erilaista koordinaatiivista liikettä, jotka kehittävät monipuolista lihasten sekä hermojen yhteistyötä.

---

# 17

## TANOKE TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ

*”Pitkällä aikavälillä saavutat vain sen, mihin tähtäät. Vaikkapa siis epäonnistuisit heti, sinulla on parempi tähtäyspiste johonkin korkeammalle.”*  
(David Henry Thoreau.)

Tanoke-valmennus koostuu kolmesta perusasiasta: välineen hallinnasta eli pallon hallinnasta, kehonhallinnasta sekä mielenhallinnasta.

### 1. Pallon hallinta

Tanoke-järjestelmässä tähdätään hyvään pallon hallintaan kaikilla kehon osilla. Pallonhallinta jaetaan kolmeen osaan. Ensimmäinen osa tähtää peruspallonhallintaan, jolla tarkoitetaan jalkapallossa välttämättömien perustaitojen opettamista, 400 liikekuvamallin opettelemista (esimerkiksi kymmenen erilaisen harhautuksen hallitsemista tai 100 koordinaatiivisen liikkeen tekemistä). Perustaso käsittää kaksi ensimmäistä modulia.

Toinen pallonhallintataso tähtää jo monipuoliseen pallonhallintaan, pallonkäsittelytaidon selkeään nopeuttamiseen sekä pallolla jonglööraamiseen. Liikekuvamalleja hallitaan tässä vaiheessa 400-900. Valmennettava hallitsee jo yli 200 koordinaatiivista liikettä, kaikki potku- ja pääpuskutavat, osaa ottaa pallon haltuun kaikilla mahdollisilla haltuunottotavoilla, hallitsee yli 40 harhautusta ja kykenee jonglööraamaan pallolla monipuolisesti. Toinen pallonhallintataso vastaa kolmannen ja neljännen modulin liikekuvamallistoa.

Viimeinen eli korkein pallonhallintataso vastaa hyvän ammattilaispelaajan taitotasosuorituksia, viidettä modulia, jolloin pelaajan on hallittava vähintään 100 liikekuvamallia.

Taitosuoritukset on osattava tehdä tällöin molemmilla jaloilla, poikkeavan nopeasti, pelinomaisella tavalla – vastustajien häiritessä. Pallolla jonglööraaminen on tässä vaiheessa huippuluokkaa, sirkustasoa, eli tämän tason pelaaja kykenee esiintymään melkoisena jonglöörinä.

### 2. Kehonhallinta

Kehonhallinta tähtää monipuoliseen kehonhallintaan, jolle perustan luovat muun muassa permantovoimisteluliikkeet, 400 koordinaatiivista liikettä, 100 akrobatialiikettä.

Kehonhallinnan kannalta tärkeitä ovat permantovoimisteluliikkeet, joiden perusteet harjoitellaan kahden ensimmäisen modulin aikana. Vaativimmat permantovoimisteluliikkeet tehdään kolmannen ja neljännen modulin aikana. Kehonhallintaa ja koordinaatiivisten liikkeiden analysointia on esitelty seikkaperäisesti Koordinaation kehittämisen palloilulajeissa kirjassamme.

### 3. Mielenhallinta

Tanoke-pelaaja harjoittelee tietoisesti erityisesti keskittymiskykyä, itsekuria, tunteiden ja mielialojensa hallintaa.

Apuna käytetään NLP-harjoituksia ja rentoutumista. Kahden ensimmäisen modulin aikana opetellaan itsekuria ja keskittymiskykyä niin paljon, että valmennettava kykenee itsenäiseen työskentelyyn Tanoke-periaatteen mukaisesti.

Tällöin harjoitellaan myös alkeellisia hengitystekniikoita, motorista jäljittelyä mielikuvien avulla, liikkeiden jakamista osiin ja kehon rentouttamista. Korkeimmilla Tanoke-tasoilla tähdätään korkeatasoiseen keskittymiskykyyn, hengitystekniikoiden hyväksikäyttöön, esteettisharmoniseen taiteelliseen esittämiskykyyn, vaikeiden tilanteiden hallitsemiseen, sisäisen puheen kehittämiseen, sisäisen kartan hyödyntämiseen ja niin edelleen.

### Harmonia löytyy kolmesta osa-alueesta

Tanoke-valmennuksen tavoitteena on koota kaikki nämä kolme osa-aluetta yhdeksi kokonaisuudeksi, minkä seurauksena kyetään siirtymään entistä kokonaisvaltaisempaan valmennustapaan.

Tanoke-jalkapallokouluissa pelaajien oppiminen on tapahtunut suurin harppauksin, kun he saavuttavat riittävän yhteyden kaikilla näillä kolmella tasolla verrattuna siihen, miten he ovat harjoitelleet ilman pyrkimystä harmonisuuteen. Tanoke-valmennuksessa pallon-, kehon- ja mielenhallinta kootaan yhteen, jotta nähtäisiin, jalkapalloilijan koko olemus riittävän laajasti.

## Tanoke-valmennuksen kolme tärkeää etappia

Tanoke-valmennuksessa on aina kolme tärkeää etappia:

1. **mentaalinen etappi**
2. **harjoittelun etappi**
3. **automatisoitumisen etappi.**

### 1. Mentaalinen etappi

Ennen varsinaista fyysistä harjoittelua suoritetaan aina mentaalinen valmistautuminen. Tähän mentaaliseen etappiin kuuluvat motivoituminen, orientoituminen, liikekuvamallin sisäistäminen ja riittävän rentouden aikaan saaminen. Motivaation avulla pyritään herättämään sisällöllinen mielenkiinto opittavaan asiaan. Ennen halutun muutostilan saavuttamista tulee pelaajan olla motivoitunut uuden oppimiseen. Motivoinnin avulla pohjustetaan uusi oppimisaines, liikekuvamalli, esimerkiksi selvitämällä sen yhteys jo opittuun.

Keskittyminen tehtävään suoritukseen on oleellinen osa orientaatiovaihetta. Jos harjoituksen kohteena on riittävän haastava liikekuvamalli, vaatii liikkeen oppiminen pitkäjänteistä työskentelyä, suurta toistomäärää, mihin on varattava riittävästi aikaa.

Mikäli harjoitteluun ei ole käytettävissä tarpeeksi aikaa, kannattaa keskittyä enemmän perussuoritusten harjoitteluun, kuten perussyöttöihin, -potkuihin tai -haltuunottoihin.

Yleensä aloittelevat Tanoke-pelaajat eivät malta keskittyä riittävästi suoritukseen, jolloin heille ei pääse muodostumaan riittävän vankkaa kuvaa tehtävästä motorisesta suorituksesta. Tämän vuoksi on painotettava pallonhallinnan ja koordinaalisten liikkeiden avulla tapahtuvaa keskittymiskyvyn kehittämistä. Pelaajalla on tällöin mahdollisuus oppia pitämään pallo kurinalaisesti omassa hallinnassa, keskittymällä riittävästi pallon kontrolloimiseen.

