

947

**PESÄPALLON LUKKARIN KOULUTUSMATERIAALIN
KEHITTÄMINEN – NÄKÖKULMIA DOMINOIVAN PELAAJAN
ROOLIIN**

Jukka Lahti

Jere Melender

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 1998

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Jukka Lahti ja Jere Melender. Pesäpallon lukkarin koulutusmateriaalin kehittäminen - näkökulmia dominoivan pelaajan rooliin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 1998, 47 s.

Työn ensimmäisen osan muodostaa kirjallinen materiaali, jossa käsitellään dominoivan pelaajan roolia amerikkalaisessa jalkapallossa, baseballissa, lentopallossa ja pesäpallossa. Tarkoituksena on verrata em. lajien taktisesti merkittävässä asemassa olevia pelaajia keskenään, ja saada sen avulla ideoita ja näkemyksiä pesäpallon lukkarin koulutusmateriaalin kehittämiseen. Lisäksi kirjallisessa osassa käsitellään yleisesti videon käyttöä opetusmateriaalina, minkä tavoitteena on perustella videon valitsemista koulutusmateriaaliksi. Työn toisen osan muodostaa video ”Lukkarilyseo”, jossa esitellään lukkarin toimintamalleja eri pelitilanteissa. Tavoitteena on videon avulla selvittää lukkarin roolia pesäpallossa, ja sitä kautta parantaa pelin taktista osaamista.

Työn yhtenä tarkoituksena oli luoda lähtökohtia pesäpallon lukkarin roolin tarkastelemiseen irrottautumalla perinteisestä lajisidonnaisesta näkökulmasta. Päämääränä oli tuoda esille nykyään useissa joukkuelajeissa vallitseva vahva roolipelaamisen malli, joka edellyttää erilaisten pelaajaroolien huomioimista esim. valmennuksessa. Erityisesti videota voidaan käyttää pesäpallon taktiikan opetuksen oheismateriaalina, ja se soveltuu kaikille, jotka haluavat perehtyä lukkarin toimintaan sekä kehittää taktista näkemystään pesäpallossa. Video edellyttää kuitenkin hiukan alkutietoja pesäpallosta, joten aivan alkeisopetuksessa sitä ei ehkä kannata käyttää.

Avainsanat: dominoiva pelaaja, amerikkalainen jalkapallo, baseball, lentopallo, pesäpallo, video-opetus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 AMERIKKALAINEN JALKAPALLO - QUARTERBACK.....	2
2.1 QUARTERBACKIN TEHTÄVÄT	2
2.2 QUARTERBACKILTA VAADITTAVIA OMINAISUUKSIA	3
2.2.1 Fyysiset ominaisuudet	3
2.2.2 Henkiset ominaisuudet	3
2.3 SUHDE VALMENTAJAAN.....	4
3 BASEBALL - PITCHER	6
3.1 PITCHERIN TEHTÄVÄT.....	6
3.2 SYÖTTÖJEN PÄÄKATEGORIAT	6
3.3 PITCHERILTA VAADITTAVIA OMINAISUUKSIA	7
3.3.1 Fyysiset ominaisuudet	7
3.3.2 Henkiset ominaisuudet	8
3.4 SUHDE VALMENTAJAAN.....	9
4 LENTOPALLO - PASSARI.....	11
4.1 PASSARIN TEHTÄVÄT	11
4.2 PASSARILTA VAADITTAVIA OMINAISUUKSIA	12
4.2.1 Fyysiset ominaisuudet	12
4.2.2 Henkiset ominaisuudet	13
4.3 SUHDE VALMENTAJAAN.....	14
5 PESÄPALLO - LUKKARI.....	15
5.1 LUKKARIN TEHTÄVÄT.....	15
5.2 LUKKARIN TOIMINTA ERI TILANTEISSA	16
5.3 LUKKARILTA VAADITTAVIA OMINAISUUKSIA	17
5.3.1 Fyysiset ominaisuudet	17

5.3.2 Henkiset ominaisuudet.....	17
6 DOMINOIVAN PELAAJAN ASEMA JOUKKUEEN VALMENNUKSESSA.....	19
6.1 BASEBALL - LÄHTÖKOHTANA ROOLIVALMENNUS.....	19
6.2 PITCHER-VALMENNUKSEN PERUSTEET.....	20
6.3 ESIMERKKEJÄ PITCHER-VALMENNUSOHJELMISTA.....	22
6.4 LENTOPALLO - VALMENNUSPROSESSIN YKSILÖLLISTÄMINEN.....	23
7 YHTEENVETO LAJEISTA - NÄKÖKULMIA DOMINOIVAN PELAAJAN ROOLIIN	25
8 OPPIMATERIAALILLE ASETETTUJA KRITEREJÄ JA ERITYISPIIRTEITÄ	27
9 VIDEO OPETUKSEN AALLOKOSSA	28
9.1 YLEISTÄ	28
9.2 VIDEO LIKUNNANOPETUKSESSA.....	30
9.2.1 Videon antama palaute.....	31
9.2.2 Oman suorituksen näkeminen.....	32
9.2.3 Mallisuorituksen näkeminen.....	32
9.3 VIDEOIDEN VARJOPUOLIA.....	33
10 VIDEOKUVAUKSEN PERUSAINEKSET	35
10.1 VÄLINEET.....	35
10.2 KUVAUSTEKNISET ASIAT	36
11 LÄHTÖKOHDAT VIDEOON TEKOON	38
12 POHDINTA.....	39
LÄHTEET	42

1 JOHDANTO

Tämän tutkielman ensisijaisena aiheena on esitellä dominoivan pelaajan roolia eräissä joukkuelajeissa. Tavoitteena on luoda pohjaa pesäpallon lukkarikoulutusmateriaalin kehittämiseen. Pesäpalloa ei ole tutkittu laajasti, ja aiempaa materiaalia lukkarin roolista ja toiminnasta on vähäisesti, joten päätimme lähestyä aihepiiriä tarkastelemalla dominoivaa pelaajaa yleisesti. Kokosimme yhteen lajeja, joista on selkeästi eroteltavissa pelitehtävänsä perusteella dominoivassa asemassa oleva pelaaja. Päädyimme neljään lajiin: amerikkalaiseen jalkapalloon (quarterback), baseballiin (pitcher), lentopalloon (passari) ja pesäpalloon (lukkari).

Mielenkiinto kohdistui lähinnä eri lajien dominoivien pelaajien vertailtavuuteen keskenään. Yritimme muun muassa selvittää, minkälainen heidän roolinsa on joukkueessa ja minkälaisia ominaisuuksia dominoivalta pelaajalta vaaditaan. Tarkoituksena ei ollut puuttua valmennuksellisiin tms. yksityiskohtiin, vaan tavoitteena oli eri lajien dominoivien pelaajien esittelyn myötä laajentaa perspektiiviä, ja saada kenties ideoita sekä uusia näkemyksiä pesäpalloon.

Työn toisena aiheena on perehtyä koulutusmateriaalin kehittämistä koskeviin seikkoihin. Oppimateriaalille asetettujen yleisten kriteerien tarkastelun lisäksi mielenkiintomme kohdistui erityisesti videon käyttöön opetuksessa. Tavoitteenamme on tehdä pesäpallon lukkaritoimintaan liittyvä video, joka toimisi mielenkiintoisena lisänä pesäpallon opetuksessa. Videon käyttö opetusmateriaalina tuo vaihtelua ja monipuolisuutta liikunnan opetukseen, ja se toimii oppilaiden eräänä motivointikeinona.

2 AMERIKKALAINEN JALKAPALLO - QUARTERBACK

2.1 Quarterbackin tehtävät

Pelinrakentaja, quarterback (QB), on amerikkalaisen jalkapallon näkyvin pelaaja. Useimmat valmentajat ovat sitä mieltä, että joukkueen menestys riippuu quarterbackista. Peli alkaa aina hyökkäyslinjan keskimmäisen pelaajan eli sentterin antamalla aloitussyötöllä. QB seisoo sentterin takana odottamassa aloitussyöttöä. Kun QB antaa joukkueelle sovitun läh- tömerkin, sentteri vetäisee pallon jalkojensa välistä takanaan seisovalle QB:lle, joka toimii suunnitellun hyökkäyskuvion eli 'pelin' mukaan. (Copacia 1990; Pinomaa 1987, 132.)

Pelit ovat etukäteen tarkkaan suunniteltuja kuvioita, joissa jokaisella pelaajalla on oma tarkoin määrätty tehtävänsä. Joukkueella on yleensä pelikirjassaan 50-100 erilaista peliä, joita harjoitellaan jatkuvasti. Esimerkiksi Belvidere High School käytti keskimäärin 66,1 erilaista peliä ottelua kohden kaudella 1988, mikä oli silloinen USA:n ennätys high school -tasolla. (Pottinger 1995.)

Pelit on koodattu selkeäksi 'merkkikieleksi', ja QB:n tehtävä on ilmoittaa seuraavaksi pelattavan peli aloituskokouksessa, huddlessa. Useimmiten valmentaja vastaa pelistrategiasta eli valitsee kuhunkin tilanteeseen sopivat pelit. Valittu peli tiedotetaan QB:lle, jolle jää vastuu pelin toteuttamisesta käytännössä. Joissakin tapauksissa valmentaja luottaa pelinrakentajaansa niin paljon, että hän siirtää koko vastuun pelinvalinnasta QB:lle. Tämä edellyttää kuitenkin hyvää etukäteissuunnittelua ja myös kokemusta. QB:lla on muihin pelaajiin verrattuna ratkaiseva rooli pelisuunnitelman tekemisessä. Pelisuunnitelman tekeminen tapahtuu yleensä yhteistyössä valmentajien ja QB:n välillä. Otteluun valmistautumiseen kuuluu vastustajan tarkka analysoiminen, minkä aikana valmentaja ja QB neuvottelevat yhdessä peleistä, jotka saattaisivat toimia tietyissä tilanteissa. QB:n on sanottukin olevan sekä pelaaja että valmentaja. (Copacia 1990; Pinomaa 1987, 14; Pottinger 1995.)

QB:n vastuu lopullisessa pelin valinnassa korostuu, vaikka useimmat valmentajat valitsevatkin pelattavat kuviot itse. QB:lla on mahdollisuus muuttaa peli toiseksi viime hetkellä ilmoittamalla muille pelaajille aloituslinjassa ns. vaihtosignaali. Joskus valmentaja antaa

useamman pelivaihtoehdon, joista QB valitsee tilanteeseen sopivimman oman harkintansa mukaan. Pelinrakentajan kokemus ja oma pelikäsitys ovat tässä valinnassa ratkaisevia tekijöitä. QB:n pitäisi viime hetken havaintojensa perusteella kyetä ennustamaan esim. puolustuksen aikeita, ja valita sen mukaan tilanteeseen sopivia ratkaisuja. (Copacia 1990; Jenkins 1997; Pinomaa 1987, 14.)

2.2 Quarterbackilta vaadittavia ominaisuuksia

2.2.1 Fyysiset ominaisuudet

QB:n tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia ovat voimakas heittokäsi, nopeat jalat ja nopea reaktiokyky. Nämä ominaisuudet yhdistettynä hyvään havainnointikykyyn luovat perustan hyvälle pelinrakentajalle. QB:n on pystyttävä heittämään pallo nopeasti ja tarkasti pieneen pisteeseen kentällä. Suuri koko on lisäksi eduksi, koska QB joutuu ottamaan kovia iskuja vastaan puolustajilta. Pituudesta on myös etua havaintojen tekemisen kannalta: pitkän QB:n on helpompi nähdä vapaana olevat kiinniottajat heittopeleissä ja hänen on helpompi heittää linjan takaa isokokoisten puolustajien yli. Amerikkalaisessa jalkapallossa pelaajien voimaharjoittelu ei yleensä paljoa poikkea toisistaan, koska harjoittelun päätavoitteet ovat kaikilla pelaajilla samansuuntaiset. Hyvän QB:n ominaisuudet ovat siis yleistettävissä hyvän 'pelaajan' ominaisuuksiin. (Jenkins 1997; Pinomaa 1987, 132; Riley & Arapoff 1998.)

2.2.2 Henkiset ominaisuudet

Quarterbackin rooliin liittyvä vastuu edellyttää henkisiä voimavaroja. Hänellä on oltava johtajaominaisuuksia, koska kentällä hän toimii hyökkäyksen henkisenä johtajana. Tasa-painoisuus, rauhallisuus ja vahva itseluottamus kuuluvat hyvän QB:n perusluonteeseen. Vahvasti tunteita herättävässä pelissä, kuten amerikkalaisessa jalkapallossa, pelinrakentajan vahva oma itseluottamus heijastuu koko joukkueeseen. Hyvä havainnointikyky ei niinkään edellytä normaalia laajempaa näkökenttää, vaan se liittyy läheisesti varmuuteen ja itsehallintaan. (Copacia 1990; Erickson & Beverlin 1990; Pinomaa 1987.)

QB on jo tehtäviensä puolesta joukkueen luonnollinen johtaja. Hän näyttää käytöksellään esimerkkiä muille pelaajille ja vaikuttaa voimakkaasti toiminnallaan joukkueen taistelu- tahtoon. Jotkut QB:t ovat jo perusluonteeltaan johtajia, mutta varsinkin nuorilla puuttuva kokemus heijastuu näihin ominaisuuksiin. Johtajuus on ominaisuus, jota valmentaja voi kehittää, ja se on läheisessä yhteydessä QB:n kaksijakoiseen rooliin sekä pelaajana että ‘apuvalmentajana’. QB:n on opetettava tietty valmennuksellinen näkemys ja suhtautuminen peliin, jolloin myös peliroolin vaatimat välttämättömät johtajaominaisuudet kehittyvät. (Copacia 1990; Erickson & Beverlin 1990; Pinomaa 1987.)

