

742

MAALIVAHTI - IHMINEN JA VALMENNUSOBJEKTI

Kasvatustieteellinen näkökulma kasvusta ja kasvattamisesta
jalkapallomaalivahdiksi

Stefan Lindström

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevät 1998

Kasvatustieteen laitos

Jyväskylän yliopisto

MAALIVAHTIAFORISMEJA

- * Maailmassa on miljoona maalivahtia - kaikki erilaisia.
- * Hyvä joukkue tarvitsee hyvän maalivahdin - huono joukkue ei selviydy huonolla maalivahdilla.
- * Hyvää maalivahtia ei tunnista juuri muut kuin katsomossa istuvat harvat hyvät maalivahdit - huonon maalivahdin tunnistavat kaikki.
- * Hyvä maalivahti tietää puutteensa - huono maalivahti ei edes ajattele sitä.
- * Hyvän maalivahdin erottaa varmuudesta - huonon epävarmuudesta.
- * Hyvä maalivahti on hyvä joukkuepelaaja - huono maalivahti jättää saunaillat väliin.
- * Hyvä maalivahti tietää, ettei hän koskaan tule täydelliseksi - huono maalivahti ei ole edes miettinyt, mitä sana täydellisyys tarkoittaa.

Pekka Hieta

SISÄLTÖ

Tiivistelmä

Aluksi

1	JALKAPALLOMAALIVAHTI - HENKINEN URHEILIJA.....	13
1.1	Tutkimuksen lähtökohta ja tarkoitus.....	16
1.2	Tutkimuksen rakentuminen ja eteneminen.....	18
2	MAALIVAHTITOIMINNAN PERUSTEET JA LÄHTÖKOHDAT.....	22
2.1	Jalkapallon maalivahtipeli ja siihen liittyvä maalivahdin todellisuus.....	22
2.1.1	Maalivahtipelin analyysi.....	24
2.1.1.1	Maalivahdin tehtävien määräytyminen.....	25
2.1.1.2	Maalivahdin tehtävät.....	26
2.1.1.3	Maalivahdin liikkuminen	32
2.1.1.4	Maalien määrä.....	33
2.1.1.5	Maalien synty.....	36
2.1.1.6	Yhteenveto maalivahtipelin analyysistä.....	41
2.1.2	Maalivahtipelin rationaalisuus vs. irrationaalisuus.....	42
2.1.3	Maalivahtipelin ja maalivahdin tavoitteet.....	44
2.1.4	Maalivahdin taktiikka ja pelityyli.....	45
2.1.5	Maalivahtipelin ja -valmennuksen periaatteelliset lähtökohdat.....	47
2.1.6	Maalivahtipelin kvalifikaatiovaatimukset ja kvalifikaatiot sekä niiden sidonnaisuus jalkapalloympäristöön.....	48
2.1.7	Maalivahtipelin kvalifikaatiot.....	50
2.1.7.1	Fyysiset kvalifikaatiot.....	52
2.1.7.2	Taidolliset kvalifikaatiot.....	54
2.1.7.3	Henkiset kvalifikaatiot.....	55
2.1.7.4	Yhteenveto kvalifikaatioista.....	59
2.1.8	Maalivahtivalmennuksen mahdollisuudet.....	60
2.1.8.1	Jalkapalloympäristöllinen realismi.....	61
2.1.8.2	Käytännön tulokset.....	61
2.1.9	Maalivahtivalmennuksen tarve ja sen määrittäminen.....	62

2.2	Holistinen ihmiskäsitys maalivahtitoiminnan lähtökohtana.....	64
2.2.1	Aluksi.....	64
2.2.2	Holistisen ihmiskäsityksen ydin maalivahdin kannalta: maalivahdin sidonnaisuus jalkapalloympäristöön.....	70
2.2.3	Tajunnallisuus maalivahdin olemassaolon muotona.....	70
2.2.3.1	Tajunnallisuuden keskeinen asema.....	70
2.2.3.2	Tajunnan organisoitumisen periaatteet.....	71
2.2.3.3	Maalivahdin maalivahtikuva.....	74
2.2.3.4	Tajunnan tapahtumisperiaatteista.....	75
2.2.3.5	Psyykinen ja henkinen.....	77
2.2.3.6	Maalivahdin tajunnan kehittämisestä.....	78
2.2.3.7	Maalivahdin subjektiivisen maailman- ja maalivahtikuvan kokonaisuuden kehittäminen.....	87
2.2.4	Kehollisuus maalivahdin olemassaolon muotona.....	90
2.2.4.1	Kehollisuuden maailmansuhde ja kehollisuuden perusluonne.....	90
2.2.4.2	Kehon "ymmärtävä suhde" maailmaan.....	91
2.2.4.3	Kehon prosessien kompleksisuus.....	91
2.2.4.4	Fyysinen valmennus ja keho eli kehon kautta tapahtuva valmentaminen.....	92
2.2.5	Situationaalisuus maalivahdin olemassaolon muotona...	95
2.2.5.1	Situationaalisuus ja situaatio.....	95
2.2.5.2	Situaation rakennetekijät.....	95
2.2.5.3	Maalivahdin identiteetti.....	97
2.2.5.4	Maalivahdin elämäntilanteen huomioon ottaminen.....	98
2.2.5.5	Maalivahtivalmentaja maalivahdin tilanteessa..	100
2.2.6	Maalivahti situationaalisena säätöpiirinä.....	100
2.2.6.1	Maalivahti on kokonaisuus: kokonaisuuden sisäisesti säatelevä dynamiikka.....	100
2.2.6.2	Situationaalisen säätöpiirin tarkastelua.....	102
2.2.6.3	Valmennus, joka ottaa huomioon maalivahdin kokonaisuuden.....	103
2.2.6.4	Maalivahti ja joukkuesituaatio.....	104

3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA EMPIIRISEN TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	105
3.1	Tutkimustehtävä ja konkretisoidut tutkimusongelmat.....	105
3.2	Empiirisen tutkimuksen suorittaminen: Toimintatutkimus.....	108
3.2.1	Maalivahtien valinta.....	110
3.2.2	Tutkimustilanteen alustava hahmottaminen ja toimintatutkimuksen aikataulu.....	111
3.2.3	Valmennuksen suunnittelu.....	112
3.2.4	Valmennusohjelman tärkeimmät organisointiperiaatteet.....	114
3.2.5	Valmennuksen didaktiikka.....	118
3.2.6	Pääsääntöinen viikkorytmitys ja toteutunut harjoittelu.....	120
3.3	Tiedonkeruumenetelmien valinta ja aineiston keruu.....	122
3.4	Tutkimusaineiston esikäsittely, arvioinnin ongelmallisuus ja sen tasot sekä tulosten esittäminen.....	124
3.5	Toimintatutkimuksen loppuarviointi.....	125
4	TULOKSET.....	128
4.1	Kasvatuskäytännön kehittämiseen liittyvät tulokset.....	128
4.1.1	Valmistelevan jakson ja valmennusohjelman alkuosan arviointi	128
4.1.1.1	Toteutunut harjoittelu.....	128
4.1.1.2	Maalivahtien oman kehittymisen itsearviointi, valmennusohjelman loppuosan odotukset.....	133
4.1.1.3	Kyselyn vaikutukset valmennusohjelmaan.....	134
4.1.2	Valmennusohjelman ja maalivahtien kehittymisen kokonaisarviointi.....	135
4.1.2.1	Maalivahtien itsearviointi ja heidän arviointinsa valmennusohjelmasta.....	135
4.1.2.2	Maalivahtien itseohjautuvuus vs. maalivahtivalmentajan tarve.....	143
4.1.2.3	Ulkopuolisten arviointi maalivahtien kehittämisestä.....	145
4.1.2.4	Maalivahtien myöhäisempiä vaiheita.....	146

4.1.3	Valmennusohjelman kehittämistarpeet: fyysiset, taidolliset ja taktiset kvalifikaatiot.....	147
4.2	Kasvatuskäytännön kasvatukselliset seuraamukset.....	149
4.3	Maalivahtitoiminnan lähtökohtiin liittyviä tuloksia.....	152
4.3.1	Maalivahtien erilaiset maalivahtikuvat	152
4.3.2	Ympäristön vaikutus ja sen kvalifikaatiovaatimukset maalivahtien kokemana.....	153
4.3.3	Maalivahtien käsitykset maalivahdin asemasta ja mahdollisuuksista vaikuttaa puolustuspeliin.....	154
4.3.4	Luottamuksen merkitys maalivahtipelissä.....	155
4.4	Toimintatutkimuksen aikana esiin nousseita kysymyksiä.....	155
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	157
5.1	Reflektio: Toimintatutkimuksen empirian ja maalivahtitoiminnan lähtökohtien yhdistäminen uudeksi kasvatuskäytännöksi.....	157
5.2	Aluksi.....	159
5.3	Tutkimustehtävän todentuminen.....	161
5.3.1	Kasvatuskäytännön vaikutus henkiseen kasvuun.....	161
5.3.2	Kasvatuskäytäntö maalivahdin elämänsisältöä rikastuttavana toimintana.....	165
5.3.3	Kasvatuskäytännön antamat mahdollisuudet oivaltamiseen.....	166
5.3.4	Maalivahdin ammattitaidon kehittyminen vs. henkinen kasvu.....	167
5.3.5	Maalivahtivalmennuksen toivottuja seuraamuksia.....	168
5.3.6	Kokoava yhteenveto.....	170
5.4	Uutta kasvatuskäytäntöä jäsentävä ja selkeyttävä kokonaiskuva.	172
5.4.1	Perusedellytykset.....	172
5.4.2	Maalivahdin lähtötaso.....	173
5.4.3	Tavoitteet.....	176
5.4.4	Suunnittelu.....	179
5.4.5	Sisältö.....	183
5.4.6	Kasvatuskäytännön luonne: dialogisuus.....	184
5.4.7	Kasvatuskäytännön taustalla olevat oppimiskäsitykset ja vaikuttamismenetelmät.....	186