Keskittymisen ja motivoitumisen avulla pyritään myös pääsemään oikeaan vireeseen. Aivan samalla tavalla kuin ennen soittamista kitara tai viulu viritetään tai radio kuunneltaessa haetaan tietty ohjelmataajuus, on myös mieli viritettävä sopivalle taajuudelle. Valmennettavan on mahdollista päästä tällöin sopivaan mielen tilaan, jotta harjoittelu lähtisi käyntiin riittävän tehokkaasti ja luovasti.

Keskittymisharjoituksessa käytetään hyväksi omaa intuitiota. Tällöin ei saisi olla pelkoa, että harjoitus epäonnistuu – pelätään mokia tai liikaa muiden sanomisia. Liikekuvia opeteltaessa jokainen keskittyy vain omaan suoritukseen. Kaikki liikekuvamallimme on testattu vähintään 300 pelaajalla hyvin kriittisissä ja tarkoissa olosuhteissa. Näin ollen ei ole pelkoa

siitä, että joku liikekuvamalleista johtaisi ikään kuin harhaan.

Sisäistäminen tarkoittaa aikaisempien toiminta- ja ajatusmallien muokkaamista uuden tiedon avulla. Sisäistämässä valmennettava käyttää jo luotua orientaatiooperustaa järjestelmän osien ja ilmenemismuotojen jäsentämiseen.

Kun on tehty kaikki voitava mentaalisesti, kannattaa käyttää mielikuvitusta ja uskoa oman onnistumisen kuvaamiseen.

### 2. Harjoittelun etappi

Kaikkia yksittäisiä valmentautumiseen liittyviä toimenpiteitä kutsutaan harjoitusprosessiksi, josta muodostuu se kokonaisuus, joka vie valmentautumista eteenpäin.

### 3. Automatisoitumisen etappi

On arvioitu, että täysin uuden liikekuvamallin oppiminen karkeasta motorisesta oppimisesta automaatiotasolle kestää puolesta vuodesta yhteen vuoteen. Vasta silloin hermoraudoissa tapahtuu riittävä automatisoituminen. Käytännössä tämä merkitsee harjoituksen kohteena olevan liikekuvamallin, esimerkiksi tietyn harhautuksen, tekemistä 50 000 – 100 000 kertaa. Motorisessa oppimisessa maahan kylvetyn siemenen kunnollinen itäminen kestää oleellisesti enemmän kuin muussa oppimisessä. On tärkeää huomata, että osa oppimisesta tapahtuu myös alitajunnan kautta.

Suurempiin muutoksiin tarvitaan voimakas tahtotila, jolloin valmennettavan on tiedostettava itsessään olevat positiiviset resurssit. Tässä vaiheessa pelaajassa synnytetään tiedollinen ristiriita, jolloin hänelle tehdään selväksi, että hänellä on vielä paljon opittavaa. Entinen, jo opittu, ei riitä.

Liikekuvamallin hahmottamiseen käytetään niin paljon aikaa ja energiaa, että sen tekeminen onnistuu. Tällöin kannattaa muistaa, että Tanoke-valmennuksessa yksittäinen liikesuoritus voidaan aina jakaa osiin, jolloin osaamista oleellisesti helpotetaan. Jokaisen uuden liikekuvamallin oppiminen edellyttää orientaatiooperustaa eli ennakkokuvaa, lähtökohta- tai selitysmallia siitä, mihin ollaan menossa.

### Esimerkki Tanoke-harjoituksen kulusta:

1. Valmennettava tekee lyhyen keskittymisharjoituksen.
2. Valmennettava katsoo oikeaa liikekuvamallia videolta tai mallipelaajan näyttämänä ja luo mielikuvan suorituksesta.
3. Suoritus katsotaan riittävän monta kertaa



ja sen liikekuvat vakiinnutetaan aivoihin.

4. Valmennettava erittelee liikekuvat alku-, keski- ja loppuvaiheeseen. Yksittäiset liikekuvamallit voidaan pysäyttää tarpeen vaatiessa.

5. Valmennettava mielikuvaharjoittelee liikekuvamallia kuvitelluissa tilanteissa yhä uudelleen ja uudelleen.

6. Liikekuvamallit tehdään hidastettuina ilman palloa.

7. Liikekuvamallit tehdään pallon kanssa.

8. Valmennettava testaa liikekuvamallit käytännön harjoitustilanteissa.





Jos tietty taito ei suju harjoittelun aikana, epäonnistumista tarkastellaan ongelmaratkaisutilanteena – mikä osataito vaatii edelleen harjoittelua. Tanoke-järjestelmässä osataidot ovat yksittäisiä pysäytettyjä liikekuvia, stil-kuvia, jotka on osattava erottaa mielessä liikkuvista liikekuvamalleista.

Aivojen PET-kuvauksissa, joissa tarkkaillaan aivoalueiden aineenvaihduntaa erilaisten tehtä-

vien aikana, on tutkittu koehenkilöiden aivoprosesseja todellisten ja kuviteltujen suoritus-ten aikana. Niissä on todettu, että esimerkiksi jonkin liikkeen kuvittelu saa aikaiseksi samankaltaisia aivoprosesseja ja elimistön reaktioita kuin liikkeen todellinenkin suorittaminen. Ainoastaan varsinaisen motorista suoritusta koordinoivan aivoalueen toiminta on erilaista todellista liikettä suoritettaessa.

### **Kuinka paljon taitoa kannattaa harjoitella?**

Taitoharjoittelussa on tärkeää jatkuva tekeminen, pitkäjänteisyys. Alla olevasta taulukosta voit katsoa, miten pieni päivittäinen ponnistus tuo vuoden kuluessa tulokseksi uskomattoman suuren aikamäärän.

Minuuttia päivässä	Tuntia vuodessa
1	6
5	30
30	180
60	360
120	720

### **Osaatko jonglöörata?**

Oletko koskaan leikkinyt jonglööriä ja pyrkinyt heittämään kolmea palloa vuorotellen ilmaan niin, että pallot pyörivät edessäsi harmonisesti? Uuden taidon oppiminen on haaste, vaikka harjoitus saattaa tuntua aluksi mahdottomalta. Yhden pallon kiinnittäminen ei tuota ongelmaa, mutta jo kahden pallon kanssa taiteileminen saattaa olla ongelmallista.