Tärkeintä, mitä QB voi antaa koko joukkueelle on oikea asenne. QB:n on omaksuttava ‘voittajan’ asenne ja kurinalaisuus. Dennis Waitleyn esittämä määritelmä voittajatyypistä sopii hyvin kuvaamaan myös amerikkalaisen jalkapallon dominoivaa pelaajaroolia: ”Voittaja on henkilö, joka istuttaa puun tietäen, ettei itse pääse istumaan sen varjoon.” Asenne ei saa jäädä ainoastaan koetun tasolle, vaan se pitää myös ilmaista, sillä QB on kentän seuratuin pelaaja. Hyvä QB on dominoivasta roolistaan huolimatta ennen kaikkea uhrautuva joukkuepelaaja, jonka oma nöyrä työ heijastuu koko joukkueen suorituksiin. (Erickson & Beverlin 1990; Pottinger 1995.)

QB:n rooli ei lopu peliajan päätyttyä. Hänen on oltava esimerkkinä ja innostajana koko joukkueelle myös pelikentän ulkopuolella. Kovuus, kaikkensa antaminen ja ‘joka solullaan mukana olemisen’ ovat ominaisuuksia, jotka seuraavat hyvästä asenteesta. Näiden ominaisuuksien tulisi näkyä myös harjoituksissa. Lopputuloksena hyvästä QB:sta kehittyy vähitellen ‘me’-henkinen ihminen ‘minä’-keskeisyyden sijaan. (Erickson & Beverlin 1990; Pottinger 1995.)

2.3 Suhde valmentajaan

Kuten aikaisemmin on todettu kommunikaatio QB:n ja valmentajan välillä on erittäin merkittävää sekä ottelun aikana että sen ulkopuolella. Pelien valinnan kannalta joukkueella on käytettävissä ainakin kaksi eri näkökulmaa. Quarterbackin näkökulma perustuu omiin havaintoihin pelikentällä, ja valmentajan näkökulma koostuu usein useampien henkilöiden näkemyksistä. Lopullinen pelinvalinta jää käytännössä sille, joka havaitsee esimerkiksi

uuden heikkouden vastustajan puolustuslinjassa. Pelaajan ulkopuolella yhteistyö valmentajan kanssa on tiivistä. Valmentajan on opittava tuntemaan QB:nsa hyvin henkilökohtaisellakin tasolla, jotta esim. pelistrategian suunnittelussa kaikkia QB:n vahvuuksia voitaisiin käyttää hyväksi. Valmentaja on tietysti auktoriteettiasemassa joukkueessa, myös pelinrakentajaan nähden, mutta suhde on silti lähempänä valmentaja-apuvalmentaja -suhdetta kuin valmentaja-pelaaja -suhdetta. (Erickson & Beverlin 1990; Jenkins 1997.)

3 BASEBALL - PITCHER

Pitcher on joukkueellensa elintärkeä pelaaja. Paytesin (1990) mukaan baseball-valmentajat joko 'elävät' tai 'kuolevat' joukkueen syöttöpelin mukana. Baseballissa ottelu kulminoituu vahvasti syöttäjän ja lyöjän väliseen kaksinkamppailuun. Hyvä syöttötyöskentely voi kompensoida joukkueen mahdollisia heikkoja osa-alueita. Pitcherin toimintaan on siis paneuduttava erityisellä intensiteetillä.

3.1 Pitcherin tehtävät

Pitcherin ensisijainen tehtävä on vaikeuttaa lyöjän toimintaa eli pyrkiä jatkuvasti voittamaan kaksintaistelut lyöjiä vastaan. Keinoja tämän tavoitteen saavuttamiseksi ovat monipuolisten syöttöjen hallitseminen ja varioiminen sekä ottelu- ja lyöjäkohtaisten syöttöstrategioiden laatiminen. Toinen pitcherin tehtävä on pesillä olevien juoksijoiden tarkkailu. Ensisijaisena tavoitteena on pysäyttää etenijät ykköspesälle häiritsemällä etenijän liikkeellelähden ajoitusta ja keskittymistä. Tässä tehtävässä pitcherin on oltava aggressiivinen aloitteentekijä. Kun pitcher saa etenijän tuntemaan olonsa epävarmaksi, pelirytmii säilyy omalla joukkueella. Hyvä pitcher kontrolloi sisäpelijoukkueen juoksupeliä ja pitää pelitempon hallinnassaan vaihtelevilla ja yllätyksellisillä syötöillä sekä heittopeleillä etukenttäpelaajien kanssa. (Delmonico 1992; Fornaciari 1996; Stallings 1997.)

3.2 Syöttöjen pääkategoriat

Koska erilaiset syöttötyypit ovat baseballin terminologian kulmakiviä, lienee syytä esitellä niitä pääpiirteittäin. Samalla täytyy korostaa, että seuraavaksi esiteltävät syötöt edustavat vain päälinjoja, joita nykyään varioidaan ja yhdistellään pitcherin luovuuden ja henkilökohtaisten taitojen mukaan.

1. Fast ball: Yksinkertaisin ja tehokkain (nopein) syöttö. Helpoimmassa versiossa palloon saadaan aikaan rotaatioliike, joka pyörii pitcheria kohti. Kyseessä on siis voimakas alakier-

re. Kiertosuunta ja kova vauhti aiheuttavat pallon lentorataan nousevan liikkeen, joka vaikeuttaa lyöjän onnistumista.

2. Curve Ball: Varsinainen kierresyöttö, jossa erilaisilla kierteillä pallo saadaan kulkemaan haluttuun suuntaan (vrt. fast ball).

3. Change-up: Vaikea syöttö, jonka tavoitteena on häiritä lyönnin ajoituksen onnistumista. Tavoitteena on täsmälleen samannäköinen syöttöliike kuin fast ballissa. Otetta ja irroitusvaihetta muuttamalla pallon nopeus saadaan tippumaan 15 - 20 mph normaaliin 'nopeaan syöttöön' verrattuna. (Bethel 1978; Johnson 1995; McCann 1994.)

Yleisesti tavoitteena on aina vakioida syöttöliike samannäköiseksi, jolloin pelin lukeminen lyöjän kannalta vaikeutuu. Erilaiset syötöt saadaan aikaan lähinnä varioimalla otetta palloon sekä muuttamalla hiukan irroitusvaihetta. Perussyöttöjen tekniikan oppiminen on lähtökohtana pitcher -valmennuksessa. Pitcherin kannalta syöttötapahtumaa määrittelee kaksi peruskysymystä: minkä syötön hän valitsee ja minne se sijoitetaan. Syötön valinta ja sijoittaminen on lähinnä lyöjäkohtainen kysymys. Se perustuu aikaisempaan informaatioon ja lyöjän analysointiin: onko lyöjä oikea- vai vasenkätinen, miten hän sijoittuu alkuasennossaan, onko hänen lyöntityylissään jokin erityinen piirre esim. käyttääkö hän pitkää takaheilahdusta jne. (Bethel 1978; Fornaciari 1996; Johnson 1995; McCann 1994.)

3.3 Pitcherilta vaadittavia ominaisuuksia

3.3.1 Fyysiset ominaisuudet

Legendaarinen pitcher ja valmentaja John Sain (McCann 1994) totesi 1970-luvulla: ”Pitcherin on oltava joukkueen ‘paras’ pelaaja. Hänen on oltava paremmassa kunnossa kuin kukaan muu.” Sainin kokemukseen perustuva lausahdus kuvaa pitcheriin liittyviä odotuksia ja toisaalta myös sitä esimerkillisyyttä, jota hän joukkueelleen edustaa. Hyvän syöttötyöskentelyn edellytyksiä ovat voimakas heittokäsi, nopeus, nopea reaktiokyky ja hyvä hahmottamiskyky. Taitotaso on tietysti merkittävässä asemassa, mikä pitcherilla tarkoittaa lähinnä loistavaa pallonhallintaa. Hänellä on oltava lähes jonglöörimäisiä kykyjä saadakseen syöttöihin kaikki haluamansa kierteet ja nopeudet. Heittokäsi joutuu fyysisesti todella kovan rasituksen kohteeksi, ja on tärkeää, että sen harjoittamiseen kiinnitetään erityistä

huomiota. Lähtökohtana on hyvä voimatasapaino ja liikkuvuus, joka on perustana pitcherin toiminnalle ja ehkäisee loukkaantumisia. (Bethel 1978, 1-60; Lane 1992; McCann 1994; Riley & Arapoff 1998.)

Onnistuneella syötöllä on baseballissa erittäin keskeinen merkitys ottelun lopputuloksen kannalta. Voidaan sanoa, että pelin ratkaisut kulmineituvat lyöjää lähestyvään palloon. Pitcherin tärkeimmät 'työkalut lyöjää vastaan' ovat palloon aikaansaatu vauhti, rotaatioliike ja nopeuden muutokset. Niiden avulla pitcher pyrkii toteuttamaan ensisijaista tehtäväänsä eli vaikeuttaa lyöjän suoritusta. Oikean otteen hallitseminen pallosta ja käden hienomotoriikka ovat keskeisiä elementtejä rakennettaessa haluttua syöttöä. Samalla syötöissä on koko ajan säilytettävä rentous ja keveys, jotta ne pysyisivät helpommin hallittavina ja stabiileina. (Bethel 1978, 1-60; McCann 1993; McCann 1994.)

3.3.2 Henkiset ominaisuudet

Pitcherin rooli ratkaisupelaajana vaatii vahvaa henkistä kanttia. Hänellä on oltava rohkeutta ja päättäväisyyttä ratkaisujen tekoon syöttötilanteessa, jossa hän loppujen lopuksi on yksin. Winston Churchill on aikoinaan sanonut: ”Rohkeus on paras hyve, koska se tekee kaikki muut hyveet mahdollisiksi” (Paytes 1990). Sanonta pitää paikkansa baseballissakin. Toinen tärkeä ominaisuus on itseluottamus. Itseluottamuksen kehittymiseen vaikuttaa useita tekijöitä. Hyvä pohjatyö, eli harjoittelu ja otteluun valmistautuminen, nostavat itseluottamusta ja antavat mahdollisuudet pelin kontrolloimiseen. Korkea taitotaso on toinen itseluottamusta nostava tekijä. Pitcherin taitotason on oltava niin korkea, että hän hallitsee kaikki pelistrategiassaan käyttämät syötöt. Toisaalta taitotasoon kuuluu tieto vastustajan mahdollisista heikkouksista ja vahvuuksista, mikä on eräänä lähtökohtana järkevän pelistrategian suunnittelussa. Itseluottamus on ominaisuus, joka leviää pitcherin välityksellä koko joukkueeseen. (Bethel 1978, 1-60; Delmonico 1992; Paytes 1990.)

Hyvä paineensietokyky ja keskittymiskyky ovat myös oleellisia ominaisuuksia. Pitcherin on tehtävä ratkaisuja kovan paineen alla, ja hänen on pystyttävä tarkkailemaan koko ajan tilannetta laajasta perspektiivistä. Tilanteen kontrolloiminen edellyttää jatkuvaa lyöjien, etenijöiden, oman joukkueen ja vieläpä valmentajienkin tarkkailua. Pitcherin on siitä huo-

limatta pidettävä aloite itsellään. Havainnointikyvyn ja tietynlaisen aggressiivisen peliotteen yhdistäminen onkin valmennuksen peruskysymyksiä. (Delmonico 1992; Paytes 1990; Stallings 1997.)

Positiivinen ajattelutapa heijastuu itsevarmaan syöttötoimintaan. Pitcher voi psyykkata itseään ajattelemalla onnistuneita suorituksiaan aiemmissä vastaavissa tilanteissa. Jos hän saa pelattua lyöjän ulos, on se hänen toimintansa ansiota eikä vain hyvää tuuria tai lyöjän huonoutta. Syötön jälkeen pitcherin on oltava valmis toimimaan ulkopelaajana ja hallitsemaan kaikki siihen liittyvät tehtävät. Hänen on tiedettävä tarkalleen, mitä hän tekee, jos pallo lyödään häntä kohti. Pelitilanne ratkaisee toimintatavan, jonka pitäisi olla automaatiota-solla. Kommunikaatio muiden etukenttäpelaajien kanssa on tärkeässä roolissa järkevien tilannekohtaisten ratkaisujen tekemisessä. Sekä syöttötapahantuma että syötön jälkeinen toiminta vaativat mentaaliharjoittelua, jotta toiminta eri tilanteissa johdonmukaista. (Bethel 1978, 1-60; Delmonico 1992; Paytes 1990; Weinstein 1997.)

3.4 Suhde valmentajaan

Ennen ottelua valmentaja ja pitcher neuvottelevat tulevasta pelistrategiasta. Valmentaja laatii lopullisen taktiikan ja pitcherin vastuulle jää sen toteuttaminen käytännössä. Strategia koostuu yleensä vain päälinjoista ja varsinainen hienosäätö tapahtuu ottelun aikana, jolloin pitcher tekee luonnollisesti viimeisenä henkilönä ratkaisun käytettävistä syötöistä. Joukkueella on yleensä pitchereitaan varten oma valmentaja, joka voi olla myös päävalmentaja. Ottelun aikana valmentaja välittää haluamansa syöttötyypin pitcherille. Tämä tapahtuu kotipesässä olevan syötön vastaanottajan (catcher) välityksellä. Syötön viestittämisestä on kehittynyt oma 'taiteenlajinsa', jota hyvin voitaisiin verrata pesäpallon merkkipeliin. Merkit viestitetään usein varsin perinteisellä tavalla, joka pitää sisällään esim. nenän, lakin, korvan tms. koskettelun ennen syöttöä. Jos valmentaja luottaa pelaajiensa taitoihin ja kokemukseen, hän antaa pitcherille yleensä paljon vastuuta ja antaa tämän itse päättää toiminnastaan. Yhteistyötä kuitenkin tarvitaan kokeneenkin pitcherin kanssa pelistrategian suunnittelussa. (Bethel 1978, 1-60; Johnson 1995; Mazzoni 1997; Paytes 1990.)