5.4.8	Kasvatuskäytännön toteutus eli pedagoginen kehä.....	196
5.4.9	Maalivahdin ammattitaidon kehittymisen arviointi.....	199
5.4.10	Maalivahtivalmentajan rooli ja ammattitaito ja kasvatuskäytännön eteneminen.....	201
5.4.11	Kasvatuskäytännön ”teoreettinen malli”.....	202
6	KOKOAVA LOPPUTARKASTELU	204
6.1	Tutkimuksen arviointi	204
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys.....	206
6.2	Pohdinta.....	206
6.3	Jatkotutkimuksen suuntaviivoja	207
	LÄHTEET.....	209
	LIITE 1: Otteluseurantalomake.....	220
	LIITE 2: Otteluseurannan tulokset.....	221
	LIITE 3: Otteluseurannan arviointi.....	224
	LIITE 4: Maailman jalkapallosarjat.....	226
	LIITE 5: Laukaisukartta 1996.....	231
	LIITE 6: Maalivahdin pelityylit	234
	LIITE 7: Tutkimuksen maalivahdit.....	236
	LIITE 8: Voimanhankintaohjelma.....	243
	LIITE 9: Nopeus- ja loikkaharjoittelu.....	244
	LIITE 10: Voimataso ja räjähtävyys.....	246
	LIITE 11: Maalivahdin valmius- ja torjunta-asento sekä torjunta- työskentely.....	248
	LIITE 12: Keskitykset.....	266
	LIITE 13: Läpiajot.....	279
	LIITE 14: Läpisyötöt.....	284
	LIITE 15: Maalivahdin syöttöpeli.....	291
	LIITE 16: Maalivahdin avaukset.....	298
	LIITE 17: Perus- ja pelitekniikkaharjoituksen rakenne.....	304
	LIITE 18: Valmennusohjelma.....	306
	LIITE 19: Fyysiset testit.....	307
	LIITE 20: Osallistuva havainnointi.....	310

LIITE 21: Kysely.....	311
LIITE 22: Haastattelu.....	313
LIITE 23: Kyselylomake.....	315
LIITE 24: Haastattelurunko.....	326
LIITE 25: Fyysisten testien tulokset.....	329
LIITE 26: Muut tulokset.....	330

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen päätarkoituksena oli lisätä tietoa sekä jalkapallon maalivahtipelin henkisten ominaisuuksien merkityksestä että maalivahtitoiminnasta eli maali-vahtipelistä ja maalivahtivalmennuksesta yleensä. Lisäksi tutkija/maalivahtivalmentaja pyrki tutkimuksella kehittämään myös omaa valmennus- tai kasvatuskäytäntöään.

Teoreettisen osan jäsenitys: Tutkimuksen teoreettista osaa, eli maalivahtivalmennuksen taustalla olevia tiedostettuja tai tiedostamaattomia ennakkooletuksia ja lähtökohtia, jäsennettiin sekä fenomenologisen että ontologisen analyysin avulla. Koska näitä lähtökohtia ei ole esitetty kirjallisuudessa aikaisemmin täydellisesti, tehtiin niistä myös erillistä tutkimusta. Analyysit tehtiin ex post facto, eli tutkimuksessa esitetyt tiedot eivät niiltä osin olleet empiirisen tutkimuksen ennakkooletuksina.

Fenomenologista analyysia voidaan luonnehtia maalivahtipelin lajianalyysiksi. Sen tehtävänä oli jäsentää ja selkeyttää maalivahtivalmennuksen taustalla oleva käsitys maalivahtipelistä ja sen edellyttämästä maalivahdin pätevyudesta. Pätevyys ”suomennettiin” kvalifikaatioksi. Laajempaan käsitteenä käytettiin myös maalivahdin ammattitaitoa.

Toisen osan tehtävänä oli holistisen ihmiskäsityksen tarjoaman heuristiikan avulla analysoida ja tuoda esiin maalivahtivalmennuksen kokonaiskenttää eri problematiikkatyypeineen sekä niitä valmentamisen kanavia, joiden avulla maalivahtivalmentaja voi vaikuttaa maalivahteihin heidän olemassaolonsa perusrakenteen pohjalta. Samalla tarkasteltiin henkisen kasvun kokonaiskenttää sekä arvioitiin sen tarpeellisuutta maalivahtitoiminnan kannalta. Koska maali-vahti hyvin usein myös saattaa joutua valmentamaan itse itseään, liitettiin tarkasteluun mukaan myös itseohjautuvan maalivahdin ihmiskuva.

Tutkimustehtävä: Tutkimustehtävänä oli saada tietoa maalivahtivalmennuksen mahdollisten kasvatuksellisten seuraamusten vaikutuksista, kun maalivahdin ammattitaidon kehittämistyössä otetaan huomioon fyysiset, taidolliset ja henkiset kvalifikaatiot maalivahtipelin todellisuuden edellyttämällä tavalla. Ilmaisella kasvatukselliset seuraamukset tarkoitettiin sitä, että maalivahti hyötyy

muillakin elämänalueilla kehittymisestään. Tutkimustehtävä konkretisoitiin viiteen alaongelmaan.

Tutkimuksen suorittaminen: Empiirisen osan tehtävänä oli selvittää sekä tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön hyviä ja huonoja puolia että sen vaikutuksia maalivahteihin. Tiedonkeruumenetelmiksi valittiin fyysiset testit, osallistuva havainnointi, kysely ja haastattelu. Käytetyt menetelmälliset ratkaisut liittivät tämän osavaiheen sellaiseen kvalitatiiviseen tapaustutkimuksen tutkimusperinteeseen, jota sanotaan toimintatutkimukseksi.

Lopuksi pyrittiin reflektion avulla kokoamaan maalivahtitoiminnan lähtökoh-
tia ja toimintatutkimuksen tuloksia myös selkeäksi kokonaisuudeksi. Pyrkimyk-
senä oli ymmärtää maalivahtitoimintaa entistä syvällisemmin. Käytännössä
reflektiivisyys metodina tarkoitti sitä, että eri osavaiheet tuloksineen otettiin
yhtenäisen tarkastelun kohteeksi, selvitettiin millä tavoin ne olivat yhteydessä
toisiinsa, sekä muodostettiin niistä johdonmukainen kokonaiskuva eli uusi kas-
vatuskäytäntö.

Tulokset: Tuloksia saatiin kolmella tasolla. Ensimmäisellä tasolla saatu
tieto vaikutti jo toimintavaiheeseen. Toisella tasolla saatiin aineksia tutkijan/
maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön ja sen vaikuttavuuden arvioimiseen.
Kolmannella eli tulkinnallisella tasolla pohdittiin vaikuttavuuden seurauksia se-
kä luotiin uutta kasvatuskäytäntöä.

Tutkimustulokset osoittivat monien yksittäisten tulosten summana, että kas-
vatuskäytäntö tarjoaa aikuiselle maalivahdille runsaasti mahdollisuuksia kehit-
tää henkisiä kvalifikaatioitaan, joista suurin osa on lisäksi edellytys hänen am-
mattitaitonsa kehittymiselle. Kasvun kohteena oli maalivahdin maailman- ja
maalivahtikuvasta riippuen itseohjautuvuusvalmius, keskittymiskyky, pitkäjän-
teisyys, päätöksenteko, sosiaaliset taidot ja reflektointikyky. Lisäksi osoittautui,
että myös vastuullisuus on keskeisessä asemassa maalivahdin ammattitaidon
kehittämisessä. Tuloksista voitiin lisäksi päätellä, että maalivahtien henkisen
kasvun taustalla oli laadullisesti hyvin erilaisia kehitysprosesseja. Vaikka kasvu
oli myönteistä, se voitiin kuitenkin luonnehtia vähäiseksi.

Avainsanat: Jalkapallo, jalkapallomaalivahti, maalivahtivalmennus, ammat-
titaito, henkinen kasvu, kasvu ja kasvattaminen.

ALUKSI

Tekijän kiinnostus jalkapallomaalivahdin työskentelyyn syntyi jo nuoruusiässä 1960-luvulla. Kiinnostus maalivahtityöskentelyn "salaisuuksiin" kasvoi pitkän aktiiviuran aikana. Se mikä aikaisemmin oli ollut selvää, ei ollutkaan enää. Fyysiseen (voima-, nopeus-, kestävyys-, taito-ominaisuudet jne.) ja henkiseen (taktiset ja psykologiset ominaisuudet) todellisuuteen kuuluvat ominaisuudet ja se tapa millä ne vaikuttavat toisiinsa, löysivät kuitenkin pikku hiljaa oman paikkansa tekijän subjektiivisessa "maalivahtikuvassa". Myös eri paikkakunnilla esiintyneet erilaiset "maalivahtivaatimukset" motivoivat perehtymään syvällisemmin aiheeseen.

Vuosien varrella heräsi myös kysymyksiä maalivahtiharrastuksen (Ruotsissa myös ammatin) mahdollisista kasvatuksellisista seuraamuksista tai "sivuvaiikutuksista". Vaikka uran aikana saadut kokemukset olivat pääosin positiivisia ja myönteisiä, mahtui joukkoon myös negatiivisia ja kielteisiä kokemuksia.

Ura miesten edustusjoukkueen maalivahtina alkoi 1969 16-vuotiaana Loviisan Torin 3-divisioonan joukkueessa ja päättyi 1992 39-vuotiaana Mikkelin Palloilijoiden liigajoukkueeseen.

23 vuotta kestäneen uran aikana ehti tekijä edustaa 11 seuraa eri sarjatasoilla yhdeksässä eri kaupungissa Suomessa ja Ruotsissa (Loviisa, Valkeakoski, Kuopio, Seinäjoki, Mikkeli ja Pori Suomessa sekä Eskilstuna, Sundsvall ja Göteborg Ruotsissa). Sarjatasot Suomessa ovat kaikki 3-divisioonasta ylöspäin, joista 10 vuotta pääsarjassa eli nykyisessä Futisliigassa sekä Ruotsin pääsarjassa Allsvenskanissa yhden vuoden ja 2-divisioonassa 2 vuotta.

Menestyksestä voidaan mainita 1 Suomen mestaruus ja Suomen cup (Valkeakosken Haka, 1977), kaksi hopeaa (Valkeakosken Haka, 1976, Mikkelin Palloilijat, 1991) sekä yksi pronssi (Valkeakosken Haka, 1978). Sen lisäksi tekijä on kolme kertaa saanut olla mukana nousemassa sarjaportaita ylöspäin (Loviisan Tor 1973 2-divisioonaan, Mikkelin Palloilijat 1985 ja Porin Pallotoverit 1990 veikkausliigaan).