Harjoittelu tekee kuitenkin mestarin. Kun hallitset kahden pallon käsittelyn, voit ottaa mukaan kolmannen pallon. Voit kokeilla samaa harjoitusta myös kaverisi kanssa ensin kahdella pallolla, sitten kolmella ja lopuksi neljällä tai jopa viidellä. Huomaat, että opit jonglööraamaan. Tanoke-ryhmissä harjoitellaan nykyisin paljon jonglööraamista, sillä olemme havainneet sen erityisen hyväksi tavaksi keskittymiskyvyn harjoittamisessa ja kinesteettisen herkkyyden herättämisessä.

Jonglööraamista tulee harjoitella riittävästi myös jalkapallolla, ensin vaikka ponnauttelemalla. Ponnauttelu onkin mainio keino kehittää pallonhallintaa: sen avulla oppii pehmeän kosketuksen palloon, keskittymään suoritukseen, seuraamaan pallon lentorataa, koordinoimaan kehon suhdetta palloon ja antamaan pallolle erilaisia kierteitä.

Kun opit ponnauttelemaan jaloilla, reisillä ja

päällä, voit monipuolistaa ja nopeuttaa ponnauttelutapaasi. Ponnauttele vuorotellen neljä kertaa jaloilla, reisillä ja päällä. Tee tämä sarja kolme kertaa ja tarkkaile, paljonko aikaa sinulla menee tämän suorittamiseen. Kun opit ponnauttelemaan palloa vuorojaloin riittävän hyvin, koeta pomputella vuorotellen kaksi kertaa molemmilla jaloilla mahdollisimman nopeasti. Kun osaat tämän taidon, ala ponnautella istuma-asennossa, mikä voi tuntua aluksi hyvinkin vaikealta.

Sitkeällä harjoittelulla opit kuitenkin myös tämän vaikealta tuntuvan taidon. Kun olet edennyt tarpeeksi pitkälle ponnauttelutaidoissasi, ala pienentää jatkuvasti pallon kokoa; tee lopuksi samat ponnautteluharjoitukset tennispallolla tai vielä sitäkin pienemmällä pallolla.

Voit oppia ponnauttelemaan jalan nilkoilla tai jopa varpailla. Voit myös alkaa harjoitella pallon kanssa erilaisia kikkoja, joita Tanokeliikekuvamallistossa on runsaasti. Vähitellen voit myös alkaa jonglöörata pallon kanssa ja tehdä esimerkiksi erilaisia kikkoja, harhautuksia, pujottelumalleja ja haltuunottoja. Kaikkien näiden yksittäisten taitojen vaikeusaste voi vaihdella hyvinkin paljon. Tanokejärjestelmän lukuisat liikekuvamallit on laadittu rikastuttamaan ja monipuolistamaan taitoharjoittelua.

Pallon kesyttäminen jaloilla vaatii huomattavasti enemmän aikaa kuin käsillä, koska jalkoihin tulee vain murto osa käsien hermoraatojen määrästä.

Katselin jokin aika sitten televisiosta dokumenttia kiinalaisesta akrobatiakoulusta, jossa lapset ja nuoret harjoittelivat kymmenen tuntia päivässä erilaisia temppuja. Opetus oli perusteellista, vaativaa, monipuolista ja systemaattista. Oppilaat harjoittelivat muun muassa keppien päässä olevien lautasten pyöritystä, yksipyöräisellä polkupyörällä erilaisia temppuja, monipuolisia ja vaikeita permantovoimisteluliikkeitä, trapetsia, köydellä kävelyä ja akrobatiaa.

Ohjelmaa katsoessani tiedostin, kuinka pitkälle ihminen voi mennä taitosuoritusten oppimisessa, jos tahto-, lahjakkuus- ja aikaresurssi käytetään oikein. Tunnen myös monia lapsia ja varhaisnuoria, jotka harrastavat taitoluistelua, klassista balettia ja soittavat jotakin instrumenttia tosissaan. Nämä tytöt ja pojat harjoittelevat miltei päivittäin ainakin kaksi tuntia. Taitoluistelussa, tietyn instrumentin korkeampitasoisessa soittamisessa, telinevoimistelussa ja klassisessa baletissa runsas harjoitteluun käytetty aika on itsestäänselvyys.

Melkein jokaisella alalla on omat huippunsa. Tekijät voidaan jakaa maailman kuuluihin, valtakunnallisiin tai paikallisiin kykyihin. Kari Uusikylä ja Janne Piirto viittaavat kirjassaan *Luovuus Taito löytää rohkeus toteuttaa* (2002) Ericssonin tutkijatovereidensa kanssa tekemiin

tutkimuksiin, joissa kerättiin yksityiskohtaisia muistiinpanoja muusikkojen harjoittelutavoista:

*”Jokainen muusikko oli harjoitellut yli kymmenen vuoden ajan. Havaittiin selviä eroja taitoharjoittelun määrässä, mutta ei siinä, miten paljon aikaa uhrattiin tavalla tai toisella musiikin yhteydessä oleviin toimintoihin.”*

*(Uusikylä & Piirto 2002.)*

*”Huippumuusikot harjoittelevat noin 25 tuntia viikossa eli kolme kertaa enemmän kuin alempitasoiset eksperttimuusikot. Mainittakoon, että vertailuryhmänä olevat amatöörimuusikot harjoittelivat vähemmän kuin kaksi tuntia viikossa eli alle kymmenen prosenttia eksperttimuusikkojen harjoitteluajasta. Eksperttimuusikot harjoittelivat joka päivä jokseenkin yhtä paljon. Kahteenkymmeneen ikävuoteen mennessä paras viulistiryhmä neljästä tutkitusta ryhmästä oli harjoitellut tehokkaasti yli 10 000 tuntia.”*

*(Emt.)*

Tämä on suunnilleen sama harjoitusmäärä tai vähän vähemmän, mitä esimerkiksi Jari Litmasen on arvioitu harjoittelevan. Näyttäisi siltä, että samat suuret harjoittelumäärät pätevät monilla aloilla huipputaidon saavuttamisessa. Oleellista on tiedostaa, että huipputaidon saavuttaminen vaatii ennen kaikkea lisäharjoittelua. Ericssonin tutkimuksissa kävi ilmi, että keskinkertainen viulistiryhmä harjoitteli noin 5000 tuntia. Amatööriviulistien ryhmä oli harjoitellut vain 2000 tuntia.

Tanokejärjestelmän korkeassa suoritustason mallissa alle 12-vuotiaat pelaajat harjoittelevat vähintään 10 tuntia viikossa, 40 tuntia kuukaudessa ja 500 tuntia vuodessa. Yli 12-vuotiaat harjoittelevat 20 tuntia viikossa ja 80 tuntia kuukaudessa ja 1000 tuntia vuodessa. Kun pelaaja harjoittelee kymmenen vuotta korkeamman suoritustason harjoitusmallin mukaisesti, on mahdollista saavuttaa huippujalkapalloilussa tarvittava viides taso eli Tanoken korkein taitotaso.