Ottelun ulkopuolella yhteistyö on pitcherin ja valmentajan välillä tiivistä, ja se liittyy erityisesti vastustajan analysointiin sekä otteluun liittyvään suunnittelutyöhön. Hedelmällinen yhteistyö edellyttää molemminpuolista luottamusta. Valmentaja John Sainin tavoitteena olikin aina aluksi luoda ystävyysuhde pelaajan kanssa, mikä oli lähtökohtana koko valmennusprosessille. Suhde riippuu tietenkin sekä valmentajan että pitcherin persoonasta. Kuitenkin tällainen positiivissävytteinen valmennusfilosofia on viime vuosina saanut jalansijaa Suomessakin.

4 LENTOPALLO - PASSARI

Nykyaikainen lentopallo on nopea, kuviorikas peli. Se lisää passariin kohdistuvia vaatimuksia. Passari suorittaa monien asiantuntijoiden mielestä pelinjohtajan tehtävää joukkueessa. Kun on kyse passarin tehtävästä, täytyy ottaa huomioon ei vain teknis-taktiset kyvyt, vaan myös kyky ohjata joukkuetta ja toteuttaa valmentajan asettamaa pelisuunnitelmaa. (Pussinen 1982.)

4.1 Passarin tehtävät

Passarin rooli muistuttaa amerikkalaisen jalkapallon quarterbackia. Passari on joukkueen pelinrakentaja ja hyökkäyksien pääarkkitehti. Hän tekee ratkaisevat päätökset pelattavista kuvioista eli hän valitsee, mikä hyökkäyskuvio toteutetaan ja kenelle hyökkääjälle pallo passataan. Passari on mukana 90 % pelatuista palloista, ja hänen passiensa laatu vaikuttaa suoraan koko joukkueen hyökkäyksen tehokkuuteen. Hyvin annettu passi on avain organisoituun, oikea-aikaiseen ja hyvin koordinoituun hyökkäykseen. Sanotaan, että hyvät iskijät keskinkertaisen passarin kanssa eivät voi muodostaa hyvää joukkuetta, mutta hyvä passari keskinkertaisten iskijöiden kanssa saavat jo suhteellisen hyvän joukkueen aikaan. (Liimainen 1988, 160; Selinger 1986, 66.)

Passarin on seurattava koko ajan omien ja vastapuolen pelaajien paikkoja ja liikkumista. Hänen on vältettävä yksipuolisuutta pelinrakentelussa, mikä koskee lähinnä passien luonnetta, omien hyökkääjien käyttämistä sekä eri hyökkäyspaikkojen käyttöä. Passarin on tunnettava oma joukkueensa voidakseen käyttää hyväksi sen parhaita puolia, ja vastaavasti hänen on tiedettävä vastustajan heikkoudet. Pelinrakentelun vaatimuksiin voidaan vielä liittää nopea ja oikea-aikainen liikkuminen kentällä ja sen yhdistäminen teknisesti hyvään passiin, jonka suunta on pyrittävä peittämään mahdollisimman pitkään. (Montonen 1979.)

Slupskijin (1981) mukaan passarin tärkeimmät tehtävät eivät ole hyökkäyksen tai torjunnan osaamisessa, vaan pelin johtamisessa. On hyvä, jos passari tämän lisäksi pystyy torjumaan ja hyökkäämään tehokkaasti, mutta ennen kaikkea passari on joukkueen aivot, joukkueen johtaja. Passarin pelitoimintojen perustan muodostavat: nopeat liikkumiset, nopea ja oikea

pelitilanteen arviointi, nopeat reaktiot, kyky kontrolloida useita objekteja yhtä aikaa (pallo, omien ja vastustajan pelaajien liikkeet), oikean ratkaisun tekeminen, kyky peittää toimintojen suunta, passin tarkkuus ja oikea-aikaisuus, nopea siirtyminen tehtävästä toiseen, vakaata huomiokykyä pelin ajan sekä kyky pitää yllä joukkueen keskuudessa positiivista emotionaalista mielialaa, taisteluhenkeä. (Pussinen 1982.)

Pelitempo on niin kova, että valmentajalla ei ole helppoa vaikuttaa jokaiseen pelattavaan hyökkäykseen. Hänen tehtävänsä on pikemminkin ajaa hyökkäyskuviot harjoituksissa sisään ja antaa passarin tehdä pelin aikana ratkaisevat päätökset. Valmentaja voi toki jonkin verran vaikuttaa passarin päätöksiin pelin aikana viestittämällä omia näkemyksiään erilaisten kuvioiden perusteella laadittujen koodien avulla. Pelin sujuvuuden kannalta on tärkeää saada aikaan toimiva kommunikaatio ennen kaikkea passarin ja hyökkääjien välille. Erilaisten signaalien ja koodien käyttö mahdollistaa hyökkäyksen nopean organisoinnin. Zeleznjakin (1978) mukaan passarin velvollisuus on seurata joukkueen pulssia, antaa salaisia merkkejä pelitovereilleen, joista voidaan päätellä, milloin käytetään mitään taktiikkaa. (Pussinen 1982; Selinger 1986.)

4.2 Passarilta vaadittavia ominaisuuksia

4.2.1 Fyysiset ominaisuudet

Passarin taitotaso erityisesti pallonkäsittelyssä on oltava korkea. Klestsev (1979) nimeää keskeisiksi ominaisuuksiksi ketteryyden, taitavuuden, varman ja taiturimaisen pallonkäsittelyn. Passarilla on oltava luonnollinen tuntuma ja herkkyys palloon, mikä vaatii paljon harjoittelua, lahjakkuutta ja hyvää koordinaatiokykyä. Hänellä pitää olla hyvä tasapaino ja fyysinen kestävyys, sillä passarin on kyettävä passaamaan usein erilaisista kenttäryhmityksistä ja vartalon asennoista. Zeleznjak (1978) on eritellyt teknisten toimintojen määrää pallon kanssa eri pelaajilla ja todennut sen olevan passareilla suurempi kuin hyökkäyspelaajilla. Nykyään suurin osa passeista joudutaan suorittamaan enemmän tai vähemmän epästabieleista asennoista, mikä edellyttää hyvää suorituskestävyyttä ja tekniikan varmaa hallintaa. Jalkatyö on passarilla merkittävässä asemassa, koska hyvän passin edellytyksenä on liikkuminen pallon alle usein kaukaakin. Slupskijin (1981) mukaan passarin pelitoiminnot

vaativat fyysisiä ominaisuuksia, jotka muodostavat suotuisat edellytykset rationaalisen tekniikan oppimiselle ja pelitoimintojen hallitsemiselle. Näitä ovat liike- ja reaktionopeus, lihasvoima (erityisesti niiden lihasten, jotka osallistuvat sormilyöntiin) sekä ponnistusvoima. (Pussinen 1982; Selinger 1986, 66.)

4.2.2 Henkiset ominaisuudet

Passarin on oltava henkisesti vahva, tiukka taistelija, joka silti pysyy rauhallisena kovankin paineen alaisena. Persoonalla on erittäin suuri merkitys. Hyvä passari on joukkueen luonnollinen johtaja, joka kokoaa ja pitää joukkueen yhtenäisenä. Hänen on hankittava joukkueen luottamus olemalla itse esimerkkinä taistelutahdosta, luovuudesta, kurinalaisuudesta ja sitkeydestä. Vaikka hän on usein vahva persoona, ei se saisi aiheuttaa ristiriitaisuuksia ristiriitaisuuksia joukkueen sisällä, vaan hänen olisi pyrittävä olemaan ennen kaikkea vahva joukkuepelaaja, jonka tehtävänä on valaa uskoa ja itseluottamusta myös joukkueen muihin pelaajiin. Passarin on kyettävä tuntemaan vastuunsa epäonnistumisen hetkelläkin eikä jättää syytä muiden pelaajien niskaan. (Byron 1995; Selinger 1986, 66.)

Nopea reaktiokyky on hyvin organisoitujen hyökkäysten onnistumisen elinehto. Passarin on pystyttävä hahmottamaan vastapuolen torjujat ja tehtävä nopea päätös, kenelle hän passin sijoittaa. Klestsevin (1979) mukaan harkitseva, rauhallinen, huomiokykyinen, pelitalanteissa nopeasti orientoituva sekä hyvän perifeerisen näön omaava passari on kuviopelin tärkein osa, sen johtaja. Hyökkäysten ajoituksen lähtökohtana on riittävä rytmitaju ja ajan hahmotuskyky. Kun passari hallitsee nämä taidot, hän pystyy helpommin säätelemään hyökkäysten tempoa. Hänen on kyettävä hahmottamaan vastustajan torjunnan heikot kohdat ja käytettävä niitä hyväksi. Luja itseluottamus korostuu passarin omissa hyökkäyksen päätöissä (eli pallo toisesta kosketuksesta vastustajan kenttään), jotka onnistuessaan kasvattavat koko joukkueen taistelutahtoa ja itseluottamusta. (Byron 1995; Pussinen 1982; Selinger 1986, 66.)

4.3 Suhde valmentajaan

Passarin on oltava läheisessä yhteistyössä valmentajan kanssa. Heillä täytyy olla keskinäinen yhteisymmärrys, sillä passari on tavallaan valmentajan oikea käsi, jonka on pystyttävä kitkattomaan kommunikaatioon sekä valmentajan että koko joukkueen kanssa. Pelin ulkopuolella valmentajan rooli korostuu joukkueen johtajana, mutta itse pelissä tilanteet vaihtelevat nopeammin, joten passarin rooli päätöksen tekijänä ja joukkueen johtajana on paremmin esillä. (Selinger 1986, 66.)

5 PESÄPALLO - LUKKARI

Pesäpalloa on tutkittu suhteellisen vähän etenkin muihin tässä esiteltäviin lajeihin verrattuna. Lajititetoa on totuttu välittämään lähinnä 'isältä pojalle' -periaatteella, joten tämänkin kappaleen keskeisimpinä lähdeaineistona ovat eri asiantuntijoiden kanssa käydyt keskustelut ja Pesäpalloliitolta saatu julkaisematon lukkaripeliä koskeva materiaali. Erityiskiitoksen ansaitsevat lukkaripelistä vahvan kokemuksen hankkineet Katja Saari sekä Matti Iivarinen. Tosin tämän kappaleen kokoamista helpotti osaltaan tekijöiden omakin pelikokemus.

5.1 Lukkarin tehtävät

Lukkarin ensisijainen tehtävä on vastustajan sisäpelin vaikeuttaminen kaikin tavoin. Lyöjän toiminnan vaikeuttaminen tapahtuu lähinnä varioimalla erilaisia syöttöjä, eli säätelemällä syötön korkeutta, kierteitä sekä sijoitusta. Syötön valinta on hyvin tilannekohtainen, mikä edellyttää lukkarilta hyvää 'pelisilmää' ja vastustajan tuntemista. Lyöjän keskittymistä voi vaikeuttaa säätelemällä pelitempoa esimerkiksi heittelyllä etukenttäpelaajien kanssa. Toinen merkittävä tehtävä on etenijöiden tarkkailu ja mahdollisimman huonojen edellytysten tarjoaminen heille. Pelitempon hallitsemisella ja tietyllä aggressiivisuudella on tärkeä merkitys tässä tehtävässä. Tavoitteena on antaa etenijälle mahdollisimman huono lähtö pesältä, koska pesäpallossa hyvällä pesältä lähdöllä on lähes yhtä suuri merkitys kuin varsinaisella juoksunopeudella. (Vatanen 1996, 149.)

Lukkari on tavallaan joukkueen ulkopelin johtaja, jonka on tarvittaessa ohjattava ulkokentän sijoittumista. Joukkueet ovat yleensä harjoitelleet ulkopelikuvionsa ennalta valmentajan johdolla, mutta jos sovitut kuviot eivät jostain syystä toimikaan, on lukkarilla mahdollisuus ohjata ulkokentän toimintaa, koska hän pystyy tarkkailemaan tilannetta lyöjän perspektiivistä. Ulkopeli on kehittynyt monimutkaisemmaksi, ja lukkari on vain yksi, mutta varsin dominoiva osa tätä 'kuviopeleä'. Jotkut joukkueet käyttävät tilannekohtaisten 'pelipaikkojen' lisäksi jopa lyöjäkohtaisia ulkokenttäryhmyksiä, joten lukkarilla ei saa olla liian kiire syöttämään, vaikka hän yrittäisikin pitää pelitempoa nopeana. (PPL 1986, 30; Vatanen 1996, 149.)

5.2 Lukkarin toiminta eri tilanteissa

Lukkarin on pystyttävä analysoimaan pelitilanteita nopeasti ja tekemään sen perusteella ratkaisuja tilannekohtaisesta toiminnastaan. Seuraavassa pesäpallon yleisimpiä tilanteita lukkarin toimintamahdollisuuksien kannalta tarkasteltuna.

☒ 0-tilanne (eli ei etenijöitä kentällä): Lukkarin toiminnan tavoitteena on lyöjän toiminnan vaikeuttaminen eli mahdollisimman vaikean syötön antaminen. Varsinkin entisaikaan tolppasyöttö oli usein tehokas ase, ja se on nykyäänkin useimmin käytetty ratkaisu nollatilanteessa. Erityisen pitkävauhtiselle lyöjälle nopeasti nostettu matalahko syöttö lautasen etuosaan sijoitettuna on ratkaisu, johon lyöjä ei aina ole varautunut. Hidas etenijä kannattaa päästää taktisella väärällä kentälle, mikä yleensä luo painetta vastustajalle. Lukkarin on valmistauduttava lyhyiden lyöntien hakuun. Etenijä sijoittaa lyhyen näpäyksensä yleensä ykkösrajan tuntumaan. Lukkari on usein myös varmistamassa ykköspesälle tulevia heittoja.