Kansainvälistä kokemusta on kertynyt lukuisilla ulkomaanmatkoilla (sekä yksittäiset pelit että ulkomaan leirit) sekä seurajoukkueiden että Suomen nuorten

maajoukkueen ja A-maajoukkueen kanssa. Maaotteluita kertyi nuorissa (kaikki yli-ikäisenä) 3 ja A-maajoukkueessa 5.

Edustusjoukkueen valmentajana tekijä on ollut kahteen otteeseen, 1983-84 (Sepsi-78, Seinäjoki, 2-, ja 1-divisioona) sekä 1994 (Kultsu, Joutseno, 1-divisioona). Kakkosvalmentajana ja/tai maalivahtivalmentajana 1991- 93 ja 1996 oman paikkakunnan liiga- ja 1997 1-divisioonan joukkueessa. Lisäksi tekijä on suorittanut Suomen Palloliiton B- ja A-valmentaja tutkinnon (1983, 1984) sekä toiminut sekä Vaasan piirin että Saimaan piirin maalivahtikouluttajana (1983 - 1989).

Aikaisempia tutkimuksia maalivahtivalmennuksesta on kasvatustieteen cum laude -teemaseminaarityö: Miten Futisliigan maalivahtit kokevat maalivahtivalmennuksen omassa seurassaan (Lindström & Räsänen 1990)?

1 JALKAPALLOMAALIVAHTI - HENKINEN URHEILIJÄ

Voidaan Hirsjärveä (1983, 67) mukaillen sanoa, että jalkapallomaalivahdiksi ryhtymisen lähtökohtana on yksilön oma sisäinen motivaatio ja että se edellyttää henkilökohtaista asioiden ja tapahtumien kokemista. Se on aina yksilön omasta halusta virittynyttä ja hänen oman aktiivisuutensa varaan rakentuvaa toimintaa.

Yksilö ei kuitenkaan voi pelata maalissa miten tahansa. Hän voi omaksua maalivahtipelissä tarvittavan pätevyyden vain jalkapalloympäristössä vallitsevien ehtojen puitteissa, eli hän suhteutuu oman elämäntilanteensa mukaisesti jalkapalloympäristössä vallitsevien olosuhteiden, käytänteiden ja ilmiöiden kanssa (Puhakainen 1995, 56). Nämä muodostavat ne rajaehdot, joiden alaisuudessa hän joutuu toimimaan. Yksilö ei sen vuoksi valintaa tehdessään useinkaan ole tietoinen toiminnan sisällöllisistä aihepiireistä ja siitä, antavatko ne rikastavaa ja onnellistavaa tyydytystä.

Yksilölle ilmenevät pätevyysvaatimukset ovat myös jalkapalloympäristöltä häneen kohdistuvien erilaisten vaikuttamis- ja muutospyrkimysten taustalla. Niiden tavoitteena on luonnollisesti ensisijaisesti hänen maalivahtipätevyytensä kehittäminen. Vaikka tilanne on parantunut viimeisten kymmenen vuoden aikana on tämän erikoisalueen kokonaisvaltainen harjoittelu edelleen liian sattu-manvaraista. Yhtenä syynä tähän on se, että maalivahtitoiminnan eli maalissa pelaamisen ja maalivahtivalmennuksen lähtökohtana edelleen yleisesti pidetään "hyvää maalivahtipeliä".

Tämä "musta on musta" -lähtökohta on niin itsestäänselvä, ettei sitä juurikaan problematisoida. Sen takia kukaan ei ole määritellyt, mitä hyvällä maalivahtipelillä tarkoitetaan ja mitä se edellyttää. Sen myötä jäävät myös maalivahtivalmennuksen tavoitteet useimmiten liian yleisiksi. Tästä seuraa, että harva osaa käytännön tasolla konkretisoida näitä tavoitteita tai sanoa miten pitää toimia ja miksi. Muun muussa tästä syystä ei myöskään osata arvioida minkä tähden maalivahti kehittyy tai ei kehity.

Hollantilaisella huippumaalivahtivalmentajalla, Frans Hoekilla, on samansuuntaisia kokemuksia kuin tutkijalla. Hän kertoi luennollaan Eerikkilän

urheilu- opistossa 1989:

"Aluksi yrittäessäni selvittää, mitä maalivahtityöskentely on, yritin löytää vastausta kirjallisuudesta, mutta sieltä löytyi vain elämäkertoja. Seuraavaksi aloin kerätä kuvia ja haastatteluja, katselin televisiota ja keskustelin eri ihmisten kanssa. Huomasin kuitenkin, että kukaan ei osannut sanoa, mitä maalivahtitoiminta on ja mikä siinä on tärkeintä. He eivät myöskään osanneet sanoa miten sitä on harjoitettava".

Tämä "tietämättömyys" on johtanut siihen, että käytännön valmennustyössä usein on omaksuttu kapea-alainen näkökulma (Puhakainen 1994, 66). Maalivahdin "ammattitaidon" kehittämistyössä on silloin vallitsevana teoriana behavioristiseen ihmiskäsitykseen pohjautuva ja teknisen tiedon intressin varaan rakentuva valmennus (Puhakainen, 1995, 14). Tämä lähestymistapa katsoo voitavansa tarkastella maalivahtia puutteellisilla (joskus jopa tyystin ilman) psykologisilla tai henkisillä kategorioilla. Harjoittelu suuntautuu sen mukaan liian usein pelkästään maalivahdin fyysiselle osa-alueelle. Wileniusta (1987a, 16) soveltaen voidaan sanoa, että pyrkimyksenä on kehittää vain maalivahdin fyysibiologista kasvua. Tämän aineellisen perustan päälle rakentuva sielullis-henkinen kasvu, jossa on useampia komponentteja (tiedollinen, emotionaalinen, eettinen), jää auttamistyön tai valmennuksen ulkopuolelle.

Maalivahtipelin (maalissa pelaamisen) pintapuolinen analyysi osoittaa kuitenkin jo, että henkiset ominaisuudet ovat tärkeitä. Maalivahdin yksittäisten suoritusten, kuten pallon kiinniottamisen, liikkumisen, hyppäämisen, kääntymisen jne. taustalla on aina maalivahdin tekemä päätös siitä, mitä kussakin tilanteessa pitää tehdä, joten suoritus sisältää aina fyysisten elementtien lisäksi myös henkisiä. Maalivahdin ammattitaitoon liittyy oleellisesti myös kyky olla oikeaan aikaan oikeassa paikassa sekä kyky valita joka tilanteeseen oikea tekniikka.

Jalkapallopelellä onkin maalivahdin (ja myös pelaajien) kannalta enimmäkseen harkintaa. Tätä johtopäätöstä tukee Hughesin (1980, 17) ja Luhtasen, Valovirran & Luhtasen (1995, 33) jalkapallon MM-kisoissa 1994 tekemä jalkapallopelellin tosiasioitten analyysi. Vaikkakin viime vuosien pyrkimykset lisätä "tehokasta peliaikaa" ovat onnistuneet, etenkin arvokisoissa, ei tilanne yksittäisen

pelaajan kannalta ole oleellisesti muuttunut. Analyysissa esitetään 1980 luvut suluissa:

- Ottelussa joka kestää 90 minuuttia, pallo on yleensä pelattavissa vain noin 70 (60) minuuttia.
- Tästä 70 (60) minuutista kummallakin joukkueella on pallo hallussaan noin 35 (30) minuuttia.
- Tästäkin 70 (60) minuutista pallo on hyvin usein ilmassa tai maassa, eli sellaisella alueella, jossa kukaan kentän 22:sta pelaajasta ei pidä sitä hallussaan.
- Yksittäinen pelaaja joukkueessa ei sen takia voi pitää palloa hallussaan kuin keskimäärin noin kaksi minuuttia.

Kysymys: Mitä pelaajat (myös maalivahti) tekevät sen 68 (58) minuutin aikana, jolloin heillä ei ole palloa.

Vastaus: He harkitsevat, tekevät päätöksiä ja erilaisia valintoja.

Pelikentän (noin 105 m x 65 m) ja maalin koko (7,32 m x 2,44 m), pelaajien suuri määrä sekä sääntöjen vähäisyys aiheuttavat lisäksi sen, että tilanteet vaihtuvat nopeasti. Tämä edellyttää henkistä vireyttä ja hyvää keskittymiskykyä. Myös eri tilanteiden ratkaisujen ja vaihtoehtojen runsaus sekä maalivahdin päätöksentekoprosessissa tekemien virheiden kohtalokkuus, asettavat maalivahtipelin henkisille ominaisuuksille suuria vaatimuksia. Henkiset ominaisuudet korostuvat myös sen tähden, että jalkapallo-ottelussa tehdään keskimäärin vain vajaat kolme maalia/ottelu (katso s. 37).

Jalkapallomaalivahtien osalta voidaankin olla samaa mieltä kuin Suomen jääkiekkomaajoukkueen päävalmentaja Curt Lindström, joka väittää (viitaten tässä yhteydessä jääkiekkopelaajiin), että henkiset ominaisuudet (tai mentaali-osa) ovat enemmän kuin 60 % joukkuepelaamiseen liittyvästä

kokonaisuudesta. Myös taidossa (tekniikassa) on kysymys henkisistä ominaisuuksista. Ne kuuluvat yhteen. Koko toiminnassa lyö läpi henkinen. (Saarinen & Lindström 1995, 47.)

Carlsonin Ruotsissa 1980 -luvun lopussa tekemä tutkimus vahvistaa edellä mainittua. Esimerkiksi nuorten jalkapallovalmennuksessa ei pystytä pelkästään fyysisten kykyjen perusteella edes ennustamaan, kenessä on ainesta kansalliselle huipulle. Valmennuksessa pitäisikin sen takia kiinnittää selvästi enemmän huomiota psykologisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiin. Menestyminen edellyttää, paitsi fyysistä lahjakkuutta, myös henkistä lujuttamista ja sitoutumista. (Komulainen 1993, 9.) Edellä mainittu pätee tietenkin myös maalivahtivalmennukseen.

Jos maalivahtipelissä tarvittavien henkisten ominaisuuksien lisäksi otetaan huomioon muitakin inhimillisiä ulottuvuuksia, kuten maalivahdin arvostukset, odotukset, tavoitteet, toiveet, pelot jne., jotka kuitenkin väistämättä aina ovat maalivahtitoiminnassa mukana, on helppo ymmärtää, että henkinen kasvatus tai maalivahdin henkinen kehittäminen on, tai pitäisi olla, tärkeä osa maalivahtivalmennusta. Puhakaisen (1995, 200, 201) mukaan nämä inhimilliset ulottuvuudet ovat itse asiassa keskeisiä valmennuksellisia ongelmia.