Kymmenen vuotta ei kuitenkaan aina riitä huipputaitavuuden kehittymiseen. Ratkaisevaa on harjoitteluun käytetty tunti- ja vuosimäärä sekä harjoittelun ja valmennuksen laatu. Seuraavassa aiheeseen liittyvä mielikuvaharjoitus:

*”Kuvittele, että olet kilon rautaharkko ja toiset ovat kilon kultaharkkoja. Kultaharkot aloittavat elämänsä vallan toisissa merkeissä kuin raudasta valetut. Mikäli kultaharkot ovat itseensä tyytyväisiä, mutta rautaharkot kehittävät itseään ja muuttavat itsensä esi-*



*merkiksi kellonvieteriksi, niiden arvo kohoa 100 000 euroon – vain antautumalla parhaaseen mahdolliseen käyttöön, mitä niillä voi olla. Hyväksy ne asiat, joihin et voi itse vaikuttaa, ja panosta kaikkesi niihin, joihin voit, itsesi jalostaminen on asia, johon voit vaikuttaa.”*

Taitoja voidaan jokaisen pelaajan kohdalla kehittää. Jotta päästään lajin huipulle, vaaditaan lahjakkuutta, hyväksi jalkapalloilijaksi tuleminen kykytekijöitä.

Menestyminen vaatii oman aikansa, minkä vuoksi harjoittelulle on löydettävä aikaa. Kun pelaaja huomaa taitojensa kehittyvän tarpeeksi pitkälle, hän huomaa myös asteittain, että taitojen oppiminen on jalkapallon pelaamisen todellinen perusta. Kun pelaaja ymmärtää tämän henkilökohtaisesti tosiasiana, hän kokee jalkapallon pelaamisen todellisen ilon.

Aito kokemisen tunne vaikuttaa kaikkeen pelaamiseen ja muokkaa palloilijan persoonaa. Hänen ei tarvitse enää ajatella tulosta ja menestystä; hän voi keskittää koko huomionsa harjoitteluun tai pelaamiseen. Tässä piilee myös koko menestymisen salaisuus; ei siinä, että olemme huolissamme tuloksesta.

Miten välttää taitovalmennuksen pulmat?

Suurimmat pulmat suomalaisessa taitovalmennuksessa:

1. Taitovalmennukseen on käytetty liian vähän aikaa pelien, kilpailumenestyksen ja harjoittelun kustannuksella.

2. Pelaajilla on ollut käytettävissä liian vähän liikekuvamalleja.

3. Perusliikekuvamalleja ei ole opittu tekemään oikein, mikä on hidastanut huomattavasti myöhempää etenemistä.

4. Taitovalmennusta ei ole osattu erottaa riittävästi mielekkääksi omaksi kokonaisuudeksi, jossa on harjoiteltava systemaattisesti ja pitkällä aikavälillä.

5. Taitovalmennus aloitetaan liian myöhäisessä vaiheessa, herkkyyksikausien jälkeen.

6. Orientaatioperusta taitovalmennukseen ei ole ollut riittävä.

7. Pelaajat eivät ole kyenneet etenemään omaa kehitysnopeuttaan vastaavasti. Nopeasti kehittyvät ovat joutuneet odottamaan liiaksi hi-

taasti kehittyviä ja hitaasti kehittyvät eivät ole ehtineet harjoitella edellistä asiaa riittävän perusteellisesti.

8. Taitoharjoittelun pohjaa ei ole kyetty luomaan riittävien koordinatiivisten liikekuvamallien avulla.

9. Taitoharjoittelu on epäjohdonmukaista. Liian usein ei tiedetä, mennäänkö eteenpäin, oikeaan suuntaan ja missä asioissa edistytään.

10. Lasten valmennuksen yhdenmukaistaminen aikuisten ja/tai nuorten valmennuksen kanssa.

## Tasoryhmät

Tanoke-tasoryhmiä perustettaessa on osattava kysyä, missä tilanteissa, millä ehdoilla ja millä riskeillä valmennettavia tulisi tai voisi valmentaa heidän oikean suoritustasonsa mukaisesti. Oppimisen ja motivaation säilyttämisen kannalta on tärkeää, että lahjakkaat tai pitemmälle kehittyneet saavat harjoitella riittävästi tasoisensa pelaajien kanssa.

Tanoke-filosofian mukaan lahjakkaan pelaajan kehittyminen ei ole keneltäkään pois, vaan päinvastoin: kun joku oppii enemmän, voivat muut oppia hänen esimerkkinsä avulla myös enemmän. Näin yhden pelaajan osaaminen poikii entistä enemmän osaamista ja osaamisen kulttuuria, joka toimii potentiaalisena mahdollisuutena myös muille; osajaa voidaan aina mallintaa ja oppia näin entistä enemmän. Taitavien pelaajien tukeminen olisi lajin edistämisen kannalta elintärkeää, sillä taitavat ja pitemmälle edistyneet pelaajat ovat rikkaus, eikä heitä pidä kadehtia. Ihmiset ovat kaikilla yhteiskunnan eri sektoreilla erilaisia, vaikka ovatkin ihmisinä samanarvoisia.

## Taiteellisen herkkyyden herättäminen valmennuksessa

Ympäristön merkitys taiteellisen herkkyyden, itsetunnon ja menestymisenhalun herättämisessä on suuri. Tilannesidonnainen elämyksellisyys ja yleensäkin affektiivisten kokemusten korostaminen rikastuttaa myös jalkapallovalmennusta. Tämä valkeni minulle entistä selkeämmin, kun katselin televisio-ohjelman venäläisten lasten taidekoulutuslaitoksista. Huipputaiteilijoita koulutettaessa kiinnitettiin huomio jokaiseen tärkeään yksityiskohtaan. Opettajat olivat poikkeuksellisen korkeatasoisia, opetustilat harvinaisen virikkeelliset, opetusilmapiiri vaativa ja käytetyt pedagogiat tarkoin

harkittuja.

Taitavat ja luovat pelaajat kykenevät toteuttamaan pelissä ideansa paremmin kuin muut ja kykenevät myös käsittelemään palloa nopeammin ja pehmeämmin kuin ei-taitavat. He kykenevät myös enemmän ennustamaan vastustajan liikkeitä ja toimimaan itse sen mukaisesti, luovasti ja vastustajan kannalta arvaamattomasti.

Huippujalkapalloilu edellyttää nykyisin poikkeavan hyvää pallonkäsittelytaitoa, jolloin oleellinen tekijä on pehmeä kissamainen kosketus palloon. Taitava jalkapalloilija hallitsee kaikki Tanoke-osioiden keskeiset asiat.