☒ 1-tilanne (kärkietenijä ykköspesällä): Ensisijaisena tavoitteena on mahdollisimman huonon lähdön antaminen etenijälle, jolloin pelitempon hallinta korostuu. Heittodrillien on oltava valmiiksi suunniteltuja ja harjoiteltuja, jotta lukkari voi keskittää koko energiansa etenijän ja lyöjän tarkkailuun. Taktisen väärän käytöllä vaikeutetaan sekä lyöjän että etenijän suorituksia. Taktinen väärä sijoitetaan useimmiten lautasen takapuolelle siten, että etenijän on vaikea havaita sitä, ja toisaalta lyönnistä tulee silloin helposti laitton. Pomppulyönnin suoritusta voidaan vaikeuttaa sijoittamalla syöttö takalautaan, jolloin ideana on pyrkiä ohjaamaan pomppulyönti laittomaksi. Lukkarin on oltava valmis omalta osaltaan hakemaan lyhyitä vaihtolyöntejä, jolloin vastuualueena on aivan etukenttä ja erityisesti kakkosrajan alue. Heittosuoritusta vaihtotilanteissa nopeuttaa se, että lyhyet näpäykset poimitaan paljaalla kädellä.

☒ 2-tilanne (kärkietenijä kakkospesällä): Lukkarilla on käytettävissään samansuuntaiset toimintamallit kuin edellä, mutta taktinen väärä on usein tehokas ase, koska pidemmän etäisyyden ja (joskus) yleisön huudon takia kärkietenijän on vaikeampi seurata tilannetta. Heittodrillit suuntautuvat yleensä vaihtelevasti sekä kakkos- että kolmospesän suuntaan. Kakkostilanteessa on otettava huomioon mahdollinen välipalo, ellei kärkietenijää ole järkevää yrittää polttaa (=poltetaan kärkietenijän takana tuleva etenijä).

α 3-tilanne (kärkietenijä kolmospesällä): Kolmostilanteessa lukkarin on pyrittävä selvittämään lyöjän aikeet ja samanaikaisesti tarkkailtava kärkietenijää sekä vastustajan merkkipeliä. Kotiutuslyöntejä voi vaikeuttaa käyttämällä vaihtelevia syöttöjä (nopeus, korkeus, sijoitus). Taktinen väärä on vahva ase, joka sijoitetaan samojen periaatteiden mukaisesti kuin edellä. Tosin kolmostilanteessa suositaan vielä 'isompia' vääriä, jotta lyöjä ei pystyisi lainkaan osumaan palloon, jolloin kolmospesältä irti oleva etenijä olisi vailla mahdollisuuksia. Kolmostilanteessa on edelleen otettava huomioon mahdollinen välipalo, jollei kärkietenijää ole mahdollisuus polttaa. Lukkarin on suoritettava lyhyiden lyöntien haku päättäväisesti, mikä vaatii omien ominaisuuksien tuntemista sekä nopeaa tilanteen arviointia. (Pasanen 1998, Vatanen 1996, 126-132; PPL 1995.)

5.3 Lukkarilta vaadittavia ominaisuuksia

5.3.1 Fyysiset ominaisuudet

Pesäpallo-ottelu on suhteellisen pitkä ja heittosuorituksia sekä liikkumisia tulee paljon, joten fyysisistä ominaisuuksista heittokestävyys on merkittävässä asemassa. Lisäksi toiminta edellyttää nopeaa reaktiokykyä, räjähtävää nopeutta ja ketteryyttä, mikä näkyy esim. lyhyiden lyöntien hakemisessa. Pallonkäsittelytaidon on oltava korkeatasoinen, jotta erilaisten syöttöjen käyttö on mahdollista. Syötön tekniikan varma hallitseminen vapauttaa voimavaroja pelin seuraamiseen. Lajivoimassa on otettava huomioon erityisesti heittoliikkeen vaikuttavien lihasten harjoittaminen. (PPL 1995.)

5.3.2 Henkiset ominaisuudet

Lukkari pelaa erittäin näkyvällä paikalla, ja hänen on kestävä usein myös yleisön aiheuttama henkinen paine. Itseluottamus nousee erittäin tärkeäksi elementiksi tässä henkisen yliotteen ottamisessa sekä vastustajasta että yleisöstä. Epävarma lukkari heijastuu koko joukkueen suorituksiin, kun taas vastaavasti itsevarmasti esiintyvä lukkari toimii muunkin joukkueen sytyttäjänä. Koska lukkari on paljon esillä pelissä, niin itse esilläolo ei saisi aiheuttaa enää ylimääräisiä paineita, vaan lukkarin tulisi pikemminkin nauttia joukkueen

johtamisesta ja esiintymisestä. Itseluottamuksen puutteella ja henkisen paineen kestävy-
vyllä saattaa olla vaikutuksia erääseen lukkaripelin mysteeriin, ns. lautaskammoon. Tuskin
tämä huippulukkarieillakin esiintyvä 'ammattitauti' johtuu teknisen taidon tai kokemuksen
puutteesta. (PPL 1995.)

Lukkarilla on oltava vahva taktinen tietämys pelistä, jotta hän pystyisi tekemään nopeissa
pelitilanteissa oikeita ja järkeviä ratkaisuja. Taktista tietämystä voi lisätä mm. seuraamalla
muiden lukkareiden toimintaa sekä analysoimalla vastustajan peliä. Taktisen taidon kehit-
täminen pitää sisällään ulko- ja sisäpelitaktiikan parantamisen, ja lähtökohtana täytyy olla
kokonaisnäkemyksen kasvattaminen, koska lukkarille on hyödyllistä asettautua ikään kuin
sisäpelaajan rooliin omia ratkaisuja miettiessään. Erilaisia taktisia ratkaisuja voi käydä läpi
mielikuvaharjoittelun kautta sekä käytännön harjoitteissa.

6 DOMINOIVAN PELAAJAN ASEMA JOUKKUEEN VALMENNUKSESSA

Useimmissa joukkuelajeissa ollaan nykyään siirtymässä/siirrytty entistä selkeämpään rooli-pelaamiseen. Jokaisella pelaajalla on tietty rooli ja tehtävä, jotka perustuvat joukkueen pelitaktiikkaan. Joukkueen taktiikan kurinalainen noudattaminen pitää sisällään myös pelaajan henkilökohtaisen taktiikan. Jääkiekkovalmentaja Juhani Tammisen sanoin:” Jokaisen pelaajan on hoidettava ‘oma ruutunsa’, toisinsanoen vastuualueensa.”

Edellä käsitellyissä lajeissa pelaajien jakaminen eri pelitehtäviin, rooleihin, määräytyy jo lajien luonteen perusteella, mikä on huomioitava myös valmennuksessa. Tämä roolivalmennus on ollut jo selkeästi esillä mm. baseballissa, jossa eri roolien erottautuminen heijastui valmennukseen varsin varhaisessa vaiheessa. Seuraavaksi käsitellään dominoivan pelaajan valmennusta baseballissa ja lentopallossa. Vertailu ja ideoiden omaksuminen pesäpallon näkökulmasta on mielenkiintoinen haaste ja pohtimisen arvoinen asia. Emme puutu varsinaiseen pikkutarkkaan valmennukseen tai esitä yksityiskohtaisia harjoitteita, koska tärkeämpää on havaita taustalta perusfilosofia, joka todellakin korostaa dominoivan pelaajan ja muiden roolien huomioon ottamista valmennuksessa.

6.1 Baseball - lähtökohtana roolivalmennus

Baseball on laji, jossa dominoivan pelaajan eli pitcherin valmennus on erikoistunut hyvin pitkälle. Koska pitcherin syöttötyöskentely kulminoituu yksinkertaistettuna heittoliikkeen hallintaan, on valmennuksen painopiste siinä. Syötön biomekaniikkaa ja aerodynamiikkaa on tutkittu paljon ja tutkitaan edelleen, sillä uusia syöttötyyppejä ja tekniikoita nousee ajoittain esiin. Esimerkiksi 1970-luvulla ns. no-pump windup, tekninen muutos syötön valmistautumisvaiheessa, muutti koko peliä hieman nopeammaksi. Uusista syöttötyypeistä esiin on noussut lähinnä eri versioita change-upista (ks. syöttötyypit), esimerkiksi 1980-luvun puolivälissä kehitelty ‘split finger fast ball’, jonka vahvuutena on syötön liikeradan säilyttäminen täsmälleen yhtä nopeana kuin tavallisessa nopeassa perussyötössä. (Weiskopf 1980, 1984.)

Valmentajalla on oltava kyky havaita, analysoida, ymmärtää ja opettaa edelleen syötön biomekaaniset pääperiaatteet. Yhtenä pitcher-valmennuksen päätavoitteena on oikean suorustekniikan hallitseminen sekä teoriassa että käytännössä. Johdonmukaisessa valmennuksessa tekniikan oppiminen on lähtökohtana muille taidoille. Toisena valmennuksen painopisteenä on taktinen osaaminen, mikä edellyttää pelin kokonaisvaltaista hallintaa. Usein vahva taktinen osaaminen, pelikäsitys, ja pitcherin rooliin sopivat psyykkiset ominaisuudet kompensoivat esimerkiksi keskinkertaista heittokättä, jolloin lopputuloksena on kuitenkin hyvä pitcher. Eräs valmentaja on todennut saman ajatuksen sanoin: ”Remember, while it’s great to have a God-given talent, a thinking pitcher is always tough to beat.” (McBee & Raines 1983; Pooley 1984.)

Baseballissa myös valmennus on jakautunut eri osiin pelaajien pelitehtävien mukaisesti. Valmentajat ovat erikoistuneet yleensä tiettyyn osa-alueeseen, esimerkiksi hitter-valmentajaksi (lyöjät) tai pitcher-valmentajaksi. Osa näkemyksistä suhtautuu kuitenkin hieman kriittisemmin pitkälle erikoistuneeseen valmennukseen. Voimavalmennuksessa tämä eri roolien integroiminen, toisinsanoen erottelematta jättäminen, onkin eräs vaihtoehto. Tavoiteltavat peruslajiominaisuudet ovat baseball-pelaajilla samansuuntaiset, joten sen perusteella valmennuskin voi olla yhtenäistä. Tosin voimavalmennuksessa on otettava yksilölliset erot huomioon tavoiteltaessa samanlaisia ominaisuuksia. Yhdenmukainen valmennus toimii tiettyyn rajaan saakka, mutta yleisesti tunnustetaan, että eri pelitehtävät edellyttävät myös spesifiä, erikoistunutta valmennusta. (Farley 1993; Riley & Arapoff 1998.)

6.2 Pitcher-valmennuksen perusteet

Useimpien valmentajien mielestä pitcher-valmennuksen lähtökohtana on johdonmukainen, askel askeleelta etenevä harjoittelu. Taidollinen alkutavoite on heittää suora syöttö teknisesti oikein. Seuraava askel on kyky säädellä syötön sijoittamista heittäen koko ajan suorilla syöttöjä. Syötön sijoittamisen harjoittelu toteutetaan yleensä heittämällä joko eri maaleihin tarkkuusheittoperiaatteella tai catcherin (syötön vastaanottaja) kanssa, jolloin catcher muuttaa räpylää siirtämällä syötön ‘maalia’. Jälkimmäisen harjoituksen vahvuus on sen

pelinomaisuus. (Fornaciari 1996; Lane 1992; Schreiber 1984; Seibert & Vaughn 1983; Thomas 1989.)

Kun perussyöttö on saatu kuntoon, siirrytään harjoittelemaan syötön nopeuden säätelyä. Tämä tapahtuu kokeilemalla eri otteita ja opettelemalla niiden vaikutus pallon nopeuteen ja lentorataan. Alkutavoitteena on oppia kolme perussyöttöä: fast ball, curve ball (kierresyöttö) ja change-up (ks. syöttötyypit). Kierresyöttö ja change-up ovat taidollisesti paljon vaativampia kuin fast ball, ja niiden harjoittelu vie enemmän aikaa. Change-up kannattaa opetella ennen kierresyöttöä, koska se on osoittautunut erittäin tehokkaaksi aseeksi pitcherille. (Fornaciari 1996.)

Perussyöttöjen omaksumisen jälkeen siirrytään taktiseen osaamiseen. Tavoitteena on tilannekohtaisen toiminnan parantaminen, oikeiden ja järkevien ratkaisujen tekeminen eli ensisijaisesti oikean syöttötyypin valitseminen eri tilanteissa. Pitcherit voivat esimerkiksi analysoida toistensa erilaisia ratkaisumalleja ja seikkoja, joista syötön valinta riippuu. Yhteistyö valmentajan kanssa on tärkeää erityisesti vastustajien analysoinnissa, minkä tarkoituksena on löytää optimaalisia syöttöjä tietyille lyöjätyypeille/lyöjille. Taktisen osaamisen perustana on kyky ajatella. Pelissä vaadittavaa nopeaa ongelmanratkaisukykyä kehitetään esimerkiksi mielikuvaharjoittelulla. (Fornaciari 1996; Seibert & Vauhgn 1983.)

Voimaharjoittelussa keskitytään monipuolisuuden lisäksi heittoliikkeessä tarvittavien lihasten kuntoon. Niiden vahvuus on merkittävässä asemassa loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä kannalta. Suurten lihasryhmien lisäksi erityishuomio on kiinnitettävä olkaniveleen vaikuttaviin lihaksiin sekä ranteen ja sormien koukistajiin. Lajivoimaharjoittelun tavoitteena on mm. erilaisten erikoisvälineiden ja -harjoitteiden avulla vahvistaa oikeita liikeratoja sekä parantaa käden hienomotoriikkaa. Baseball joukkueissa pitchereilla on usein oma voimaharjoittelunohjelmansa, joka eroaa muista pelaajista ennen kaikkea lajivoimaharjoitteissa. Erikoisharjoitteista huolimatta lähtökohtana on hyvä voimatasapaino ja erityisesti liikkuvuuden säilyttäminen. Kaiken kaikkiaan valmennuksen perustavoite on saada pitcher luottamaan itseensä ja samalla vakuuttaa myös muut pelaajat siten, että he voivat luottaa pitcheriinsa. (Lane 1992; Riley & Arapoff 1998; Schreiber 1984; Thomas 1989.)