1.1 Tutkimuksen lähtökohta ja tarkoitus

Maalivahtivalmennuksessa maalivahtivalmentaja luo ne raamit tai sen käytännön, jonka sisällä toiminta tapahtuu, ja jonka varassa myös maalivahti joutuu toimimaan. Tämän käytännön taustalla on aina maalivahtivalmentajan tiedostettuja tai tiedostamattomia ennakko-oletuksia maalivahtitoiminnasta ja ihmisestä (mm. oppijana). Silloin kun toiminta on tietoista ja tavoitteista ohjaamista, voidaan sitä kutsua kasvatuskäytännöksi. Kasvatus on silloin, Engeströmiä (1992, 9) lainaten, ymmärretty laajasti, kaikkena ihmisen persoonallisuuden tavoitteisena muovaamisena. Oppiminen on tämältyyppisessä kasvatuksessa (tässä maalivahtiharrastuksen yhteydessä) usein vähäistä ja epätäydellistä - se tapahtuu ikään kuin huomaamatta (Engeström 1992, 11). Puhutaan myös epävirallisesta tai informaalisesta kasvatuksesta, koska tavoitteet eivät ole

virallisesti säädetty (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 19, 20).

Maalivahtipelistä ja -valmennuksesta olemassa oleva kirjallisuus ja muu tieto, ei kuitenkaan riittävästi ole analysoinut ja tutkinut maalivahtitoiminnan problematiikkaa. Voidaan Puhakaista (1995, 25) mukaillen sanoa, että olemassa olevat maalivahtivalmennusopit ovat perusluonteeltaan teknologiaa eli annetaan vain ohjeita ja sääntöjä. Ne ovat sen tähden se liian kapea-alaisia. Vaikka maalivahtivalmennuksessa nykyisin puhutaan yhä enemmän myös henkisestä kasvusta ja kasvatuksesta, ei kuitenkaan olla kyetty antamaan asialle riittävästi reaalisisältöä.

Koska jokainen kokemus jättää jonkinlaisen jäljen yksilöön, olisi maalivahdin kehittämisspyrkimyksissä kuitenkin tärkeää olla mukana myös sellaista, mikä edistää hänen myönteistä kasvuaan (Olkinuora 1992). Voidaankin olettaa, että maalivahtitoiminnan myönteinen kulku on yksilölle kasvattavaa tai että se ainakin antaa lisää elämän rikkautta ja sen tuottama tyydytys lisääntyy (Rauhala 1992, 123).

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on hyvin voimakas käytännöllinen intressi. Tutkijan kokemukset maalivahtivalmennuksesta omalta aktiiviuraltaan eivät kaikilta osin olleet myönteisiä. Aktiivisena maalivahtivalmentajana tutkija on sen takia usein pohtinut oman toimintansa perusteita, ja etenkin niiden vaikutuksia maalivahteihin. Lisäksi päivittäisessä valmennustyössä törmää ongelmiin, joihin ei ole olemassa valmiita ratkaisuja. Maalivahtivalmentajan on löydettävä ne itse.

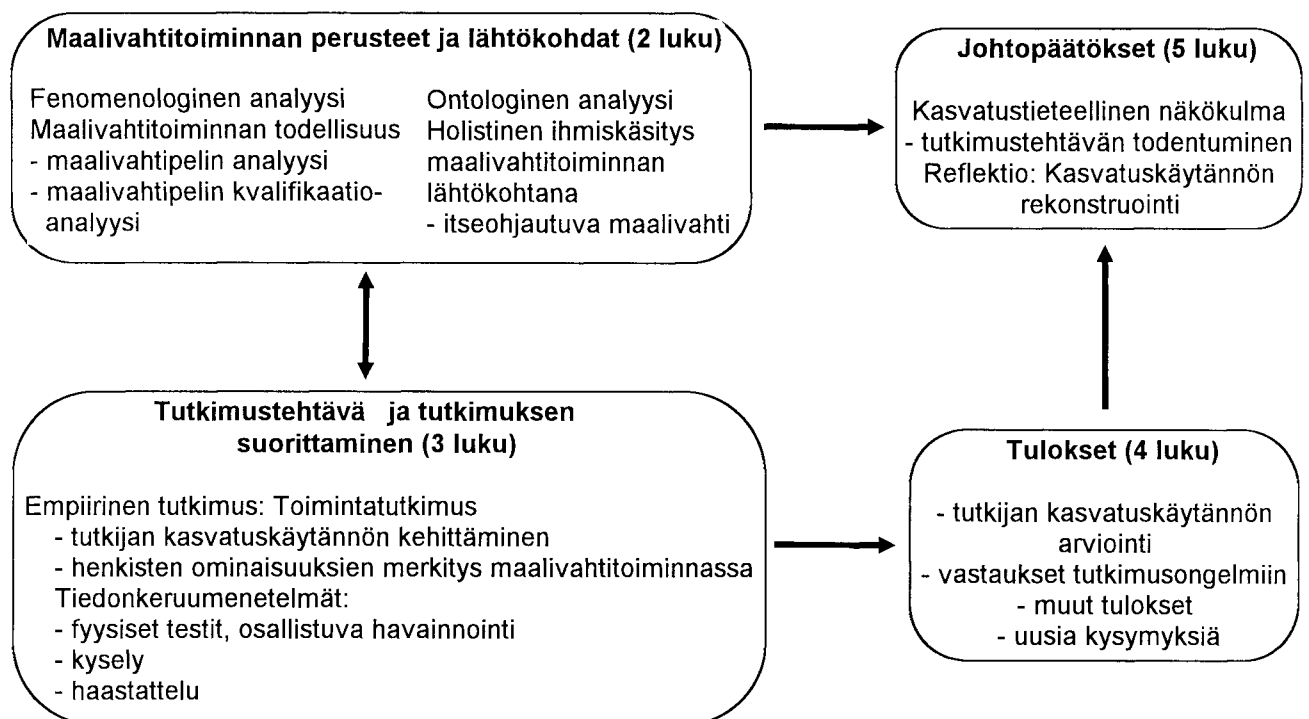
Kiristyvässä seurojen ja maiden välisessä kilpailussa ovat lisäksi ulkopuoliset tahot (seuran johto, seura- ja maajoukkueiden valmentajat, jalkapalloliitto, erilaiset mediat jne.) entistä kiinnostuneempia maalivahtivalmennuksen tuloksista. Halutaan entistä parempia maalivahteja. Arviointi on sen takia entistä julkisempaa. Sen takia voidaan väittää, että myös valmius oman työn tutkimiseen on tulossa olennaiseksi osaksi maalivahtivalmentajan ammattitaitoa.

Koska maalivahtitoiminnasta ei aikaisemmin ole tehty vastaavanlaisia tutkimuksia, voidaan tätä tutkimusta luonnehtia pilottitutkimukseksi. Sen päätarkoitus on lisätä tietoa sekä maalivahtipelin henkisten ominaisuuksien merkityksestä että maalivahtipelistä ja maalivahtivalmennuksesta yleensä. Siihen

pyritään toisaalta tarkastelemalla maalivahtitoimintaa ”teoreettisena” ilmiönä, toisaalta arvioimalla ja kehittämällä tutkijan omaa valmennusmetodia eli kasvatuskäytäntöä. Ydinajatuksena on, että maalivahtitoiminnassa mukana olevat voisivat arvioida omaa toimintaansa ja mahdollisesti kehittää sitä moniulotteisempaan suuntaan.

1.2 Tutkimuksen rakentuminen ja eteneminen

Alla on koottu tutkimuksen keskeiset ”teoreettiset” näkökulmat ja niiden yhteydet empiiriseen tutkimukseen. Tutkimuksen rakentuminen voidaan esittää havainnollisesti kuvion 1 mukaisesti:



KUVIO 1. Tutkimuksen rakenne. Numerot viittaavat tämän raportin lukuihin.

Johdantoluvun jälkeen esitetään maalivahtitoiminnan perusteet ja lähtökohdat (luku 2). Koska niitä ei ole esitetty kirjallisuudessa aikaisemmin täydellisesti, on niistä tehty myös erillistä tutkimusta. Analyysit on tehty ex post facto, eli

luvussa esitetyt tiedot eivät niiltä osin ole olleet empiirisen tutkimuksen tai toimintatutkimuksen ennakko-oletuksina.

Luku on jaettu kahteen osaan. Ensimmäistä osaa voidaan luonnehtia maalivahtipelin lajianalyysiksi. Sen tehtävänä on jäsentää ja selkeyttää maalivahtivalmennuksen taustalla oleva käsitys maalivahtipelistä ja sen edellyttämästä maalivahdin pätevyydestä. Toisen osan tehtävänä on vastaavasti tarkastella maalivahtivalmennusta Lauri Rauhalan kehittämän ja Jyri Puhakaisen (1995) urheiluvallmennukseen sopivaksi muokkaaman holistisen ihmiskäsityksen näkökulmasta. Koska maalivahti uransa aikana myös saattaa joutua valmentamaan itse itseään, on esitykseen liitetty myös Jukka Koron (1993) holistiseen ihmiskäsitykseen perustuva itseohjautuvaan maalivahtiin liittyvä ihmiskuva. Tarkastelu on välttämätöntä, koska Wangelin (1985, 80), Kilpeläisen & Laineen (1991, 55-60) ja viimeksi Sipin (1994) (Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 4-18) Suomessa tehdyt tutkimukset osoittavat, että syynä monen nuoren jalkapalloilijan lopettamiseen ovat ongelmat valmentajan kanssa ja/tai hänen väärä toimintansa.

Edellä mainitut käsitykset ovat myös loogisesti ensisijaisia, koska ne sisältävät juuri niitä ennakko-oletuksia, joita maalivahtivalmentajalla on, silloin kun hän aloittaa työnsä. Näillä käsityksillä ja käytännön valmennuksella on kuitenkin myös toiminnallisia suhteita. Mikäli käytännön valmennuksen luotettavasti tuottama tieto maalivahtitoimintaan liittyvästä todellisuudesta (etenkin sen edellyttämästä pätevyydestä) ja esimerkiksi maalivahdistä oppijana on ristiriitainen maalivahtivalmentajan ennakko-oletusten kanssa, on hän myös velvollinen muuttamaan käsityksiään.