Taitoharjoittelussa ongelmaksi muodostuu useimmiten se, että asetamme taidolliset tavoitteet liian alhaalle. Sopiva haasteen annostelu toimii kehittäjänä tekijänä, valmennettavan oivaltaminen ja onnistuminen toimii rakentavana systeeminä. Taitovalmennuksen suhteen pätee hyvin sanonta:

*”Älä ihmeessä hellitä, ennen kuin olet saatanut sen päätökseen, mitä olet kulloinkin harjoittelemassa. Sitoudu tavoitetasoosi ja jokaisen harjoituksen läpiviemiseen mahdollisimman hyvin. Jos motivaatio horjuu, jota-kin on vialla tavoitteenasettelussa.”*

Liian usein harjoituksissa ei käytetä riittävästi aikaa perussuoritusten harjoitteluun, mikä näkyy taidonpuutteena pelisuorituksissa.

Kaikilla viidellä Tanoke-tasolla, jotka ovat nousujohteisia, on tärkeää oppia liikekuvamallit ensin oikein ja hitaasti tekemänä, minkä jälkeen ne voidaan vasta oppia tekemänä entistä nopeammin ja pelinomaisemmin. Korkeimilla Tanoke-tasoilla opitut liikekuvamallit ymmärretään nykyaikaisiin palloilulajeihin sovellettavina – pelinomaisina, liikkuvina ja nopeina taitosuorituksina, jotka valmennettavat kykenevät tekemään hyvinkin vaativissa olosuhteissa. Korkeatasoista taitotasoa voidaan arvioida esimerkiksi yhden kosketuksen pelillisillä harjoituksilla, jolloin nopeatempoinen pelaaminen edellyttää hyvän pallonkäsittelytaidon lisäksi riittävää juoksunopeutta, kehonhallintaa ja kehittyntä pelinlukemistaitoa.

Kun pelaaja samastuu mallisuoritusten katselemiseen ja omiin suorituksiinsa, hän eläytyy liikekuvamallien tekemiseen. Tällöin aktivoituu se osa aivoja, joka lähettää toimintaviestejä suorituksessa tarvittaviin lihaksiin. Oleellinen osa mallisuorituksen harjoittelussa on mielikuvaharjoittelu.

## Liikkeiden tekniikan valvominen

Liikkeiden tekniikan valvominen tapahtuu val-

mentajan tai valmennettavan toimesta. Tekniikan valvomisessa on kiinnitettävä huomiota:

1. Liikkeiden tarkkuuteen.
2. Liikkeiden monimutkaisuuteen.
3. Liikkeiden ajoitukseen.
4. Uuden liikkeen oppimisaikaan.
5. Liikkeiden taloudellisuuteen.
6. Reaktiokykyyn ( ja -nopeuteen).
7. Liikevaiheiden erittelyyn.
8. Tasapainoon.

### Liikkeen jakaminen osiin

Uuden vaikean liikesarjan näkeminen nopeasti tehtynä voi tuntua hyvinkin vaikealta. Jos liike on tarpeeksi vaikea – viisi tai kuusi liikekuvaa sisältävä, sitä ei useimmiten kyetä analysoimaan mielessä, jolloin aivoihin ei hahmotu riittävää kuvaa liikkeestä. Oppimisen kannalta liikekuva on järkevä jakaa osiin. Pelaajat nimittäin pystyvät oppimaan melkein mitä tahansa taitoja, jos liikekuvat jaetaan osiin ja tehdään aluksi riittävän hitaasti. Keskittymisen jälkeen siirrytään suoraan asiaan, ja suoritettava liikekuva tuodaan aivoihin kolmena tai viitenä osana. Harjoittelun alkuvaiheessa pelaaja voi laskea kolmeen, jolloin hän jakaa ja rytmittää tekemänsä liikkeitä – yksi, kaksi, kolme. Jokaiselle luvulle tulee tällöin tietty sisältö, liike-malli, joka ankkuroituu pelaajan aivoihin.

Liikesarjan yksittäiset liikkeet kannattaa jakaa kolmeen tai viiteen osaan mahdollisimman havainnollisesti. Mieti, mitkä ovat kunkin liikesarjan keskeisimmät osat. Yksittäisiä liikeosia harjoitellaan niin kauan, kunnes kaikki sujuu hyvin, minkä jälkeen harjoitellaan koko liikesarja.

### Liikkeen hidastaminen

Tanoke-valmennuksessa suoritettavaa liikettä on mahdollista hidastaa niin mielessä kuin fyysisenä suorituksena. Ajattelu suksilla tai lumilaudalla olevaa pujottelijaa, joka alas tullessaan joutuu melkein koko ajan hidastamaan suoritustaan. Laskettelijan suoritus ei ole missään vaiheessa stabiili, vaan hän joutuu muuttamaan ja säätämään kehonsa asentoja liikemekanikkaa hyväksi käyttäen koko suorituksensa ajan. Sama ilmiö tulee esiin kaikissa sellaisissa

liikuntalajeissa, joissa ihminen joutuu säätelemään kehonsa asentoja tasapainon, vauhdin, rytmisyyden ja liikkeen sujuvuuden vuoksi.

### Harjoitus

Opettele liikesarjan yksittäisten liikkeiden jakaminen kolmeen tai viiteen osaan mahdollisimman havainnollisesti. Mieti, mitkä ovat kunkin liikesarjan keskeisimmät osat. Yksittäisiä liikeosia harjoitellaan niin kauan, kunnes kaikki sujuu hyvin, minkä jälkeen harjoitellaan koko liikesarja.

### Yhteinen kokemuspiiri

Liikekuvavankin avulla kyetään luomaan yhtenäisen taitovalmennuksen luokittelu ja käsitemallin, jolla on myös tärkeä toimintaa ohjaava symbolinen arvo taitokulttuurin kehittämismielessä. Riittävän runsas liikekuvamallisto luo perspektiiviä tulevaisuuteen, jolloin on helpompi arvioida toimintatapoja ja verrata niitä esitettyihin mallisuorituksiin.

Runsaiden liikekuvamallien hyödyntäminen

Liikekuvamallien oppimista voidaan verrata vyörymään lähteneeseen lumipalloon. Mitä alemmaksi lumipallo vyöryy, sitä suuremmaksi se kasvaa. Taitojen kasvaessa pelaaja kykenee yhdistelemään eri liikekuvamalleja toisiinsa, ymmärtää niiden tarkoituksia ja osaa soveltaa niitä pelissä mielekkäällä tavalla. Toisin sanoen pelaaja kykenee muodostamaan opituista asioista yhä laajempia kokonaisuuksia.

### Herkkyyksikausien huomiointi

”Tulevaisuus on jotakin sellaista, johon jokainen saapuu kuudenkymmenen minuutin tuntinopeudella riippumatta siitä, mitä hän tekee tai kuka hän on.”

(C. S. Lewis, 1898–1963.)