Huipputasolla valmennus painottuu enemmän teknisten ja taktisten yksityiskohtien hiomiseen. Nopeaa ongelmanratkaisua ja tilannekohtaisia toimintamalleja on edelleen kehitettävä. Huipputason pitcherin on keskityttävä tarkkailemaan useita tekijöitä yhtä aikaa ja näiden seikkojen perusteella valittava tilanteeseen sopiva toiminta. Hänen on pystyttävä ajattelemaan pelitilannetta kokonaisuutena molempien joukkueiden näkökulmasta. Kun syöttötekniikka on korkeatasoinen ja voimatasapaino hyvä, voidaan laatia erityisiä harjoitusohjelmia, jotka voivat pureutua tiettyyn suoritukseen yksityiskohtaan, esimerkiksi pallon rotaatioliikkeeseen, ja edelleen täydellistää pitcherin suoritusta. (Priebe 1993; Thomas 1989; Weiskopf 1984.)

6.3 Esimerkkejä pitcher-valmennusohjelmista

Luis F. Branden kehittämän valmennusohjelman tavoitteena on vahvistaa syötön peruselementejä: rytmiä, ajoitusta, tasapainoa ja kontrollia. Yhdessä harjoituksessa käydään läpi erilaiset syöttötyypit kolmesta eri heittoasennosta. Jokaiseen syöttötyyppiin käytetään noin 1.5 minuuttia. Harjoitus kestää kokonaisuudessaan 35 minuuttia, ja syöttöjen kokonaismäärä on 150-165. Perusideana on keskittyä jokaisessa syötössä tiettyyn ydinkohtaan, ja siten omaksua se vähitellen. Harjoituksen käyttö painottuu alkukevääälle. (Brande 1980.)

Ken Schreiber (1984) on laatinut lähinnä high school -tasoisille pitchereille 8 viikon mittaisen harjoittelujakson, jonka käyttö ajoittuu alkukevääälle. Tavoitteena on sekä fyysisen että psyykkisen osa-alueen kehittäminen. Päämääränä on myös parantaa syöttötoiminnassa mukana olevien pelaajien (pitcher-catcher) ja valmentajan välistä kommunikointia. Harjoitukset rakentuvat päivittäin samalle rungolle: alkuverryttelyn jälkeen syöttöharjoitus, sitten kiinniotto- ja ketteryysharjoitus sekä lopuksi ennen loppuverryttelyä voimaharjoitus. Syöttöjen määrä kasvaa ensimmäisen 4 viikon aikana, jolloin ne suoritetaan 75 % teholla. Viikoilla 5-8 suoritetaan noin joka toinen päivä kilpailutehoisia syöttöjä pelinomaisissa tilanteissa. Jokainen syöttö analysoidaan ja sen nopeus mitataan. Pitcher saa palautteen seuraavana päivänä ja kattavamman kokonaispalautteen tilastoineen harjoitusjakson lopulla. Kiinniotto- ja ketteryysharjoitusten kokonaiskuormitus kasvaa kohti harjoitusjakson loppua. Voimaharjoittelussa noudatetaan monipuolista ohjelmaa, jossa huomioidaan myös

lajivoima, erityisesti heittoliikkeeseen vaikuttavat lihakset. Harjoitusjakson aikana valmentaja saa kokonaiskuvan urheilijoidensa kyvyistä ja kehitysnäkymistä. (Schreiber 1984.)

6.4 Lentopallo - valmennusprosessin yksilöllistäminen

”Lentopallon tekninen mestarillisuus käsittää, ei vain teknisten elementtien laajan arsenaalin hallitsemisen korkeaa tasoa, vaan myös suurta mestarillisuutta oman pelitehtävänsä suorittamisessa joukkueessa. Tätä varten on teknisen valmennuksen erikoistuminen, ottaen huomioon pelitehtävä, välttämätöntä. Se merkitsee opetus-valmennusprosessin yksilöllistämistä, mikä käsittää erikoistumista sekä teknisessä että taktisessa valmennuksessa. Eri-tyinen taktinen valmennus passareilla ja iskijöillä on lujasti sidoksissa tekniikka- ja lajikohtaisen fyysisen valmennuksen kanssa.” (Pussinen 1982.)

Slupskij (1981) korostaa johdonmukaista etenemistä passarin valmennuksessa tuloksellisiin pelitoimintoihin pyrittäessä. Hänen ohjelmansa sisältää seuraavat pääkohdat:

1. Eri-tyisten (lajikohtaisten) ominaisuuksien ja kykyjen kehittäminen (harjoitteet lajikohtaisesta fyysisestä valmennuksesta).
2. Sormilyönnin tekniikan omaksuminen.
3. Ominaisuuksien ja kykyjen yhdistäminen sormilyönnin suoritustekniikan perusteiden kanssa (ominaisuuden ja suoritustekniikan yhdistäminen).
4. Taktisten taitojen kasvattaminen passin tekniikan täydellistämisen prosessin yhteydessä (tekniikan ja taktiikan yhdistäminen).
5. Sormilyönnin tekniikan kehittäminen täydellisyyteen saakka.
6. Passin yhteydessä tapahtuvien taktisten toimintojen opettaminen hyökkäyksessä yksilö-, ryhmä- ja joukkuetaktisissa toiminnoissa.
7. Yleistereettisten ja erikoistietojen muodostaminen, mikä mahdollistaa tarkan toimintojen havaitsemisen kaikissa pelin tyypillisissä tilanteissa ottaen huomioon oman joukkueen ja vastustajan pelaajien konkreettiset tehtävät pelissä. (Pussinen 1982.)

Passarin täytyy syvällisesti opiskella lentopallon teknisten elementtien biomekaanisia perustoja, ennen kaikkea sormilyönnin ja iskulyönnin. Hänen täytyy tarkkaan tuntea pelitoverinsa, lähinnä iskijät ja heidän pelitapansa. Hänen täytyy tuntea myös korkeista ja matalista

sekä eripituisista passeista tapahtuvien lyöntien erikoisuudet. Pelitaktisilla tiedoilla on tärkeä merkitys, ja niitä voi lisätä seuraamalla parhaiden joukkueiden ja passareiden taktiikkaa. Hankitut tiedot on käytettävä hyödyksi taktisissa harjoituksissa. (Pussinen 1982.)

Fyysisen valmennuksen sisältö määräytyy passarin ja iskijöiden pelitoimintojen perusteella. Zeleznjak (1978) on jakanut passarien fyysisen valmennuksen kolmenlaisiin valmistaviin harjoituksiin:

- ☒ Harjoitteet, jotka mahdollistavat yhä nopeammin laadukkaan sormilyönnin hallitsemisen.
- ☒ Harjoitteet, jotka kehittävät nopeaa liikkumista ja sen taktiikkaa, pysähdyksiä ja suunnanmuutoksia.
- ☒ Harjoitteet, jotka kehittävät reaktioita ja nopeaa orientoitumista kentällä jne.

Näihin harjoitteisiin on liitettävä yhdistelmäharjoitteita, esimerkiksi liikkumisia yhdistettynä kuntopallon kiinniottamisen ja heittämisen kanssa, ja ne voidaan suorittaa joko yksilöllisesti tai ryhmissä. (Pussinen 1982.)

7 YHTEENVETO LAJEISTA - NÄKÖKULMIA DOMINOIVAN PELAAJAN ROOLIIN

Tässä kirjallisuuskatsauksessa esiintyneissä lajeissa on löydettävissä paljon yhteneviä piirteitä. Jokaiselle lajille on luonteenomaista jakaa pelaajat pelitehtäviensä mukaan tiettyihin rooleihin. Lisäksi näistä rooleista on nostettavissa esiin ns. dominoiva pelaaja, jolla on erityisen paljon painoarvoa joukkueen menestyksen kannalta. Taktisella puolella eräs yhteinen nimittäjä on kommunikoinnin merkitys pelissä. Jokaisessa lajissa käytetään sille luonteenomaista informaation viestittämistapaa. Tämän merkkipelin tavoitteena on informoida joko dominoivaa pelaajaa (erityisesti baseball), koko joukkuetta (pesäpallo) tai sitä käytetään pelaajien keskinäisessä kommunikaatiossa (amerikkalainen jalkapallo, lentopallo).

Dominoivasta pelaajasta voitaisiin käyttää sanaa 'päätöksen tekijä'. Hän tekee taktisesti merkittäviä päätöksiä, jotka vaikuttavat selkeästi ottelun kulkuun. Nämä yksilötason ratkaisut heijastuvat koko joukkueen toimintaan erityisesti amerikkalaisessa jalkapallossa ja lentopallossa, joissa dominoivalla pelaajan rooli kulminoituu ennen kaikkea hyökkäyspeliin. Pesäpallossa sekä baseballissa dominovan pelaajan toiminta liittyy lähinnä puolustuspeleihin, vastustajan pelin vaikeuttamiseen. Oleellista kuitenkin on se, että kaikissa lajeissa em. pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa oman joukkueen 'viimeisenä henkilönä' isoihin taktisiin linjauksiin käytännön pelitilanteessa.

Toinen sana, jolla dominoivaa pelaajaa voitaisiin luonnehtia on 'aloitteentekijä'. Aloitteentekeminen ja sitä kautta pelin kontrolloiminen on tärkeä esille noussut seikka dominoivaa pelaajaa tarkasteltaessa. Aloitteen pitäminen omalla joukkueella (toisinsanoen hyvin pitkälti dominoivalla pelaajalla) vaatii erityisesti pesäpallossa ja baseballissa tietynlaista aggressiivista otetta peliin. Lentopallossa ja amerikkalaisessa jalkapallossa aloite on automaattisemmin pelinrakentajalla pelitehtävien hyökkäävästä luonteesta johtuen.

Valmennuksessa dominoiva pelaaja otetaan selkeästi huomioon. Valmennuksessa korostuu dominoivan pelaajan kokonaisvaltainen tietämys: hänen on tunnettava lajinsa biomekaaniset perusteet sekä hallittava teoreettista tietoa pelistä monipuolisten lajitaitojen lisäksi. Edellytyksenä tähän on se, että lajia on tutkittu laajasti eri osa-alueilta. Tässä asiassa muilla lajeilla on paljon annettavaa pesäpallolle, jossa ainakin vielä laaja tutkimustieto on vähäis-

tä, mikä johtuu osittain lajin kansallisesta luonteesta. Toisaalta pesäpallolla olisi annettavaa muille lajeille ennen kaikkea merkkipelinsä puolesta. Kyse on tietysti erilaisista menettelytavoista ja lajikulttuureista, mutta siitä huolimatta esim. baseballin merkkipeli (erilaisen informaation viestittäminen) tuntuu pitävän kiinni vanhoista perinteistä ehkä liiankin jyrkästi.

Kun tarkastellaan tässä käsiteltyjen pelaajien fyysisiä ja psyykkisiä 'ihanneomaisuuksia', päädytään samankaltaisiin tyypeihin. Lähtökohtana fyysisellä puolella ovat hyvät lajiominaisuudet, joiden pohjalta voidaan kehittää erityisesti dominoivan pelaajan roolin vaatimia ominaisuuksia. Koska kyse on neljästä eri lajista, niin suurimmat erot ovat havaittavissa luonnollisesti tällä osa-alueella. Muut ominaisuudet ovat hyvin samansuuntaisia, ja ne voitaisiin kiteyttää hyväksi pelikäsityskyvyksi. Pelikäsitys on laaja käsite, joka aineiston perusteella pitää sisällään mm. havainnointikyvyn yhdistettynä nopeaan ongelmanratkaisukykyyn, yleensäkin oikeiden ratkaisujen tekemisen pelitilanteissa.

Dominoiva pelaaja pelaa ennen kaikkea 'päällään', mikä liittää hänen rooliinsa usein (joukkuepelin) urheilijaan kuulumattomaksi katsotun ominaisuuden, 'älykkyyden'. Eräs ehkä yleinenkin näkemys on se, että valmentaja edustaa 'älykkyyttä' ja urheilija toimii 'käskyläisenä', joka sitten toteuttaa valmentajan viisaat ajatukset käytännössä. Dominoivan pelaajan roolissa molemmat osapuolet yhdistyvät, mikä heijastuu esim. amerikkalaiseen jalkapalloon pelinrakentajan johtajaominaisuuksien korostamisena.

Jos keskitytään ajattelemaan dominoivan pelaajan yleisiä ominaisuuksia, niin voitaisiin olettaa, että poimimalla jostakin lajista hyvä dominoiva pelaaja, saavutettaisiin eräänlainen universaali pelaajatyyppejä, jolla olisi mahdollisuudet menestyä useimmissa joukkuelajeissa. Nykyään tämä on utopistinen tilanne, koska lajit ovat erikoistuneet pitkälle ja samaa pitkälle erikoistumista on jatkettu lajien sisälläkin (roolipelaaminen). Historia tuntee kuitenkin tapauksia, joissa urheilija on onnistunut menestyksekkäästi yhdistämään eri joukkuelajeja. Nykypäivänä esimerkkejä näistä joukkuelajien monitaitureista voisi lähinnä löytää naisurheilun parista.

8 OPPIMATERIAALILLE ASETETTUJA KRITEREEREJÄ JA ERITYISPIIRTEITÄ

Kiviniemi, Nikula & Niva (1983, 40) käsittelevät tutkielmassaan oppimateriaalin edellyttämiä kriteerejä. Heidän mukaansa oppimateriaalin kielen, esitettävän tiedon, esimerkkien ja tehtävien tulee sopia oppilaiden kehitystasoon. Toisaalta oppiaineksen tulee olla oppimisen kannalta optimaalisessa muodossa eli uusi informaatio on sopivasti annosteltu. Oppimateriaalilla on oltava motivoiva vaikutus, ja tarkkaavaisuus tulee saada kohdistettua ydin-kohtiin. Kriteerejä voidaan täydentää Niskasen ja Leinon (1977, 28) asettamien ehtojen perusteella, joiden mukaan materiaalin tulee olla teknisiltä ominaisuuksiltaan tarkoituksenmukainen. Lisäksi materiaalin pitäisi olla helposti käsiteltävää, ja tekstien sekä kuvien on oltava selkeitä ja havainnollisia.