Seuraavan luvun (luku 3) alussa esitetään tutkimustehtävä. Tutkimustehtävä konkretisoidaan viideksi tutkimusongelmaksi. Sen jälkeen raportoidaan tutkimuksen empiiristä osaa. Empiirisen osan tehtävänä oli sekä selvittää tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön hyviä ja huonoja puolia että sen vaikutuksia maalivahteihin. Miten toimittiin ja miksi? Minkälaisia menetelmiä käytettiin? Kehittyivätkö maalivahdit? Mitä mieltä he itse olivat? Mitä olisi voinut tehdä toisin? Minkälaisia seuraamuksia heille siitä aiheutui?

Lähestymistapaa voidaan luonnehtia tapaustutkimukseksi, koska sen

keinoin oli mahdollista saada esiin sellaista, joka muutoin olisi jäänyt näkyväksi. Voidaan Uusiataloa (1991, 77) mukaillen tietyin varauksin puhua paljastavasta tapaustutkimuksesta. Tapaustutkimuksen yhtenäistä määritelmää ei ole, mutta Yiniä (1994, 13) soveltaen tarkoitetaan käsitteellä tässä yhteydessä empiiristä tutkimusta, jossa tutkitaan maalivahtitoimintaa luonnollisessa ympäristössään käyttäen hyväksi monenlaista empiiristä aineistoa. Syrjälän (1994, 11) mukaan olennaista on se, että tutkimus kohdistuu nykyhetkeen ja että se tapahtuu todellisessa tilanteessa, jota tutkija ei voi keinotekoisesti järjestää. Tapaus maalivahti ja hänen todellisuutensa, jota tutkitaan, on tietty rajallinen kokonaisuus.

Tiedonkeruumenetelmiksi valittiin fyysiset testit, osallistuva havainnointi, kysely ja haastattelu. Käytetyt menetelmälliset ratkaisut liittää tämän osavaiheen sellaiseen kvalitatiivisen tapaustutkimuksen tutkimusperinteeseen, jota sanotaan toimintatutkimukseksi. Koska tutkija oli tottumaton toimintatutkimustyyppisen prosessin läpiviemiseen, voidaan kuitenkin Mäenpään (1987, 3) tapaan sanoa tutkimustapaa lähinnä toimintasuuntautuneeksi kehitystutkimukseksi. Tutkimuksen kuluessa ja kokemusten karttuessa saivat kuitenkin myös abstraktiset ajatusprosessit yhä enemmän aineksia toiminnasta. Sen takia puhutaan jatkossa toimintatutkimuksesta. Menetelmänä oli reflektio.

Reflektiolla ymmärretään Suojasen (1992, 25) mukaan usein aktiivista tutkistelu- ja paljastusprosessia. Terminä reflektiota käytetään myös korkeampien henkisten prosessien synonyyminä. Reflektion tavoitteena on silloin omien uskomusten oikeutuksen kriittinen selvittely. (Mezirow 1995, 21.) Tässä tutkimuksessa voidaan Mezirowia (1995, 22) soveltaen sanoa, että reflektion avulla tutkija/maalivahtivalmentaja pysähtyy arvioimaan uudelleen omaa kasvatuskäytäntöään kysymällä esimerkiksi: Mitä minun tulevaisuudessa kannattaa tehdä toisin?

Reflektiokäsitteen yhteydessä puhutaan myös sen erilaisista tasoista, kuten esimerkiksi teknisestä, tulkinnallisesta ja kriittisestä tasosta. (Syrjälän 1994, Tässä tutkimuksessa on kolme tasoa: Ensimmäisellä tasolla reflektivisyys merkitsi joustavaa tapaa toimia yksittäisessä valmennustilanteessa. Toisella tasolla pyrittiin saamaan aineksia tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön ja

sen vaikuttavuuden arvioimiseen. Kolmannella (luku 5) eli tulkinnallisella tasolla pohditaan vaikuttavuuden vaikutuksia sekä luodaan uutta kasvatuskäytäntöä.

Luvussa 4 esitetään toimintatutkimuksen tuloksia. Arvioinnin kohteena on ensin sekä kasvatuskäytäntö että sen vaikuttavuus. Luvussa tuodaan esiin myös muita tuloksia eli maalivahtien käsityksiä maalivahtitoiminnan lähtökohdista sekä kasvatuskäytännön praktisia kehitystarpeita. Lopuksi esitetään toimintatutkimuksen aikana esiinnousseita kysymyksiä, joihin ei onnistuttu saamaan vastausta.

Luvussa 5 tarkastellaan kolmea aikaisempaa lukua (2, 3 ja 4) yhdessä. Tämä analyysivaihe perustuu tulkintaan, joka on merkityksen liittämistä jo järjestettyyn tutkimusaineistoon. Sen lisäksi pyritään kuitenkin myös antamaan vastaukset toimintatutkimuksessa vastausta vaille jääneisiin kysymyksiin. Kysymysten myötä muuttuu myös tarkastelunäkökulma kasvatustieteelliseksi. Tämän tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön rekonstruoinnin avulla päädytään uuteen kasvatustieteelliseen synteesiin joka on ehyt ja ymmärrettävä kokonaisuus. Menetelmänä on niin kuin jo aikaisemmin on tuotu esiin; reflektio.

Viimeisessä luvussa (luku 6) suoritetaan tutkimuksen kokonaisarviointia, pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten yleistettävyyttä sekä vedetään suuntaviivoja jatkotutkimukselle.

2 MAALIVAHTITOIMINNAN PERUSTEET JA LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa tarkastellaan niitä maalivahtitoiminnan peruslähtökohtia, jotka ovat maalivahtivalmennuksen taustalla. Puhakaista (1995, 21) soveltaen, sisältyy maalivahtivalmentajan valitsemiin valmennuksellisiin toimintatapoihin ja menetelmiin vääjäämättömästi aina jokin käsitys maalivahtipelistä ja maalivahdista ihmisenä. Vaikka maalivahtivalmentaja ei tietoisesti sitoutuisikaan mihinkään ennakko-oletuksiin, vaan toimisi rutiininomaisesti valmennuksellisen perinteen opettamien mallien mukaisesti, ei sitoutuminen edellä mainittuihin käsitelmiin ole vältettävissä.

Ensin tarkastellaan maalivahtitoiminnan todellisuutta. Maalivahtivalmentaja tarvitsee oman työnsä lähtökohdaksi, jonkinlaisen käsityksen maalivahtipelin todellisuudesta. Minkälaisia ”eväitä” tämä todellisuus tarjoaa maalivahdille ja maalivahtivalmennukselle. Puhakainen (1995, 25) korostaa kuitenkin, että on syytä muistaa, että tällainen lajiansalyysi on rajallinen. Se lähestyy maalivahtia maalivahtipelin vaatimusten mukaan eikä kokonaisen ihmisen näkökulmasta.

Jotta välttyttäisiin siltä Puhakaisen (1995, 24) mainitsemalta onnettomalta asiantilalta, että maalivahtivalmennus jo lähtökohdissaan laiminlöisi tärkeitä ulottuvuuksia maalivahdista, tarkastellaan maalivahtitoimintaa myös analysoidun ihmiskäsityksen (holistinen ihmiskäsitys) näkökulmasta.

2.1 Jalkapallon maalivahtipeli ja siihen liittyvä maalivahdin todellisuus

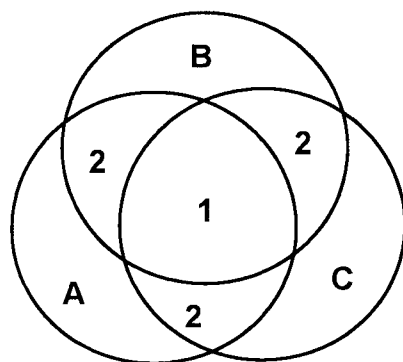
Kun ottaa huomioon, että jalkapallon maailmanlaajuinen liikevaihto jo 1993 oli yli 220 miljardia dollaria (Galeano 1997, 1) on yllättävää, että maalivahtitoiminnasta ei juurikaan ole tehty tutkimusta. Edellä mainittu joutuu entistä oudompaan valoon, jos hyväksyy Hughesin (1980, 148) väitteen: Jos maalivahdin toiminta ja suoritus kentällä on huono, voi joukkue hävitä ja usein häviääkin pelin. Vastaavasti, jos hänen suorituksensa on hyvä, antaa se joukkueovereille lisää itseluottamusta ja saa heidät ylittämään itsensä.

Maalivahdin tärkeyden vuoksi ovat kuitenkin seurat ja jalkapalloliitot

(maajoukkueiden menestyminen) viime vuosina yhä enemmän kiinnittäneet huomiota maalivahtien kehittämiseen. Käytännössä tämä on tarkoittanut sitä, että yhä useampi nuori maalivahti on päässyt maalivahtivalmennuksen piiriin, ylempien sarjatasojen joukkueet ovat "palkanneet" omat maalivahtivalmentajansa (Howard 1997, 3) ja maalivahtivalmentajakoulutusta on tehostettu.

Tämä kehittämisprosessi on kuitenkin niin uusi, että käytännön tarpeet ja yksittäiset toimintamallit ovat kulkeneet kokonaisnäkemysten edellä. Vaikka saatavilla oleva "objektiivinen" tieto (Hoek 1989, 44) jo osoittaa, että vanha perinteinen maalivahtivalmennus, joka keskittyy vain maalivahdin torjuntatyöskentelyn ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen, on liian yksipuolinen, on maalivahtivalmennuksen sisältö usein edelleen liian yleinen ja pinnallinen sekä heikosti jalkapallopelein konkreettisiin tilanteisiin sopeutettu. Kun lisäksi valmennus useimmiten on liian lyhytjänteistä, on helppo ymmärtää, että henkisten ja käytännöllisten valmiuksien opettaminen ei ole kovin perusteellista. Voidaan sanoa, että olemassa oleva tieto on perusluonteeltaan teknologiaa eli annetaan vain ohjeita ja sääntöjä.