Palloilulajeissa taitojen oppimista voidaan nopeuttaa oikealla hetkellä saaduilla ärsykeillä. Olemme huomanneet, että jo seitsemänvuotiaat lapset voivat oppia yllättävän monimutkaisia liikesarjoja. Jos lapsille ja nuorille kyetään näyttämään riittävän paljon riittävän monipuolisia ja motivoivia liikesarjoja, he yleensä oppivat ne. Lähestymistapamme on yksinkertainen: mitä enemmän pelaaja hallitsee liikekuvamalleja, sitä taitavampi hän on. Olemme huomanneet myös, kuinka vanhemmatkin nuor-

ret oppivat vielä uskomattoman paljon.

### Ajanhallinta

Tanoke-valmennuksessa kiinnitetään aina huomiota ajanhallintaan. Ajankäyttöä tarkastellaan valmennettavan kehitykseen sopivan harjoitusmallin mukaisesti. Oleellista Tanoke-valmennuksessa on se, että valmennusprosessia toteutettaessa harjoitellaan rinnakkain kaikkia 15 osa-aluetta.

### Mallintaminen

Korkean taitotason saavuttaminen tapahtuu parhaiten mallintamisen avulla, joka lisää tietoa Tanoke-menetelmien perusmetodeista: kuinka tietty liikekuvamalli tehdään. Sisäinen osaamisen mallintaminen toimii kehittymisen ongelmanratkaisustrategiana. Erilaisia mallintamismenetelmiä Tanoke-valmennuksessa ovat muun muassa:

#### 1. Liikekuvien mallintaminen

Tanoke-video.

Pelaaja jäljittelee tiettyä haluamaansa liikekuvamallia av-materiaalin avulla.

#### 2. Liikekuvan mallintaminen

Taitavan pelaajan tai valmentajan mallisuorituksena.

Pelaaja jäljittelee tiettyä haluamaansa liikekuvamallia valmentajan tai taitavan pelaajan tekemän liikekuvan perusteella.

#### 3. Huippusuorituksen mallintaminen

Pelaaja mallintaa itselleen huippusuorituksen, johon pyrkii.

### Heijastusvaikutus

”Mitä muissa näet, se paljastaa sinut.”

Taitava pelaaja on kuin kuvastin, josta voi mallintaa vapaasti osaamista. Näin näkemäsi hyvyys löytyy jonkin ajan kuluttua myös sinusta. Katselemalla hyvää taitosuoritusta voit tuntea sen, minkä voit havaita. Kaikki mitä näet muissa, on mahdollista myös sinulle. Huomaa parhaat puolet muissa, niin olet parhaimmillasi. Ympärilläsi oleva taitavuus, kauneus ja osaaminen ovat merkittävä osa sinua.

Tanoke-todellisuus on heijastava lähde, josta jokainen voi ammentaa taito-osaamista niin paljon kuin katsoo tarpeelliseksi. Heijastusvaikutuksesta seuraa kasvun mahdollisuus. Vain



silloin, kun näemme heijastuksen mahdollisuuden toisissa ihmisissä, voimme nähdä heijastuksen itsestämme myös heissä. Jokainen voi havaita Tanoken tuomat mahdollisuudet heijastevaikutusten kautta ja kokea kehittyisensä esteet entistä matalampina. Parhaimmillaan heijastusvaikutus synnyttää säteilevää voimaa, loistoa, jota voidaan verrata auringon energiaan.

Mallintamisessa on aina kysymys myös muutoksesta, jonka avulla jokaisella valmentavalla on mahdollisuus muuttaa omaa valmentautumistaan. Kun näyttää ympäristölleen parhaat puolensa, niin Tanokeloisto lisääntyy sellaisissa paikoissa, joissa tarvitaan valoa. Kun on kulkenut tarpeeksi pitkälle Tanoke-tiel-

lä, huomaa, kuinka alkaa oppia liittämään erilaisia asioita toisiinsa entistä laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Tämä kaikki tapahtuu valmentavan aivoissa, kehossa; ja hänen hermorahtansa kykenevät hermottomaan entistä laajempia liikekuvakokonaisuuksia, mikä antaa myös henkiselle ja älylliselle ulottuvuudelle uusia mahdollisuuksia.

Kahden tai useamman liikekuvan yhdistäminen tuottaa syvyysvaikutelmaltaan uudenlaisen kuvan, jonka lopputaivutelmä on yleensä kehittyneempi kuin aikaisempi versio. Näin alkutaipaleen Tanoke-tie on haarautunut useaan eri suuntaan. Pikkuhiljaa lähes minkä tahansa liikekuvamallin harjoittelu on valmentavalle mahdollista.

---

Suhtautuminen taitovalmennukseen perustuu aikaisemmin osattuihin ja nähtyihin liikekuvamalleihin, jotka on luotu havainnoimalla ja oppimalla. Kun opettelee liikekuvamallit automaattisesti toteutuviksi, niitä ei tarvitse ajatella itse pelissä. Ne muodostuvat valmiiksi ja varastoituvat valmennettavan aivoihin ja hermojärjestelmään.

### **Tanoken hyödyt**

Tanoke-järjestelmän avulla opittujen taitojen ja siihen liittyvien koordinatiivisten osatekijöiden avulla on mahdollista oppia poikkeuksellisen paljon liikekuvamalleja nopeammin kuin aikaisemmin. Tanoke kiinnittää erityistä huomiota nopeustaitavuuteen, joka on hermolihasjärjestelmän kykyä hyödyntää nopeutta. Harjoittelun

aikana pyritään yhä uudelleen ja uudelleen lisäämään liikkeen liikenopeutta. Liikenopeudella tarkoitetaan tässä useasti peräkkäin toistuvaa liikesuoritusta. Liikkeiden harjoittelu voi tuntua aluksi hyvinkin vaikealta, koska pelaajan hermoradat ja aivot hakevat oikeaa liikekuvamallia vertaamalla sitä mallisuoritukseen.

### **Valmennettavan innostuksen ylläpitämisestä**

Taitovalmentaminen luisuu helposti mekaaniiseksi samojen asioiden junnaamiseksi. Toistoja tarvitaan, mutta kuitenkin ei tarvitse toistaa enää liian paljon sellaisia asioita, jotka ovat jo automatisoituneet. Tämän vuoksi ei ole samantekevää, mitä asioita harjoitellaan ja kuinka paljon.





Mikäli samoja asioita toistetaan vielä ylioppimisenkin jälkeen kohtuuttoman paljon, pelaajan mielenkiinto harjoiteltavaa asiaan kohtaan yleensä laskee. Tällaisessa tilanteessa pelaajan ei tarvitse opetella uutta liikerataa, vaan tekeminen perustuu entisen liikeradan toistamiseen automaatiotasolla.

Taitoharjoittelun pitää olla riittävän haastavaa ja sopivasti annosteltua. Harjoitus ilman täydellistä keskittymistä voi pikemminkin huonontaa kuin parantaa suoritustasoa.