Lebel (1979) on luetellut niitä av-materiaalin erityispiirteitä, jotka nostavat opetuksen tehokkuutta. Hänen mukaansa av-materiaali:

- ☒ Säilyy muistissa paremmin kuin muu materiaali
- ☒ Pystyy esittämään kohteita, asioita ja tilanteita, joita ei voida muuten nähdä tai välittää opetukseen
- ☒ Lisää katsojan mahdollisuutta ymmärtää paremmin välitettyä tietoa
- ☒ Sisältää esteettisyyttä, joka tuottaa mielihyvää vastaanottajalle
- ☒ Sisältyessään yllätysefektejä saa katsojan kiinnostumaan
- ☒ Saa aikaan opetusryhmän kiinteytymistä, kollektiivisen intressin heräämistä yhteisen viitekehityksen kautta
- ☒ Avartaa oppikurssin rajaamaa maailmaa
- ☒ Antaa epätavallisia malleja (taiteilijat, asiantuntijat)
- ☒ Pystyy tallentamaan määrätyn ajankohdan, laajentaa ja supistaa tilaa, saa kuviot liikkumaan ja esittää havainnollisesti asioita. (Ollikainen 1984, 64-65.)

9 VIDEO OPETUKSEN AALLOKOSSA

9.1 Yleistä

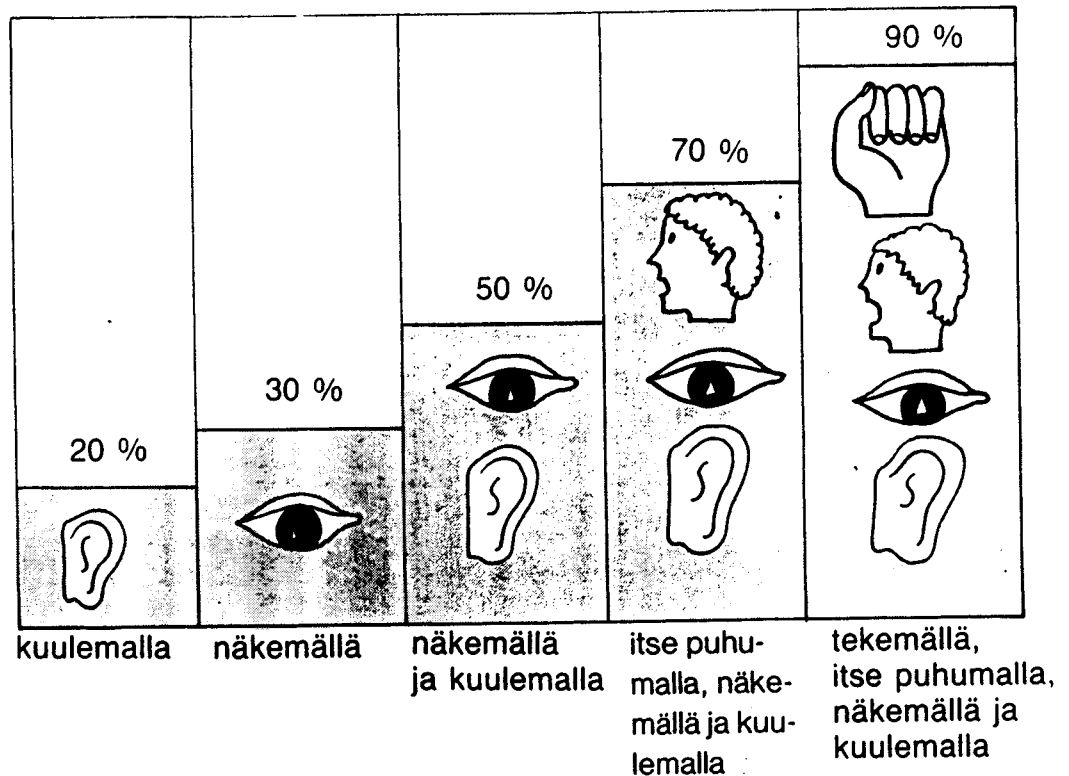
Oppilaille välitettävä informaatio voidaan jakaa auditiiviseen (kuulo), visuaaliseen (näkö) sekä audiovisuaaliseen (kuulo+näkö) informaatioon (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 204).

Auditiivinen oppimateriaali käsittää äänilevyt, nauhat, kasetit, radio-ohjelmat ja soitinmuusiikin. Kun informaatio saadaan pelkän kuuloaistin välityksellä, heikkenee keskittymiskyky varsin nopeasti. Tämän vuoksi auditiivisen viestinnän tulee olla lyhyttä ja selkeää. (Lahdes 1986, 215.)

Visuaalisia välineitä ovat piirrookset, kuvat ja kuvasarjat, kalvot, diat, video-ohjelma tai elokuva ilman ääntä, näytekappaleet, kirjat, lehdet ja esitteet. Kuitenkin tehokkain ja myöskin käytetyin visuaalisista välineistä on ihminen itse. Kehon avulla liikkeiden havainnollistaminen on helppoa. Erityisesti motoristen taitojen opettamisessa keho on käyttökelpoinen.

Audiovisuaalinen materiaali välittyy kohderyhmälle yleensä sekä kuulo- että näköaistin välityksellä. Näin saadaan aikaan kaksikanavainen vaikutus. (Jääskeläinen ym. 1980, 204-218). Lahdesen (1986) mukaan kaksikanavaisen vaikutuksen myötä saavutetaan sekä kognitiivinen, affektiivinen sekä psyko-motorinen oppimismuoto.

Peltosen (1985, 37-38) mukaan mahdollisimman monien aistikanavien kautta saadut havainnot toimivat tehokkaimpina oppimisen edistäjinä. Noin puolet havainto-oppimisesta muodostuu näkö- ja kuulohavainnoista. Kun tähän lisätään tekeminen ja puhuminen, saavutetaan 90% oppimistaso. Kuviossa 1. on käsitelty eri oppimistasoja aistihavaintojen mukaan luokiteltuna.



KUVIO 1. Oppimistaso luokiteltuna aistihavaintojen mukaan

Videoiden käytön tarkoitus on antaa oppilaille enemmän kuin kirjat ja opettajan suullinen esitys pystyvät antamaan. Videoiden päämääränä on rikastuttaa oppilaiden assosiaatiomaailmaa. (Håkanson 1966, 15). Ollikainen (1987, 3) toteaa videon käytön opetusopillisesti olevan erilaisten didaktisten funktioiden toteuttamista. Video voi esimerkiksi kohottaa oppilaiden oppimismotivaatiota (motivaatiofunktio), kerrata jo opittua (kertausfunktio) tai se voi välittää suuren osan kasvatustapahtuman aineistosta (tiedonvälitysfunktio).

Videoiden yleistymisen myötä myös niiden käyttö opetuksessa on lisääntynyt. Opettajat voivat nykyään suhteellisen helposti toteuttaa video-ohjelmia. Mitä täsmällisemmälle kohderyhmälle video on tarkoitettu, sitä tehokkaampi se on. Kuvan sanotaan kertovan enemmän kuin tuhat sanaa. Kuitenkin kuvan olennaisista elementeistä, kuvan toiminnot, äänitehosteet ja puhuttu teksti, voi olennaisten asioiden erottaminen ja omaksuminen olla hankalaa. (Paakkola 1992, 69.)

Videon käytöstä teknisen työn opetuksessa on saatu positiivisia tuloksia. Video apuvälineenään opettajalle jäi enemmän aikaa oppilaiden neuvomiseen ja työskentelyn valvomiin. Eri työvaiheet voitiin nähdä havainnollistettuna käyttämällä selventäviä lähikuvia ja

työvaiheet voitiin vaivattomasti katsella uudestaan. Videoryhmässä oppilaat tekivät myös tasoltaan onnistuneempia töitä ja olivat innostuneempia tekemään omia ratkaisuja.

(Leskinen 1992, 42-45.)

Opetusmateriaalina video on mielekästä seurattavaa oppilaille. On kuitenkin huomattava, ettei audiovisuaalinen opetus saa muodostua itsetarkoitukseksi. Tällöin opetustapahtumasta tulee yksitoikkoinen ja tylsistytävä. Videomateriaalia valitsevan kasvattajan on ajateltava koko opetuksen kokonaisuutta. On otettava huomioon oppilaiden luokka-aste ja kehitystaso sekä kuvanauhan sopivuus juuri käsillä olevan oppimateriaalin havainnollistajaksi. Kysymys on nimenomaan opetuksen havainnollistamisesta, ei erityisestä opetustavasta. AV – väline ja –oppimateriaali ei korvaa opettajaa opetustilanteessa vaan opettaja on edelleen keskeinen asiantuntija, joka tuntee oppilaansa ja käyttää hyväkseen asiantuntemustaan.

(Kuusmetsä 1975, 6-7.)

9.2 Video liikunnanopetuksessa

Audiovisuaalisen materiaalin avulla voidaan oppilaat tutustuttaa sellaisiin asioihin (esimerkiksi harvinaiset liikuntalajit ja erilaiset liikuntapaikat), joihin ei ole mahdollisuutta koulussa perehtyä (Jääskeläinen ym. 1980, 204-205).

Videot luovat mahdollisuudet suurtenkin oppilasmäärien opettamiseen yhtäaikaaisesti. Videot myös motivoivat ja aktivoivat oppilaita ja tarjoavat uusia liikemalleja oppimisprosessin herättämiseksi. (Singer & Dick 1980, 265.)

Videoiden käyttö liikunnanopetuksessa on perusteltua. Sille voidaan nauhoittaa oppilaiden omia suorituksia sekä näyttää valmiita opetusohjelmia. Kinesteettisestä kokemuksesta ja palautteen läheisyydestä, jotka vahvistavat ja nopeuttavat oppimista, voidaan pitää videoiden suurimpana etuna. (Jääskeläinen ym. 1980, 18.)

Motorisen oppimisen kannalta audiovisuaalisella informaatiolla on tärkeä merkitys. Sen avulla voidaan oppilaille antaa selkeät suoritusohjeet ja audiovisuaaliset välineet tehostavat huomattavasti erilaisten liikkeiden havainnollistamista. Videoiden avulla on käytännöllistä

selvittää sääntöjä ja antaa kuvaa välineistä sekä välittää yksityiskohtaista tietoa termeistä ja taktiikasta. (Singer & Dick 1980, 252-253.)

Videoiden avulla liikunnanopetuksessa voidaan näyttää huippusuorituksia jotka suoritetaan virheettömällä tekniikalla. Suoritus voidaan toistaa ja hidastaa muuttamatta liikeratoja, suoritus voidaan pysäyttää ja sen kuvakulmia ja kuvakokoa voidaan muuttaa. Audiovisuaalisten välineiden käyttö liikunnanopetuksessa on tunnustettu parhaiten sopivaksi eri liikuntalajien tekniikan ja taktiikan opettamiseen. Mikäli koulussa on käytettävissä videokamera, oppilaat saavat palautteen omista suorituksista. (Singer & Dick 1980, 263.)

Lehtinen & Pantzar (1993, 48-58) ovat tutkineet videon käyttömahdollisuuksia vedenpelon poistossa ja uinnin alkeistaitojen opettamisessa. Heidän mukaansa video ei merkittävästi poistanut oppilaiden vedenpelkoa eikä helpottanut uinnin oppimista, mutta opettajien mielestä video on lasten alkeisuinnin opetuksessa käyttökelpoinen väline.

9.2.1 Videon antama palaute

Tutkijoiden mukaan palaute on tehokkainta todennäköisesti silloin, kun se on välitöntä ja spesifiä. Lähes kaikessa liikkumisessa on jonkin verran tuntemisen ja näkemisen kautta tullutta palautetta suorituksesta. Palaute, mikä saadaan videolta, on täydentävää ja keinoitekoista. Videopalaute näyttää oppilaalle sen, miltä suoritus näyttää, ei tulosta mihin kyseinen suoritus johtaa. Yleensä suoritustapa kylläkin on suoraan yhteydessä seurauksiin. (Singer & Dick 1980, 262.)

Kilpaurheilussa video on ollut apuvälineenä jo vuosikymmeniä. Jääkiekon MM –kilpailuissa Tukholmassa 1970 käytti silloinen SVUL: koulutuspäällikkö Seppo Liitsola videota pelin tarkkailuun. Perustelu videoiden käytölle oli seuraava; videolta nähdään tilanteiden todellisuus ja pelaajan on pakko tunnustaa jos hän on ollut asiasta eri mieltä. Videon lahjomattomuuteen vedoten toteaa myös jalkapalloliiton entinen valmentaja Martti Kuusela seuraavasti. ”Videofilmin avulla pelaajat voivat seurata pelin tapahtumat ulkopuolisin silmin, jolloin he huomaavat paljon asioita, jotka pelissä jää huomaamatta.” (Autio-Vilenius 1983.)

Nykyään lähes kaikkien lajien valmennuksessa käytetään videoita. Valmentaja voi kuvata helposti seiväshyppääjää harjoittelun aikana, uimaria altaassa tai filmata koko kilpailun analysoidakseen kilpailijan tekniikkaa ja motivaatiota. (Colwin 1982, 70.)

9.2.2 Oman suorituksen näkeminen

Suorituksen kontrolloinnissa on videoiden katsottu olevan yksi tärkeimmistä muuttujista. Tehtyään liikkeitä videokameran edessä, oppilaat voivat välittömästi katsoa suorituksensa tai analysoida sitä myöhemmin pysyvän nauhoituksen ansiosta. Useat oppilaat eivät saa käsitystä siitä, miltä suoritus todellisuudessa näyttää. Oppilaille on luultavasti helpompi osoittaa puutteellinen suoritus videolta kuin selittää se suullisesti. (Burwitz 1981; Singer & Dick 1980, 262.)