Seuraavassa pyritään jäsentämään ja selkeyttämään maalivahtitoiminnan todellisuutta. Tarkastelussa on pyritty intersubjektiiviseen konsensukseen maalivahtipelistä ja siihen liittyvistä tehtävistä ja pätevyydestä. Tällaista tiedon hakua maalivahdin todellisuudesta voidaan tietyin varauksin kutsua fenomenologiseksi käsitykseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että on turvaututtu mm. entisiin maalivahteihin, heidän ajatuksiinsa ja teksteihinsä tai muihin asiantuntijaryhmiin. Jäljelle jääneisiin "aukkoihin" tutkija on pyrkinyt tuomaan sekä omia henkilökohtaisia, aktiiviuralla syntyneitä merkityksiä että uusia tutkimusprosessin aikana saatuja tutkimustuloksia. Voidaan sanoa, että on etsitty maalivahtipeliin kuuluvien ilmiöiden olemusta, joiden oikeellisuus on koeteltu ja testattu olemassaolossa ja maalivahtipelissä. Tällaista intersubjektiivista konsensusta voidaan kuvata seuraavasti (kuvio 2) (Helakorpi 1993, 193,194):



1 = yhteiset näkemykset

2 = jonkinasteinen yksimielisyys

A, B ja C ovat asiantuntijoita

KUVIO 2. Intersubjektiivinen konsensus maalivahtipelin todellisuudesta

2.1.1 Maalivahtipelin analyysi

Pertti Alaja on JVK-työssään (jalkapallovalmentajakoulutukseen kuuluva loppu-työ) esittänyt Niilo Tammissalon vuodelta 1938 esittämän luonnehdinnan maalivahdista. 1997 se on edelleen käyttökelpoinen:

"Maalivahdin toiminta on omalaatuisinta kentän muihin pelipaikkoihin verrattuna. Menestyäkseen se vaatii monivuotista erikoistumista ja erikoisharjoittelua niin tekniikkansa kuin taktiikkansa puolesta. Tästä huolimatta maalivahdin on hallittava myös yleinen tekniikka ja taktiikka sekä tunnettava muitten kenttäpaikkojen tehtävät myös käytännössä. Vasta tällöin hänellä on kyllin laaja pohja toiminnalleen." (Alaja 1986, 2.)

Näiden moninaisten maalivahdin ammattitaidon vaatimusten takia voidaan olla Alajan (1986, 2) kanssa samaa mieltä myös siitä, että "on turha kuvitella kenenkään syntyvän maalivahtitaidot hyppysissään".

Maalivahtivalmentaja tarvitsee työnsä lähtökohdaksi syvällistä tietoa siitä, minkälaisia valmiuksia tai pätevyyttä (tai minkälaisen ammattitaidon) maalivahti tarvitsee maalissa pelatessaan. Tähän kysymykseen ei kuitenkaan saada riittävän tyhjentävää vastausta ilman maalivahtipelin analyysia. Tämän työnanalyysin pohjalta voidaan sitten laatia maalivahdin työnkuvaus, joka toimii pohjana pätevyysvaatimusten arvioinnille (Helakorpi 1993, 137). Maalivahtipelin systemaattisen analyysin avulla voidaan paljastaa sitä ottelunaikaista todellisuutta, jonka yksilö kohtaa ryhtyessään maalivahdiksi. Analyysi antaa vastaukset mm.

kysymyksiin: Mitä maalivahdin pitää tehdä, mitä hänen odotetaan tekevän ja miksi? Minkälaisia tietoja, taitoja ja muita valmiuksia tämä edellyttää. Edellä mainitut ovat erityisen tärkeitä sen takia, että ne muodostavat maalivahtivalmennuksen pääsisällön ja sen perustelut.

Maalivahtipelin analyysin pohjalta syntynyt tehtävälista on myös pätevyysvaatimusten taustalla. Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta maalivahdin pätevyys on riippuvainen pätevyysvaatimuksista. Kyse on sisäisestä suhteesta, jossa pätevyyskategorioiden kehittäminen edellyttää jalkapalloympäristössä vallitsevien ehtojen ja niihin perustuvien pätevyysvaatimusten analyysia. Viimeksi mainitun ehtona on kuitenkin, että pätevyys käsitetään autenttisina psykologisin kategorioina. (Toikka 1984, 10.)

Pätevyys voidaan "suomentaa" kvalifikaatioksi. Koska kvalifikaatio on tieteellisessä terminologiassa vakiintunut, käytetään jatkossa sitä. Maalivahtipeli edellyttää siis tietynlaisia kvalifikaatioita tai tietynlaista ammattitaitoa. Kvalifikaatioilla tarkoitetaan niitä tieto-, taito- ja muita valmiuksia, joita maalivahti tarvitsee maalivahtipelissä. Ammattitaito on laajempi käsite ja koostuu pelin vaatimista kvalifikaatioista, mutta on kuitenkin enemmän kuin kvalifikaatioiden summa. Se sisältää myös maalivahdin identifikaation sekä hänen oman tulkintansa asemastaan ja omasta pelistään. Voidaan sanoa, että maalivahdin ammattitaito on jalkapallon pelin työnjaon edellyttämää, tietyllä koulutuksella, harjoittelulla ja kokemuksella hankittua yksilöllistä valmiutta tai pätevyyttä toimia maalivahtina. (Honkakoski 1995, 77, 78.)

2.1.1.1 Maalivahdin tehtävien määräytyminen

Hoekin (1996, 2-6) tapaan voidaan jalkapalloa jakaa kolmeen pallon hallussapitovaiheeseen. Maalivahdin tehtävät määräytyvät näiden eri pallon hallussapitovaiheiden mukaan:

1. vastustajalla on pallo hallussaan
2. omalla joukkueella on pallo hallussaan
3. pallon hallussapito vaihtuu, eli
 - oma joukkue menettää pallon
 - oma joukkue voittaa pallon

Kun vastustajalla on pallo (vaihe 1) omalla kenttäpuoliskolla, on maalivahdin tehtävä lähinnä organisoida eli ohjata omaa puolustustaan ja sijoittua pelin kannalta tarkoituksenmukaisesti; ei saa tulla yllätetyksi roikkupallolla, mutta on mahdollisuus katkaista pystysyöttö jopa kaukana omasta maalistaan. Silloin kun vastustaja tuo tai toimittaa pallon vaaralliselle alueelle lähemmäksi maalivahdin maalia, tulevat maalivahdin muut tehtävät mukaan kuvaan. Maalivahdin valmius puuttua peliin korostuu, eli hänen pitää pyrkiä mahdollisimman aikaiseen katkoon. Oikea sijoittuminen ja pelin lukeminen korostuu, keskittyminen syvenee, jonka johdosta myös ohjauspeli usein vähennee. Maalivahdin pitää olla valmiina suoraan laukaukseen tai puskuun (torjuntaan), läpisyöttöön tai keskityspalloon (katkoon) ja läpiajoon jne.

Hallussapitovaiheessa 2, kun omalla joukkueella on pallo, on maalivahdin tehtävä, lähinnä omalla kenttäpuoliskolla, ohjata omaa joukkuetta ja sijoittua niin, että hänelle on helppo syöttää.

Kun pallon hallussapito vaihtuu (vaihe 3) korostuu maalivahdin ohjauspeli ja maalivahdin valmius puuttua peliin, etenkin lähellä omaa maalia. Maalivahdin tehtävä on ohjata joukkuetta joko puolustusvoittoisesti tai hyökkäysvoittoisesti riippuen tilanteesta.

2.1.1.2 Maalivahdin tehtävät

Seuraavaan maalivahdin tehtävälistaan on koottu samantyyppisiä tehtäviä ryhmiin. Ryhmänsisäisesti tehtävät ovat moninaisia ja erilaisia. Viimeiset ryhmät (7-9) on perusteltua käsitellä omina ryhminä niiden erityisluonteen takia. Tehtävälistan yhteydessä esitetään myös Tikkurilan Palloseuran (1-divisioona)

maalivahtivalmentajan Ari Launosen ja tutkijan keväällä ja kesällä 1997 suoritettujen systemaattisten havainnointien (Liite 1: Otteluseurantalomake) tuloksia näiden tehtävien keskimääräisestä esiintymistiheydestä. Havainnoituista ottelukohtaisista tehtävistä on laskettu keskiarvo, keskihajonta ja luottamusväli. Laskelmat, seuratut ottelut, sen hetkiset sarjataulukot ja seurannan arviointi on esitetty liitteissä (Liite 2 : Otteluseurannan tulokset, Liite 3: Otteluseurannan arviointi).

Tulokset eli keskiarvot, poikkeavat jonkin verran Hoekin (1989, 44) 1980-luvun lopulla Hollannin pääsarjan peleistä saaduista tuloksista (tehtävälista vähän suppeampi). Suomessa torjuntaja ja keskityksiä on vähän enemmän ja läpiajoja selvästi vähemmän. Läpisyöttöjä on sen sijaan suunnilleen saman verran. Alla esitetään saadut tulokset tehtävälisan ryhmien mukaan. Keskiarvojen vieressä on näytteen keskiarvon vaihteluväli 95 %:n luottamustasolla.

	ka./ottelu	luottamusväli
1. laukauksien tai puskujen torjuntaja	3,6	3,0 - 4,2
2. erilaisia keskityspalloja	3,4	2,7 - 4,1
3. läpiajoja	0,8	0,5 - 1,1
4. läpisyöttöjä	8,6	7,5 - 9,7
5. oman pelaajan antamat syötöt (maali- vahdin syöttöpeli)	7,2	5,8 - 8,6
6. avaukset	24,1	22,3 - 25,9

(7. erikoistilanteet: aloitus-, rangaistus-, kulma-, vapaapotkut, sivurajaheitot, erotuomaripallot jne.)

(8. ohjauspeli, ei vaadi fyysisiä suorituksia)

(9. vapaa- ja rangaistuspotkujen ampuminen, ylimääräinen hyökkääjä erikoistilanteissa)

Seuraavassa pohditaan yleisellä tasolla tehtävien edellyttämiä toimenpiteitä maalivahtivalmennuksen näkökulmasta.

1. Laukaukset, puskut: Maalin koko pakottaa joukkueet tiiviiseen puolustuspeleihin. Koska hyväkään maalivahti ei pysty kaikkia tilanteita pelastamaan, ei joukkueilla ole varaa antaa liian paljon tilaa vastustajille oman maalin edessä. Tästä syystä maalivahdit joutuvat loppujen lopuksi suhteellisen harvoin ottelussa torjuntatehtäviin. Maalivahtivalmennuksessa torjuntataitojen kehittäminen on kuitenkin suuri haaste kahdesta syystä: 1. Erilaisten laukauksien tai puskujen torjumiseen tarvitaan erilaisia torjuntatekniikoita ja tekniikoita on suuri määrä. 2. Maalivahdin on osattava valita jokaiseen laukaukseen tai puskuun oikea tekniikka.