Pelaajan innostus ja tarkkaavaisuus suoritettavan asian suhteen ilmenee ajatteluna, omien toimintojen tarkkailuna ja keskittymisenä. Uuteen ja riittävän vaikeaan harjoitteeseen liittyy aina myös ongelmaratkaisutaidon hyödyntäminen. Jos harjoitus on liian vaikea, rima on liian korkealla, pelaaja on yleensä liian ahdistunut ja pelokas. Tällöin onnistumisen tunnetta ei tulekaan. Hänestä tuntuu samalta kuin siitä tuhatjalkaisesta, jota oli käsketty pitämään kiirettä. Tämän vuoksi Tanoke-valmennuksessa vaikeat liikekuvat jaetaan aina osiin step by step -periaatteella. Näin valmennettava rohkaistuu toimimaan ja kokee onnistumisia jo ennen lopullisen päämäärän saavuttamista.

Suoritusvaiheessa pelaajan mielen on oltava riittävän rento, valpas ja ennen kaikkea sen on hyväksyttävä suoritettavan harjoituksen idea myönteisesti. Seuraavassa esimerkki siitä, miten herkkä asia pelaajan innostuksen säilyttäminen on:

Jokin aika siten erään lahjakkaan pikkupojan isä kertoi minulle, kuinka hänen lapsensa oli lähellä lopettaa koko jalkapallon pelaamisen. Uusi valmentaja sai kuitenkin pojan hukkuvan innostuksen syttymään palavaksi roihuksi. Hän opetti valmennettavalleen runsaasti ja monipuolisesti jalkapalloilun perustaitoja, suhtautui harjoitteluun tavoitetietoisesti ja riittävän vakavasti. Ilman riittävän tiedostavaa valmennusotetta valmennusprosessi muuttuu helposti liian kevyeksi, koska noudatettava malli on sirpalemainen ja viihteellinen.

Pelaajalle on myös eduksi monipuoliset liikunnalliset valmiudet, niin että valmennettava osaa kokeilla ja harrastaa myös muita lajeja kuin jalkapalloa.

### **Tanoke-malliryhmä**

Tanoke-malliryhmään on valittu lahjakkaita ja motivoituneita pelaajia. Ryhmän nuorimmat pelaajat ovat yhdeksänvuotiaita ja vanhimmat 18-vuotiaita. Ikähaitari on laaja, koska haluamme kerätä kokemuksia kaikenikäisten taitohar-

joittelusta. Taitoryhmämme työskentelyn aikana meillä on mahdollista tarkkailla taitavien pelaajien oppimista: miten he oppivat, miten nopeasti he oppivat, ja millä tavalla he oppivat. Tarkoituksenamme on myös koko ajan tuottaa uutta taitovalmennusmateriaalia.

Olemme huomanneet, että myös vanhemmat nuoret oppivat yllättävän paljon uusia jalkapallotaitoja, jos he ovat tarpeeksi motivoituneita harjoittelemaan. Taitovalmennus on mahdollisuuksia täynnä. Pelaajat oppivat melkein mitkä tahansa jalkapallotaidot, jotka he haluavat oppia. Kysymys on siitä, miten korkealle rima halutaan asettaa.

### **Tanoke-kärkir ryhmä**

Tanoke-kärkir ryhmä muodostuu alle 12-vuotiaista pelaajista, joista koulutetaan pelaajia malliryhmään.

### **Liikekuvamallit harjoittelussa**

Harjaantunut Tanoke-pelaaja kykenee käyttämään ajattelussaan, harjoittelussaan ja pelissään sulavasti monipuolisia liikekuvamalleja suoritusta hyödyntävällä tavalla. Liikekuvamallit muodostavat aivoihin monipuolisen mallikuvaston, josta toiminta voidaan johtaa halutun kaltaiseen suoritukseen. Omien liikekuvien tarkkailu pysähtyneiden liikekuvien avulla on hyödyllistä usealla eri tavalla. Se tekee mahdolliseksi oppia ja ymmärtää liikkeen oppimisen osina ja "läpinäkyvästi". Näin pelaajalla on mahdollisuus koko ajan konkreettisesti ymmärtää opetettavan asian ydinkohdat. Liikeraatoja valittaessa olemme pyrkineet mahdollisimman lähelle jalkapallopelissä vaikuttavia todellisia tekijöitä.

Tanoke-harjoittelussa harjoitusta tuetaan aina mielikuvaharjoittelulla. Mielikuvaharjoittelussa voidaan lisätä liikekuvamallin hallinnan tunnetta ja vähentää jännittämistä tai vääräntaisten liikekuvamallien oppimista.

### **Pelaajan kehittyminen**

Kehittyminen voidaan erottaa oppimisesta. Kehittyminen tapahtuu siten, että yksilö kuuluu yhteen kokemisympäristönsä kanssa. Hän ei tiedosta tätä yhteyttä, vaan hän itse on oma maailmansa.

Lisäksi oppimista tapahtuu koko ajan myös aivoissa tietoa käsittelemällä.

# 18

## TANOKE-HARJOITUKSIA

*”Kuvittele aina ennen harjoittelua onnistuneita suorituksia.”*

### Laadukas taitovalmennus

Taitovalmennuksen tulee perustua laatuajatteluun. Valmennettavan tulee pyrkiä enemmän kohti yhtä ehjää kuin kymmentä huonoa suoritusta. Väärin opittu motorinen suoritus on vaikea myöhemmin korjata tai väärä malli poisoppia. Laadukkaan taitovalmennuksen takaavat Tanoke-taitovalmennuskoulu, koulutetut Tanoke-valmentajat, Tanoke-valmennettavat, Tanoke-malli-ryhmäpelaajat, Tanoke-taitovalmennusmodulit (1 – 5) ja Tanoke-ohjeismateriaali, joista keskeisimpiä ovat Tanoke-valmennuskirjallisuus sekä liikekuvamalleja esittelevät VHS-vidiot ja DVD-tuotanto.

Uudelleen yrittäminen tarjoaa uuden mahdollisuuden. Kun liikekuvamalleja on riittävästi ja ne voidaan tehdä eri nopeuksilla sekä eri suuruisissa tiloissa, jokaiselle pelaajalle voidaan löytää hänen oma taitotasonsa. Näin opetuksen vaikeustaso voidaan valita pelaajien kehitystason ja oppimisedellytysten mukaisesti. Erityisesti itsetunnon heikkoja ja epävarmoja pelaajia tulee rohkaista.