9.2.3 Mallisuorituksen näkeminen

Uinnin opetuksessa videon antaman mallin käyttö on havaittu hyödylliseksi. Mahdollisimman hyvän kuvan saamiseksi opetettavasta liikkeestä olisi se näytettävä hidastettuna. Uinnissa erityisesti vedenalainen kuva on tärkeä. Videon katselun jälkeen voidaan näköhavaintoa vahvistaa sanallisesti. Uinnin opetuksessa on tärkeää oikeat kuvakulmat, koska mahdollisimman monien kuvakulmien käyttö havainnollistaa laajemmin opetettavaa asiaa. (Colwin 1982, 75-76.)

Demonstraatio ja videonäyttö ovat tehokkaimmillaan Banduran teorian mukaan silloin kun:

- 1) Mallisuoritus on selkeä ja havainnollinen ja sen tärkeimmät ydinkohdat osoitetaan sanallisin keinoin.
- 2) Visuaalista informaatiota ylläpidetään ja kerrataan.
- 3) Oppilailla on hankittu tai luontainen kyky ja taitotaso suorittaa vaadittava liike.

(Burwitz 1981, 193.)

Valtaosa urheilupalmentajista ja liikunnanopettajista uskoo videoiden olevan hyödyksi liikuntataitojen opettamisessa (Burwitz 1981, 190). Colwin (1982, 68) painottaa kuvallista

viestintää urheilussa seuraavasti: ”Liikkeen kuvallinen esittäminen urheilussa on todennäköisesti opettamis- ja oppimisprosessin tärkein tekijä. Ihmiset oppivat jäljittelemällä sitä, mitä näkevät toisten tekevän”. Visuaalisella informaatiolla on Jääskeläisen ym. (1980, 209) mukaan tärkeä asema liikunnan opetuksessa. Hänen mukaansa motorisen taidon harjoitteluvaiheessa oppilaalla tulee olla selkeä kuva oikeasta liikesuorituksesta.

9.3 Videoiden varjopuolia

Kun oppilaille luodaan liikemalleja videolla, nähdään liikkeet vain tietyistä kuvakulmasta. Opettajan on myös pidettävä huoli siitä, ettei videoiden katselu vie liikaa aikaa itse oma-toimiselta harjoittelulta. (Jääskeläinen ym. 1980, 175.)

Tutkijat ovat perinteisesti verranneet toisiinsa oppilasryhmiä, joista koeryhmä käyttää opetustapahtumassa videoita ja kontrolliryhmä saa opetusta ilman videoita. Tulokset ovat olleet ristiriitaisia. On esitetty, että eräänä syynä tähän on tutkimuksissa käytettyjen koeasetelmien puutteellisuudet. (Burwitz 1982; Singer & Dick.) Burwitz (1981) on yrittänyt selittää videoiden käytöstä saatujen tutkimustulosten ristiriitaisuuksien johtuvan seuraavien seikkojen unohtamisesta:

- demonstraatioista ja videonauhoituksista on hyötyä motorisessa suorituksessa vain silloin kun suorittaja on ohjattu verbaalisesti keskittymään kaikkein tärkeimpiin ydinkohtiin videolla
- lyhyellä ajanjaksolla ennen harjoittelua suorittajalla tulisi olla mahdollisimman paljon informaatiota; tällöin visuaalisella informaatiolla on voimakkaampi vaikutus
- oppilaalla ei ole mahdollisuutta tehdä oikeaa suoritusta hyvästä videoinformaatiosta huolimatta, jos hänellä ei ole fyysisiä valmiuksia tehdä haluttu liike
- oppilaalla ei ole riittävästi motivaatiota, jolloin oikean suorituksen esiintulo estyy

Bootsma, Emmen, van Wiering, Wesseling ja Whiting (1985) tutkivat videon käytön vaikutusta tennissyötön oppimiseen aloittelijoilla. Viidestä ryhmästä kolme sai eri tavalla videoita hyväksikäyttävää opetusta ja kaksi ryhmää sai normaalia opetusta. Käytetyt video-opetusmenetelmät eivät tulosten mukaan johtaneet parempaan oppimistulokseen kuin perinteiset opetusmenetelmät. Kuitenkin kaikissa ryhmissä tapahtui huomattavaa edistymistä ja tähän

tutkijat arvelivat vaikuttaneen seuraavien seikkojen: 1) opettajan antama dynaaminen malli oli jo tyydyttänyt mallitarpeen, 2) kaikki ryhmät katsoivat 16 syöttöä videolta ennen alkutestejä ja 3) verraten lyhyellä ajanjaksolla ei päästy oppimisen maksimaaliselle tasolle tennisyötön vaikean suoritustekniikan vuoksi.

Eräissä tutkimuksissa, jossa tutkittiin tarjoilutaidon oppimista sitä varten tehdyn opetusvideon avulla, saatiin tulokseksi, että opetus videon avulla saattaa antaa oppilaille liian valmiit mallit ja siten vähentää oma-aloitteisuutta oppimisessa. Tutkimuksen johtopäätösten mukaan mallin esittämisen asemasta olisi videota käytettävä enemmän oman työsuorituksen analysointiin. (Hulkko 1992, 57.)

10 VIDEOKUVAUKSEN PERUSAIKESSET

10.1 Välineet

Perustoiminnoiltaan kaikki videokamerat ovat samanlaisia: niillä nauhoitetaan liikkuvaa värikuvaa, johon liittyy ääni. Kuvan rajausta sekä nauhoitettujen otosten tarkistamista varten kamerassa on etsin. Virtalähteenä kameralle toimii yleensä ladattava akku. Myös verkkovirtaa tai auton akkua voidaan käyttää virtalähteenä. Kaikissa videokameroissa on kiinteä mikrofoni ja zoom-objektiivi. Eniten eroja kameroiden välillä on järjestelmässä, kais-tanleveydessä (vaikuttaa erottelukykyyn ja kuvanlatuun), äänentallennusjärjestelmässä sekä koossa, muodossa ja painossa. (Roland 1993, 10-17.)

Järjestelmiä on kaksi: 8 mm kuvakasettijärjestelmä ja VHS-C järjestelmä. 8mm nauhoitetta katsellaan televisioon yhdistetyllä kuvanauhurilla tai 8 mm:n kuvanauhurilla. VHS-C ka-setti asetetaan VHS- kokoiseen sovittimeen (adapteriin), joka asetetaan VHS- kuvanauhuriin. Nauhoituksen teknisen laadun ja kuvausmahdollisuuksien parantamiseksi on olemassa joukko lisävarusteita. Kiinteä mikrofoniin mahdollisuudet ovat rajalliset, joten useimmissa kameroissa on mikrofoniiliitäntä. Myös suodattimet, kuulokkeet, videovalaisimet, kameralaukut, laajakulma- ja telelinssit ovat hyödyllisiä. . (Roland 1993, 14-15.)

Käytännön ongelmia ovat esimerkiksi suuren kameran vaikea liikuteltavuus tai pienen kameran epävakaa kuvattavuus ilman jalustaa. Jalustan käyttö antaa myös enemmän aikaa videoitavan tarkkailuun ja valmentamiseen koska aikaa ei kulu kohteen kamerassa pitämi-seen (paikallaan pysyvät lajit). Pienissä kameroissa zoom- kapasiteetin puute on vaikeutena tarkkuutta vaativissa kuvauksissa. Ulkona kuvattaessa ongelmana on lian kertyminen lins-seihin. Seurauksena on videokuvan vääristymiä, jopa videoiden vaurioituminen on mah-dollista. Linssien puhdistukseen käytetään alkoholia tai videonpuhdistusliuosta. (McKnight & Howland 1994.)

10.2 Kuvaustekniset asiat

Valaistuksessa on huomioitava vallitsevat olosuhteet kuvauspaikalla. Valaistuksen on oltava johdonmukainen, eikä se saa poiketa liikaa ympäristön luonnollisesta valosta. Valaistus kiinnittää katsojan huomion kuvan oikeaan osaan. Se tasoittaa tilan valaistuseroja ja poistaa varjoja niin, että kameran erottelukyky paranee. Pimeinä vuorokaudenaikoina ja vähävaloisissa sisätiloissa kuvatessa luonnonvalo ei riitä. Tällöin käytetään lisävaloja apuna kuvauskohteen muotojen ja lähiympäristön hahmottamiseen. Lisävaloista yhtä käytetään päävalona, jonka tehtävänä on antaa lisää valotehoa. Tasoitusvalolla poistetaan päävalon aiheuttamia varjoja. Vaikka video korostaakin varjoja, ei ole syytä tehdä varjotonta kuvaa, koska kuvan luonnollisuus häviäisi. Varjoton kuva on lattean ja synkän näköinen. Riittävässä luonnonvalossa kuvauksella on parhaat onnistumisen edellytykset. Ihanteellisin tilanne on valoisa vuorokauden- ja vuodenaika, keskipäivä ja pilvipoutainen sää. Silloin valoisuuden erot kohteiden eri osissa ovat pienimmillään ja varjoja vähiten. Luonnonvalon suurin ongelma on auringonvalon aiheuttamat voimakkaat valoisuuden erot. Ongelmia kuvaukseen aiheuttavat myös pakkaneen, vesisade ja lumi. Vähäistä valaistusta voidaan käyttää myös hyödyksi esimerkiksi tunnelman luomisessa. (Roland 1993, 45-49.)

Onnistuneen äänen saamiseksi videolle on tunnettava oman videokameran äänentallennusmahdollisuudet. Useimmissa kameroissa on kiinteä mikrofoni, jonka suuntakuvio on pallo. Tämän vuoksi mikrofoni poimii ääniä joka suunnasta, valitettavasti myös kameran säädinten painallukset. Kaikissa kameroissa on automaattinen äänitason säätö. Sisällä kuvattaessa huoneakustiikka vaikuttaa äänen laatuun. Pehmeät pinnat vaimentavat ääniä, vastaavasti kovat pinnat heijastavat niitä. Haluttaessa ääni selkeästi nauhalle sisätiloissa, tulisi kohdetta kuvata mahdollisimman läheltä. Ulkokuvauksissa eniten häiriötä aiheuttaa tuuli, joka nauhoittuu helposti epämiellyttävän voimakkaana. Mikrofoni tulisi suojata tuulelta seisomalla selkä tuuleen päin tai kuvaamalla suojassa. Taustamelua voi vähentää käyttämällä suuntamikrofonia. Kameroihin on saatavilla myös eri käyttötarkoituksiin sopivia lisämikrofoneja. Haastatteluihin sopii herttamikrofoni ja solmumikrofoni. Supermikrofonia käytetään kuvattaessa hieman kauempana olevaa kohdetta. Ammattimaisempaan, hyvinkin kaukaisten äänilähteiden nauhoittamiseen, soveltuu kiväärimikrofoni. (Lewis 1993, 40-43.)

Liikkuvan kohteen rajaus vaatii harjoittelua. Tärkein asia liikkuvaa kohdetta kuvattaessa on jättää enemmän tilaa kohteen liikkumasuuntaan. Vaakatasossa liikkujan eteen olisi jätettävä kaksi kolmannesta kuva-alasta. Vastaavasti alas liikkuvan kohteen alle tulisi jättää kuvaustilaa saman verran. Kuvattaessa esimerkiksi pallopelejä, jolloin myös kamera liikkuu, on kohteelle jätettävä riittävästi liikkumatilaa. (Lewis 1993, 50-51.)

11 LÄHTÖKOHDAT VIDEON TEKOON

Tähän työhön liittyvän videon pääasiallinen tarkoitus oli selvittää lukkarin toimintaa eri pelitilanteissa. Tavoitteena oli erilaisten tilannekohtaisten toimintamallien avulla luoda kokonaiskuva lukkaripelistä, ja siten kehittää taktista näkemystä. Mielestämme video sopii opetusmateriaalina ennen kaikkea taktiikan opetukseen, koska silloin peliä voidaan tarkkailla ulkopuolisin silmin ja huomio voidaan kohdistaa tarvittaessa yksityiskohtiin. Liikuntaa on perinteisesti pidetty käytännönläheisenä aineena, joten halusimme videomme avulla tuoda mahdollisuuden teoriatiedon opettamiseen liikuntatunnilla.

Koko prosessin idea oli lähtöisin pesäpalloliitolta, ja käsikirjoitus laadittiin osittain heidän toivomuksiansa mukaan. Tosin tekijöille, vanhoina lajin harrastajina, annettiin suhteellisen vapaat kädet käsikirjoituksen toteuttamiseen.

Materiaalina videon tekoon oli kaiken kaikkiaan n. 30 tuntia, mikä käsitti noin 15 kausien 1995-97 superpesisottelua. Pelit analysoitiin ja koodattiin tilannekohtaisesti, ja joukosta poimittiin lukkarin toimintaan liittyvät tilanteet. Loppujen lopuksi jouduimme tyytymään VHS-tason nauhoihin, koska aiemmin suunnitelmissa olleet Betacam-tason masternauhat jäivät saapumatta. Jälkikäsitteily suoritettiin liikuntakasvatuksen laitoksen editointilaitteilla sekä Jyväskylän normaalikoulun laitteistolla.

12 POHDINTA

Tämän työn tarkoituksena oli luoda pohjaa pesäpallon lukkarin koulutusmateriaalin laatimiseen. Taustatietoja hankittiin tarkastelemalla yleisesti dominoivan pelaajan roolia eri lajien näkökulmasta käsin sekä paneutumalla koulutusmateriaalin kehittämistä koskeviin seikkoihin. Näiden tietojen perusteella teimme pesäpallon lukkarin toimintaa esittelevän videon, jonka ensijaisena tarkoituksena oli toimia opetusmateriaalina pesäpallon taktiikan opetuksessa. Tavoitteenamme oli noudattaa oppimateriaalille asetettuja yleisiä kriteerejä, mikä mielestämme onnistui pääosiltaan.