Koska useimmilla joukkueilla ei ole varaa päästää turhia maaleja, on maalivahdin hallittava näitä torjuntatekniikoita hyvin. Sen takia on niiden kehittäminen edelleen tärkeä osa maalivahtivalmennusta. Taitavan maalivahdin kaksi huipputorjuntaa saattaa edelleen olla ero 1-0 voiton ja 1-2 tappion välillä.

2. Keskityspallot: Koska lähelle maalia tulevien erilaisten keskityspallojen katkaiseminen, etenkin korkeiden, on maalivahdin ominta aluetta, pyritään nykyään antamaan keskitykset yhä enemmän, joko maata pitkin tai matalina, tai korkeimpina, mutta riittävän kovina ja maalivahdista poispäinkiertävinä eli ”banaanikeskityksinä”, kuten Ruotsin entinen maajoukkuemaalivahti Ronnie Hellström asian ilmaisee (Markos 1996c, 1). Tästä syystä pääsee maalivahti yksittäisessä ottelussa näyttämään kykynsä keskityspalloissa suhteellisen harvoin.

Maalivahtivalmennuksessa tämäkin on tärkeä osa-alue, koska jos hyökkääjä pääsee laukaisemaan tai puskemaan läheltä maalia, on torjuntamahdollisuus usein pieni. Huttusen (1996, 4) havaintojen mukaan maalivahdin koko ei kuitenkaan korkeammassa keskityspalloissa ole ratkaisevin tekijä, vaan hyvä pelin lukeminen (”pelisilmä”), oikea-aikaisuus ja kimmoisuus. Ne voivat korvata pituuspuutteen.

3. Läpiajot: Jokaisen joukkueen taktiikka pettää joskus ja vastustaja pääsee yksin läpi. Läpiajot esiintymistiheys on usein riippuvainen joukkueen käyttämästä taktiikasta. Joukkue, joka panostaa voimakkaasti hyökkäykseen on usein

alttiimpi läpiajoille kuin joukkue, joka panostaa varmaan puolustuspeliin. Yllättävän usein maalivahti kuitenkin on tämän suuren haasteen edessä.

On luonnollista, että maalivahtivalmennuksessa täytyy kiinnittää riittävää huomiota näiden taitojen kehittämiseen. Maalivahdin on tarvittaessa uskallettava heittäytyä vastustajan jalkoihin, torjuttava läheltä tuleva laukaus, otettava huomioon, että vastustaja voi kiertää häntä tai nostaa pallon hänen ylitseen, jos hän on liian kaukana maalistaan jne.

4. Läpisyötöt: Kaikki joukkueet yrittävät läpisyötöillä vapauttaa oman pelaajansa läpiajoon tai hyvään maalintekotilanteeseen. Tämä onkin se osa-alue, jossa maalivahti ottaa osaa peliin kaikista eniten, silloin kun hän voi käyttää käsiään. Vaikkakin suurin osa läpisyötöistä ovat helpohkoja itsestäänselvyyksiä, vaatii niiden katkaiseminen parhaimmillaan todella rautaista ammattitaitoa.

Maalivahtivalmennuksessa tämän osa-alueen riittävän monipuolinen harjoittelu on kuitenkin vaikeaa ilman joukkuetta. Tämä siitä syystä, että läpisyötöissä punnitaan lähinnä maalivahdin kykyä lukea peliä, sijoittua ja tehdä oikeita päätöksiä. Riittävän varmuuden saavuttaminen edellyttää kaikkien häiriötekijöiden samanaikaista läsnäoloa myös harjoituksissa. Harjoituksissa pelattavat pelit (pelaajien lukumäärä pelissä voi/pitää vaihdella) ovat sen takia erityisen tärkeitä.

5. Oman pelaajan antamat syötöt: Katsojan kannalta onnistunut sääntöuudistus laajensi maalivahdin kvalifikaatiovaatimukset. Maalivahdin täytyy nykyään osata pelata jaloillakin hyvin. Monessa joukkueessa edellytetäänkin, että maalivahti osaa pelata hyvin myös jaloillaan. Luhtasen, Valovirran & Luhtasen (1995, 47-122) tekemä tilasto MM-kisoissa 1994 vahvistaa, että monen joukkueen maalivahti ottaa aktiivisesti osaa oman joukkueen syöttöpeliiin. Maalivahdin hyvä syöttöpelitaito antaakin joukkueella aivan uuden ulottuvuuden oman pelin rakentelussa.

Maalivahtivalmennuksessa on sen takia erityisen huolella paneuduttava maalivahdin syöttötaidon kehittämiseen.

6. Avaukset: Eniten maalivahti osallistuu peliin kuitenkin erilaisten avausten kautta. Tämä tapahtuu vastustajan epäonnistuneen hyökkäyksen (myös maali-potkun tai vapaapotkun) jälkeen. Kun maalivahti on saanut pallon haltuunsa torjunnan, katkon, läpiajon tai oman pelaajan antaman laillisen (maalivahti voi käyttää käsissään) palautuksen seurauksena, on hänen tehtävä nopea päätös mitä tehdä. Tämä päätös täytyy nykyään olla sopusoinnussa myös joukkueen käyttämän taktiikan kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että etukäteen yleensä sovitaan, avaako maalivahti lyhyellä avauksella eli tarkoitus on pitää pallo omassa joukkueessa tai pitkällä avauksella, jolloin tarkkuus kärsii eli siirretään vain pelin painopiste mahdollisimman lähelle vastustajan maalia ja yritetään voittaa niin sanotut kakkospallot.

Koska maalivahti hyvin usein joutuu ottelussa avaamaan peliä, on tämän osa-alueen kehittäminen erityisen tärkeää kahdesta syystä: 1. Maalivahdin hyvä avaus on parhaimmillaan joukkueelle tuhoisa hyökkäysase. 2. Vastaavasti voi huono avaus antaa vastustajille ilmaisen maalintekotilanteen. Juuri maalivahdin taktinen ja tekninen osaaminen määrää avauksien laadun.

7. Erikoistilanteet: Monet joukkueet panostavat erikoistilanteisiin ja yrittävät saada voittoon tarvittava(t) maali(t) juuri sen (niiden) avulla. Maaleista noin 30 %:a syntyykin erikoistilanteista (katso s. 38), joko suoraan tai jälkitilanteesta. Maalivahdin näkökulmasta eniten on kulmapotkuja, rangaistuspotkuja, vapaapotkuja (joko keskeltä tai sivulta) sekä pitkiä sivurajaheittoja läheltä päätyviivaa. Erikoistilanteet poikkeavatkin maalivahdin näkökulmasta paljon niin sanotuista pelitilanteista. Ne hankaloittavat maalivahdin pelaamista siitä syystä, että suurin osa pelaajista sijoittuvat pienelle alueelle maalin eteen. Rangaistuspotkussa taas häviää joukkueulottuvuus eli tilanne on ampujan ja maalivahdin välinen kaksinkamppailu.

Käytännössä maalivahti ei kuitenkaan kovin usein voi tai tarvitse puuttua tapahtumiin, koska ne pyritään luonnollisesti toteuttamaan niin, ettei maalivahti voi käyttää vahvuuksiaan. Erikoistilanteissa korostuu erityisesti maalivahdin kyky organisoida puolustusta ja hänen tietonsa pelistä. Erilaiset erikoistilanteet yllättävät helposti maalivahdin ja puolustuksen.

Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta erikoistilanteiden harjoittelu onkin erittäin haasteellinen tehtävä, joka edellyttää valmentajan ja maalivahtivalmentajan yhteistyötä. Lukuunottamatta torjuntatyöskentelyä, niitä voidaan harjoitella vain joukkueen kanssa.

8. Maalivahdin ohjauspeli: Maalivahti saattaa muiden kvalifikaatioidensa avulla menestyä tehtävässään ilman ohjauspeliäkin, mutta joukkueiden välisessä kiristyvässä kilpailussa on hyvä ohjauspeli nousemassa yhä tärkeämmäksi. Vaikka yksilösuoritukset edelleenkin ovat tärkeitä ja välttämättömiä, voidaan sanoa, että jalkapallopelejä integroituu entistä enemmän. Tällä tarkoitetaan sitä, että menestyminen edellyttää, että yksilösuoritukset muotoutuvat yhä enenevässä määrin ryhmäsuorituksiksi ja joukkuepelaamiseksi. Silloin maalivahdin ja muiden pelaajien sosiaaliset ja etenkin kommunikointitaidot ovat tärkeitä. (Suikkanen & Viinamäki 1996, 172, 175.)

Maalivahdin ohjauspelin tarkoituksena on ensisijaisesti ehkäistä vastustajien vaarallisten maalintekotilanteiden syntyä. Maalivahdilla on siihen näköalapaikaltaan kaikista parhaat mahdollisuudet (maalivahdin tarvitsee havainnoida vain 180 asteen kulmasta). Ohjauspelin täytyy kuitenkin olla konkreettista, eli selkeiden toimintaohjeiden antamista. Tämä edellyttää, että maalivahdilla on tietoa pelistä ja joukkueen käyttämästä taktiikasta. Tämä ei vielä riitä, vaan hänen on myös kyettävä käyttämään sitä, eli hänellä on oltava analysointi- ja päätöksentekokykyä sekä johtamistaitoja.

Fyysisten, taidollisten ja muiden henkisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi täytyy maalivahtivalmennuksessa kiinnittää erityisen suurta huomiota juuri maalivahdin ohjauspelin kehittämiseen. Tämä edellyttää myös tiedollista opettamista. Mitä paremmin maalivahti onnistuu ohjauspelissään, sen vähemmän hänen täytyy puuttua peliin ja sen vähemmän maaleja hän päästää selkäänsä taakse. Samalla paranee tietenkin myös joukkueen menestysmahdollisuudet.