### Tanoke-järjestelmä ja tavoitteenasettelu-

Selkeiden taitotavoitteiden asettaminen on kehittymisen ja motivoinnin kannalta erittäin tärkeää. Tanoke pyrkii välttämään yksilöiden välistä kilpailua, mutta korostaa kuitenkin selkeää tavoitteenasettelua ja onnistumiseen pyrkimistä:

1. Aseta itsellesi tavoite ja sopivasti välitavoitteita.
2. Päätä, miten seuraat edistymistäsi tavoitetta kohti.
3. Keskity siihen, mitä teet.
4. Kehitä taitojasi.
5. Jos ikävystyt, lisää tehtävän vaikeusastetta.

114

Jokainen menestyvä pelaaja on oppinut ensin häviämään. Vain tappioita läpi käynyt osaa antaa arvon voittamiselle ja onnistumiselle.

### Itsensä voittaminen

Tanoke-järjestelmässä harjoitellaan enemmän kuin perinteisissä malleissa ennalta tuntemattomia ja aikaisemmin kokeilemattomia asioita. Näin pelaaja joutuu yhä uudestaan voittamaan itsensä ja ylittämään riman juuri siltä korkeudelta, jonka hän kokee riittävän haasteelliseksi. Tanokessa opetuksen ja oppimistulosten arviointia tapahtuu harjoitusprosessissa koko ajan.

Tanoke-järjestelmässä eteenpäin pääsemiseen tarvitaan seuraavia kolmea seikkaa:

#### 1. Tavoite/unelma

Pelaajalle luodaan selkeä tavoite ja unelma. Edessä oleva tulos nähdään tällöin mahdollisimman kirkkana, ja tavoite muotoillaan myönteisistä lähtökohdista käsin.

#### 2. Into

Pelaaja on innostunut taitovalmennuksesta.

#### 3. Työnteko

Tanoke-valmennuksessa eteneminen perustuu työntekoon, joka tuottaa onnistumisia.

#### 4. Yhteenveto

Tärkeää on tuntee tavoite, ryhtyä toimimaan, seurata saavutettuja tuloksia ja joustaa tarpeen vaatiessa.

### Taitoharjoittelun aloittaminen

Taitoharjoittelu olisi hyvä aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Parhaat luontaiset edellytykset oppia jalkapalloilussa tarvittavat taidot ovat 6-12-vuotiaana. Ennen kuuden vuoden ikää tehdyt runsaat ja monipuoliset motoriset harjoitteet edesauttavat oleellisella tavalla taitoharjoittelun oppimista. Tässä syystä



taitojen oppimisen herkkyyksikausi sijoittuu jo varhaislapsuuteen. Toisaalta taitoharjoittelun herkkyyksikausi voi venyä puberteetin viivästy-  
misen kautta, jolloin hitaasta pituuskasvusta on taitoharjoittelun kannalta selvää hyötyä. Taitoharjoittelua suunniteltaessa tulee erityisesti ottaa huomioon, kuinka monta kertaa pelaaja koskee harjoitusyksikön aikana palloon.

Taitovideoiden katseleminen on erinomainen keino oppia uusia liikekuvamalleja. Samaa taitosuoritusta voidaan toistaa yksityiskohtaisesti. Videoiden katselu tarjoaa luontevan keinon jalkapallotekniikan mekaniikan analysointiin. Tämän vuosi oppimisessa videoiden toistuva katsominen on hyvin tärkeää.

1. Etsi taitovalmennusvideolta harjoituksen kohteena oleva suoritus oman taitotasomodulisikaan.

2. Tee lyhyt keskittymisharjoitus.

3. Katso suoritus riittävän monta kertaa; vaikiinnuta sen liikekuvat aivoihisi. Erittele liikekuvat alku-, keski- ja loppuvaiheeseen. Pysäytä kuva tarpeen vaatiessa.

4. Tee harjoitus mielikuvaharjoituksena.

5. Tee liike hidastettuna ilman palloa.

6. Tee liike pallon kanssa.

### **Liikkeiden oikeaoppisen tekniikan valvominen on tärkeää!**

Valmentajan tulee kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin.

Taito ja taitavuus sisältävät jalkapalloilun näkökulmasta seuraavia asioita:

1. Taito merkitsee teknisesti puhdasta suoritusta.

2. Taito viittaa määrättyyn tavoitteeseen pääsemistä määrätyn toiminnan onnistumisen suhteen (vertaa esimerkiksi taitavaan käsityöläiseen).

3. Taito viittaa kypsymiseen ja kasvun avulla muodostuneisiin valmiuksiin.

4. Taitavuus on kykyä hallita monimutkaisia liikekokonaisuuksia.

5. Taitavuus on kykyä oppia ja kehittää jalkapalloilussa tarvittavia liikevalmiuksia sekä muuttaa niitä tilanteen vaatimuksia vastaaviksi.

6. Monipuoliset valmiudet ovat jalkapalloilun perusta. Hyvältä pelaajalta edellytetään useita taito-ominaisuuksia.

## **PALLONHALLINTA-HARJOITUKSET**

Keskeisiä Tanokessa hallittavia periaatteita pallonhallintaan:

- Syöttäminen
- Laukaiseminen
- Pääpeli
- Kuljettaminen
- Pujotteleminen
- Käännökset
- Haltuunotot
- Harhautukset
- Taklaukset
- Koordinaatio
- Nopeajalkatyö
- Hyvät
- Keppijumppa
- Kehonhallinta
- Juokseminen
- Kikat.

## **LOPUKSI – TANOKE KOOSTUU OSIOISTA**

Menestyvillä pelaajilla on ohjelma, jonka turvin he kykenevät määrittelemään kurssinsa. Heillä on useimmiten ollut epätavallisen paljon päättäväisyyttä, ja he ovat halunneet kehittyä taitopelaajiksi. He ovat hyvin pitkälti sitä, mitä he ovat ajatelleet itsestään.

Ihmeellistä kyllä, osaamme enemmän, kuin tiedämme osaavamme, kun toimimme niin, kuin kuvittelemme jonkun huipputaitavan pelaajan toimivan. Tanokessa oppiminen on dynaamista.

Viimeiseksi opittu taito on tärkeä rakennuspalikka kokonaisuudessa ja merkityksen löytämisessä uusille liikekuvamalleille. Tanokepelaajan motto: "Kun tulet tiellä kulkiessasi välietapille, voit kiivetä näkötorviin ja katsoa taaksesi. Tällöin viimeistään huomaat, kuinka paljon olet oppinut uusia liikekuvamalleja.

Voit onnitella itseäsi ja kertoa ja näyttää muille, mitä kaikkea osaatkaan. Älä pysähdy kuitenkaan liian kauaksi aikaa, vaan jatka tiellä kulkemistasi. Matka jatkuu ja lähdet harjoittelemaan seuraavia liikekuvamalleja."

Taitopelaajan tie – Taitovalmennuksen käsikirjan toinen osa kertoo lisää Tanokesta. Tervetuloa mukaan Tanoken maailmaan!