Eri lajien dominoivien pelaajien rooleja on käsitelty tässä työssä perusteellisesti jo aiemmin, joten emme kokoa tähän mitään laajempaa yhteenvetoa aiheesta (ks. kappale: yhteenveto lajeista – näkökulmia dominoivan pelaajan rooliin). Toteamme kuitenkin erään lähtökohdan työllemme olleen sen tosiasian, että dominoivan pelaajan rooli todellakin korostuu useissa lajeissa, mikä heijastuu erityisesti valmennukseen. Pesäpallossa eri pelaajaroolien valmennuksellinen huomioiminen on vielä ollut vähäistä, joten toivottavasti työmme toimi eräänlaisena keskustelun herättäjänä.

Videon käyttö taktiikan opetuksessa on tuttua monille joukkuelajien valmentajille, jotka ovat tottuneet esimerkiksi analysoimaan vastustajan peliä etukäteen ottelutaltilointien avulla. Videoiden avulla pystytään ennen kaikkea tarkastelemaan tilannetta uudesta näkökulmasta ja pelaajat näkevät ratkaisujaan eri pelitilanteissa. Tähän työhön liittyvän videon eräänä hyvänä puolena on se, että kaikki materiaali on peräisin autenttisista pelitilanteista, jolloin pelinomaisuus on luonnollisesti mukana ja suorituksista saadaan aikaan aito kokonaisuus. Heti perään voi kuitenkin todeta, että aitojen pelitilanteiden käyttö ei välttämättä ole ainoastaan positiivinen seikka. Huipputason pesäpallo on nopeatempoinen peli, ja pelitilanteissa on usein monta huomioitavaa tekijää, joten yksityiskohtaisten ydinkohtien saaminen videolle on vaikeaa.

Koska video oli tarkoitettu kaikille, jotka haluavat parantaa taktista näkemystään pesäpallossa, tavoitteena ei ollut motoristen taitojen tai pesäpallon tekniikan parantaminen. Tosin

videolta on nähtävissä mallisuorituksia eri tilanteisiin, mutta perusideana oli ennen kaikkea erilaisten malliratkaisujen esittely.

Varsinainen videontekoprosessi oli odotettua työläämpi, mikä johtui osittain siitä, että materiaalia kertyi kaiken kaikkiaan yli 30 tuntia, josta suuri osa oli aiheemme kannalta epäolennaista. Välillä tuntuikin, että lukkarin toiminnan kannalta hyviä tilanteita ja kuvakulmia sai etsiä kuin neulaa heinäsuovasta. Toisaalta editointi oli mielenkiintoista ja parhaimmillaan jopa hauskaa, vaikka teknisten resurssien puute luovuuttamme hiukan rajoittikin. Tulevia videontekijöitä ajatellen olisi syytä käynnistää esimerkiksi yhteistyöprojekteja viestintätieteiden laitoksen kanssa, mikä mahdollistaisi kehittyneempien editointilaitteistojen käytön.

Videomme käsitteli lukkaripeliä pesäpallon perustaktiikan osalta. Käsikirjoitus laadittiin kattamaan eri tilanteiden taktisia ydinkohtia, ja sen pohjana käytettiin lähinnä kirjallisuusosiosta saatuja tietoja. Seuraava haaste olisi koota yhteen paketti, jossa materiaalimme lisäksi käsiteltäisiin pesäpallon lukkaritoiminnan teknisiä osa-alueita sekä lukkarin fyysistä ja psyykkistä valmennusta.

Koululiikunnan osalta video soveltuu esimerkiksi palloilun valinnaiskurssien oheismateriaaliksi. Periaatteessa koululiikunnan tulisi antaa mahdollisuuksia oppimiseen perinteisten käytännön taitojen lisäksi myös teoreettisissa taidoissa. Eri pelien taktiikan opettaminen ja pohtiminen antaa onnistumisen elämyksiä sellaiselle oppilaalle, joka ei kenties koe onnistumisia käytännön toiminnassa. Pelien taktiikkaan paneutuminen monipuolistaa liikuntatuntien sisältöä ja saa ehkä jonkun oppilaan kiinnostumaan uudesta lajista.

Videon hyödyistä liikunnanopetuksessa ja urheilussa on erisuuntaisia tutkimustuloksia. Aihe on mielenkiintoinen, ja sen parissa on monia haastavia tutkimusongelmia. Avainkysymyksenä onkin videoiden optimaalinen käyttö opetustilanteessa. Videon käyttöä liikunnanopetuksessa on tutkittu lähinnä motorisen oppimisen kannalta, joten eräs tulevaisuuden haaste on selvittää esim. pelikäsityksen ja taktisen osaamisen kehittymistä video-opetuksen avulla. Jatkotutkimusehdotuksena työllemme olisi esim. toteuttaa laaja tutkielma video-opetuksen vaikutuksesta taktiikkaan ja pelikäsitykseen sekä niiden siirtymisestä käytännön

pelitilanteisiin. Joka tapauksessa uskomme saavuttavamme liikunnanopetuksessa positiivisia oppimistuloksia videon suunnitellulla ja tarkoituksenmukaisella käytöllä.

Projekti antoi meille kokonaisuudessaan uusia tietoja ja näkemyksiä joukkuelajien tarkasteluun. Videon tekeminen oli jo sinänsä tietynlainen oppimisprosessi, joka alkuvaiheessa tuntui erittäin mielenkiintoiselta ja innostavalta. Työ vaati pitkäjänteisyyttä, ja sitä tehtiin lähes yhtä kauan kuin Iisakin kirkkoa. Toisaalta ajan kuluessa näkemys omaan työhön kehittyi, mikä vaikutti mielestämme positiivisesti lopputulokseen.

LÄHTEET

Autio-Vilenius, P. 1983. Videoextra. Urheilulehti 86(46), 29-32.

Bethel, D. 1978. The Complete book of baseball instruction. Contemporary Books, Inc: Chicago, 1-62.

Bootsma, R., Emmen, H., Van Wiering, P., Wesseling, L. & Whiting, H. 1985. The effect of video-modelling and video-feedback on the learning of the tennis service by novices. Journal of Sport Sciences 3(1), 127-138.

Brande, L.F. 1980. The pitching mechanics concentration program. The Athletic Journal. 60(5), 26, 67.

Burwtz, L. 1981. The use of demonstrations and videotape recorders in sport and in physical education. Teoksessa I. Cockerill & W. MacGillivray (toim.) Vision and Sport. Cheltenham: Thornes, 182-194.

Byron, S.D. 1995. Training the setter. Scholastic Coach 64(10), 22-24.

Colwin, C. 1982. Uintivalmennus: perusteoria ja -tekniikka: 1 taso. Helsinki: Suomen uimaliitto.

Copacia, T.L. 1990. How to coach - & not to coach - the H.S. quarterback. Scholastic Coach 60(3), 18-20.

Delmonico, R. 1992. Stopping the running game from the mound. Scholastic Coach 61(7), 26-28.

Erickson, D. & Beverlin, J.C. 1990. Training the high school quarterback. Scholastic Coach 59(6), 48-50.

- Farley, S. 1993. The basic 8. *Scholastic Coach* 62(8), 28.
- Fornaciari, J. 1996. How to win friends and get people out. *Scholastic Coach* 65(7), 28-29.
- Hulkko, M-L. 1992. Videoavusteinen opetus verrattuna perinteiseen opetukseen tarjoilutaidon oppimisessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -työ.
- Häkanson, N. 1966. Audiovisuaalinen opetus. Helsinki. Kirjayhtymä.
- Jenkins, R. 1997. Calibrating the precision-timed passing attack. *Scholastic Coach* 67(1), 64-67.
- Johnson, M. 1995. The philosophy of setting up the hitters. *Scholastic Coach* 64(6), 20-21
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Kiviniemi H., Nikula J. & Niva A. 1983. Peruskoulun ala-asteen 3-6 luokille tarkoitettun liikunnan kirjallisen oppimateriaalin kriteerien laadinta teorian pohjalta. Tutkielma: Lapin korkeakoulu, Kasvatustieteiden osasto.
- Klestjev, J.N. 1979. Nuori lentopalloilija. Artikkeleihin viitattu teoksessa V. Pussinen, 1982. Passarin koulutuksen metodiikka TUL:n seurojen olosuhteissa. Leningradin valtiollinen fyysisen kulttuurin instituutti. Kurssityö.
- Kuusmetsä, K. 1975. AV-välineiden tarkoituksenmukainen käyttö. Teoksessa AV-75 Suomen audiovisuaalinen yhdistys r.y. Luentopisteet. Kuopio.
- Lahdes, E. 1986. Peruskoulun didaktiikka. Keuruu: Otava.

- Lane, M. 1992. Arm-strengthening drills. *Scholastic Coach* 61(9), 64-65.
- Lebel, P. 1979. Audio-visuel et pédagogie. Artikkeleihin viitattu teoksessa A. Ollikainen, 1984. *Koulutelevisiosta videoon*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Lehtinen, J & Pantzar, T. 1993. Uinnin alkeisopetusta tehostavan videon kehittäminen ja testaus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen pro gradu –työ.
- Leskinen, P. 1992. Video-opetuksen mahdollisuudet teknisen työn opetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu –työ.
- Liimatainen, R. 1988. *Suuri lentopallokirja*. Saarijärvi
- Mazzoni, W. 1997. A Signal honor - the pitching coach as a conduit for the catcher. *Scholastic Coach* 66(9), 17.
- McBee, B. & Raines, J. 1983. Developing a sound pitching strategy. *Scholastic Coach* 52(8), 42, 84.
- McCann, S. 1993. You can throw harder. *Scholastic Coach* 63(4), 22-25.
- McCann, S. 1994. What's the pitch? *Scholastic Coach* 64(4), 72-73.
- McKnight, C. & Howland, B. 1994. Baseball coaching with video. *Scholastic Coach* (63)8, 34-35.
- Montonen, H. 1979. *Passarin taktiset toiminnot ja niiden opettaminen*. Helsinki, Suomen Lentopalloliitto.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching physical education*. New York: Maximillian College Publishing Company.

- Niskanen E.A. & Leino J. 1977. Oppimateriaalin tutkimusprojekti: tutkimussuunnitelma. Helsinki: Kouluhallitus.
- Ollikainen, A. 1984. Koulutelevisiosta videoon. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Ollikainen, A. 1987. Video opetuksen ja kasvatuksen kentällä. Helsinki: Terveyskasvatuksen keskus.
- Paakkola, E. 1992. Johdatus monimuoto-opetukseen. Yleisradio. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Pasanen, J. 1998. Kunnan syöttö panee pelin sekaisin. Helsingin Sanomat Nyt -viikkoliite 23, 47.
- Paytes, N. 1990. Basic pointers for young pitchers. Scholastic Coach 59(8), 24-25.
- Peltonen, N. 1985. Koulutusoppi. Keuruu: Otava.
- Pinomaa, J. 1987. Amerikkalainen jalkapallo. Helsinki: Painatus Painokaari Oy.
- Pooley, W. H. 1984. The biomechanics of pitching. The Athletic Journal 64(7), 12, 69.
- Pottinger, L. 1995. Win with a no-huddle wishbone QB. Scholastic Coach 65(1), 56-59.
- PPL, 1995. Pesäpallon lukkaripeli. Julkaisematon kalvosarja.
- PPL, 1986. Pesäpallovalmennuksen ohjelmointi, B-lajiosa, kansio. Helsinki.
- Priebe, B. 1996. The pitcher's second shift. Scholastic Coach 65(8), 34.
- Pussinen, V. 1982. Passarin koulutuksen metodiikka lentopallossa TUL:n seurojen olosuhteissa. Leningradin valtiollinen fyysisen kulttuurin instituutti. Kurssityö.

- Riley, D. & Arapoff, J. 1998. Special exercises for baseball players & Qbs. *Scholastic Coach* 67(9), 18-19.
- Roland, L. 1993. Videokuvauksen ABC. Espoo: Weilin+Göös.
- Schreiber, K. 1984. Development program for pitchers. *The Athletic Journal* 64(9), 36, 74.
- Seibert, W. & Vaughn, W. 1983. Pitching: little things count. *The Athletic Journal* 64(4), 30, 54.
- Selinger, A. 1986. Arie Selinger's power volleyball. St. Martin's Press: New York.
- Singer, R. & Dick, W. 1980. Teaching physical education: a system approach. (2nd ed.) Boston: Houghton Mifflin.
- Slupskij, L.N. 1981. Passarin kypsyys. Artikkeleihin viitattu teoksessa V. Pussinen, 1982. Passarin koulutuksen metodiikka lentopallossa TUL:n seurojen olosuhteissa. Leningradin valtiollinen fyysisen kulttuurin instituutti. Kurssityö.
- Stallings, J. 1997. Holding the runners on base. *Scholastic Coach* 66(7), 14-18.
- Suonperä, M. 1979. Ammattikasvatuksen didaktiikan perusteet. Keuruu: Otava.
- Thomas, H. 1989. A Change for the better. *Scholastic Coach* 58(6), 98-99.
- Vatanen, J. 1996. Juniori Pesisvalmentajan opas. Yhteispelit ry.
- Weinstein, J. 1997. In outer space. *Scholastic Coach* 66(8), 70-76.
- Weiskopf, D. 1980. The no-pump windup. *The Athletic Journal* 60(7), 54-63.

Weiskopf, D. 1984. Split finger fastball! The Athletic Journal 64(6), 28-35.

Weiskopf, D. 1984. Keep'em close! The Athletic Journal 64(7), 40-47.

Zeleznyak, J.D. 1978. Lentopallon huipulle. Artikkeleihin viitattu teoksessa V. Pussinen
1982. Passarin koulutuksen metodiikka lentopallossa TUL:n seurojen olo-
suhteissa. Leningradin valtiollinen fyysisen kulttuurin instituutti. Kurssityö.