9. Muut tehtävät: Edellä lueteltujen tehtävien lisäksi voi maalivahti tarvittaessa ottaa osaa myös hyökkäyksiin. Monet maalivahdit nousevatkin

kulmapotkutilanteissa vastustajan maalille ylimääräiseksi hyökkääjäksi. Tämä tapahtuu lähes poikkeuksetta pelin loppuhetkillä oman joukkueen ollessa tappiolla. Hyväpotkuinen ja -hermoinen maalivahti voi myös ampua rangaistus- ja vapaapotkuja. Tästä voidaan esimerkkinä mainita Kolumbian maajoukkuemaalivahtia Rene Higuitaa, joka omassa seurajoukkueessaan Atletico Nacionalissa, usein on tehnyt maaleja sekä rangaistus- että vapaapotkuista (Mayne-Nicholls 1996, 3).

Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta on kuitenkin tarkasti mietittävä, kuinka paljon aikaa edellä mainittujen taitojen kehittämiseen kannattaa uhrata, koska toimintaan sisältyy aina riskejä. Sen takia on lähes aina tarkoituksenmukaisempaa ja järkevämpää, että kenttäpelaaja hoitaa edellä mainitut tehtävät.

Edellä mainittu ryhmittely maalivahdin tehtävistä antaa jo viitteitä siitä, millälaisia kvalifikaatioita maalivahdilla pitää olla ja mitä kaikkia asioita pitää painottaa ja ottaa huomioon maalivahtivalmennuksessa. Samoin selviää myös, että lähes kaikki tehtävät sisältävät sekä fyysisiä että henkisiä toimintoja. Fyysiset toiminnot voidaan jakaa vielä fyysisiin (nopeus, voima jne.) ja taidollisiin (erilaiset tekniikat) ominaisuuksiin. Lisäksi käy ilmi myös maalivahtipelissä esiintyvien tehtävien ja ottelutilanteiden vaihtoehtojen suuri määrä. Juuri tämä vaihtoehtojen runsaus asettaa erityisen suuria vaatimuksia maalivahdin ammattitaidolle.

2.1.1.3 Maalivahdin liikkuminen

Halme, Luuppala & Sarkola (1988, 12) ovat Suomen Palloliiton maalivahtivalmennuskirjasessa esittäneet Reillyn ja Thomasin maalivahdin liikkumiseen liittyvän tutkimuksen. He ovat tutkineet kuinka paljon maalivahti liikkuu ottelun aikana ja mitä liikkeitä tämä liikkuminen sisältää. Nämä Englannin liigan yhden joukkueen (Stoke) yhden kauden (1970-luvun lopussa) aikana analysoidut tiedot kertovat maalivahdista seuraavaa:

Maalivahti liikkui ottelun aikana 3972 m. Liikutusta matkasta oli:

- hölkkää	1088 m
- kävelyä	1339 m
- pyrähdyksiä	32 m
- takaperin juoksua	1017 m
- muuta liikkumista	496 m

Unkarilainen valmentaja J. Palfainin (Helin, Oikarinen & Rehunen 1982, 327) on 1970 ja -80 luvun vaihteessa, toisenlaisessa jalkapalloympäristössä, saanut vähän erilaisia tuloksia. Tutkimuksessaan Palfain on kiinnittänyt huomiota vain maalivahtien erilaisiin juoksuihin.

- rauhallisia spurtteja	1120 m
- keskivauhtisia spurtteja	580 m
- teräviä spurtteja (pyrähdyksiä)	280 m

Tutkimustuloksista käy ilmi, etenkin pyrähdyksistä, että maalivahdit voivat jalkapalloympäristöstä riippuen (joukkueiden erilaiset tavat pelata), ottaa osaa peliin joko aktiivisemmin tai passiivisemmin.

Sääntöuudistuksen (1992) myötä, osallistuvat monet maalivahdit tänä päivänä peliin aktiivisemmin, etenkin silloin kun omalla joukkueella on pallo. Lisäksi ovat vastustajien pystysyöttöjen katkot rangaistusalueen ulkopuolella jonkin verran yleistyneet. Suurin osa ei kuitenkaan liiku, maalivahdin perustehtävän takia, juurikaan enemmän kuin edellä mainituissa tutkimuksissa .

2.1.1.4 Maalien määrä

Maalien estäminen on oleellinen osa maalivahdin todellisuutta. Mitä vähemmän maaleja maalivahti antaa vastustajien tehdä keskimäärin/ottelu sen parempia menestysmahdollisuuksia hänellä ja joukkueella on. Nykyään on yleistymässä USA:sta tullut tapa mitata maalivahdin "hyvyyttä" sillä, kuinka monta minuuttia vastustajat keskimäärin tarvitsevat, ennenkuin he pystyvät yllättämään hänet.

Esimerkiksi maailman parhaaksi maalivahdiksi sanotun Peter Schmeichelin luku on 116 minuuttia (Schmeichel 1997,1). Toinen perinteisempi eurooppalainen tapa on laskea keskimäärin päästetyt maalit/ottelu (Schmeichelin osalta keskiarvo on n. 0.7 maalia/ottelu).

On toki muistettava että maalivahti, joka pelaa hyvässä joukkueessa sijoittuu yleensä paremmin tämänytyypisessä vertailussa kuin maalivahti, joka pelaa huonossa, eli vertailu ei kerro koko totuutta. Esimerkiksi EM-kisoissa 1996 valittiin parhaaksi maalivahdiksi Saksan Andreas Köpke, joka kausilla 1994-95 ja 1995-96 kahdessa eri joukkueessa päästi niin paljon maaleja, että molemmat joukkueet putosivat sarjatasoa alemmaksi.

Maailmanlaajuisen tarkastelun avulla voidaan yrittää selvittää, kuinka paljon maaleja maalivahdit päästävät keskimäärin kansallisissa pääsarjoissa. Samalla saadaan vastaus kysymyksiin: Onko olemassa sellaisia universaaleja minimiarvoja tehdyistä ja päästetyistä maaleista, maalisuhteista (tehdyt maalit/päästetyt maalit) ja kokonaispistemääristä, joita joukkueen ja maalivahdin on välttämättä saavutettava, jos haluaa voittaa mestaruuden, kolmannen sijan tai ehdottomasti säilyä sarjassa? Ovatko keskiarvot muuttuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana?

Seuraavassa tarkastelussa on käytetty Euroopan (25 maata), Etelä-Amerikan (13 maata), Aasian ja Oseanian (12 maata) ja Afrikan (8 maata) mestareiden, kolmosten ja viimeisten sarjassa säilyneiden keskiarvot kaudelta 1995-96 (Etelä-Amerikan osalta 1994-95). Sen lisäksi on Euroopan (samat maat kuin 1995-96) osalta tarkasteltu keskiarvot myös kausilta 1984-85 ja 1989-90 sekä Suomen osalta kausilta 1984-95 ja 1996. Niissä maissa, jossa sarja jakaantuu runkosarjan jälkeen, ylempään ja alempaan loppusarjaan, on tarkasteluun otettu mukaan runkosarjan lopputilanne. Taulukko on esitetty seuraavalla sivulla. Yksityiskohtaisempi tarkastelu on esitetty liitteessä (Liite 4: Maailman jalkapallosarjat).

**TAULUKKO. Maailman jalkapallosarjojen keskiarvoja tehdyistä ja pääste-
tyistä maaleista, maalisuhteista sekä maksimipistemäärästä kerätyistä
pisteistä.**

Mestarit	Tehdyt m/ott.	Pääst.m/ott.	Maalisuhde	:%a maks.pist.
Eurooppa	2,17	0,80	2,81	75,20
Etelä-Amerikka	1,93	0,94	2,13	71,63
Aasia ja Oseania	1,89	0,83	2,63	75,02
Afrikka	1,36	0,63	2,23	69,98
Eurooppa, 1984-85	2,08	0,81	2,73	76,15
Eurooppa, 1989-90	1,98	0,76	2,69	74,04
Suomi, 1984-95	1,90	0,95	2,11	69,98
Suomi, 1996	1,32	0,77	1,71	56,06

Kolmoset	Tehdyt m/ott.	Pääst.m/ott.	Maalisuhde	:%a maks.pist.
Eurooppa	1,81	1,08	1,78	59,55
Etelä-Amerikka	1,76	1,07	1,75	59,29
Aasia ja Oseania	1,50	1,02	1,50	60,79
Afrikka	1,23	0,84	1,49	53,03
Eurooppa, 1984-85	1,73	1,01	1,78	63,52
Eurooppa, 1989-90	1,61	0,98	1,76	62,63
Suomi, 1984-95	1,70	1,04	1,69	62,61
Suomi, 1996	1,69	1,32	1,07	56,06

Viimeiset säilyjät	Tehdyt m/ott.	Pääst.m/ott.	Maalisuhde	:%a maks.pist.
Eurooppa	1,02	1,60	0,64	33,68
Etelä-Amerikka	1,02	1,47	0,70	34,49
Aasia ja Oseania	1,10	1,71	0,64	31,95
Afrikka	0,95	1,20	0,79	34,98
Eurooppa, 1984-85	1,13	1,64	0,71	39,36
Eurooppa, 1989-90	0,95	1,50	0,64	37,73
Suomi, 1984-95	1,00	1,79	0,59	31,47
Suomi, 1996	1,00	1,05	0,96	40,91

Taulukosta huomaa, kuinka lähellä eri maanosien keskiarvot ovat toisiaan. Poikkeuksen muodostaa Afrikka, jossa tehdään poikkeuksellisen vähän maaleja. Maalivahtien todellisuus maalien suhteen on lähes samalainen.

Yksityiskohtaisempi tarkastelu osoittaa, että vanhat nyrkkisäännöt näyttäisivät edelleen olevan voimassa monen maan mestaruustalossa: voita kotona ja pelaa tasapeli vieraisissa (67 %:a jaossa olevista pisteistä), tee kaksi maalia ja päästä korkeintaan yksi maali/ottelu. Vastaavasti, jos joukkue tekee yhden ja päästää kaksi maalia/ottelua, kamppailee se putoamista vastaan.

Maalivahtien kannalta selviää myös, että pronssimitalinkin saaminen edellyttää hyvää puolustuspeliä. 80 %:a pronssijoukkueista oli päästänyt alle 1,2 maalia/ottelu (lähes puolet alle 1 maali/ottelu).

Tämän tilaston mukaan, on se vaihteluväli, jonka sisällä maalivahti uransa aikana pääsääntöisesti liikkuu 0,5-2 maalia/ottelu. Poikkeamat tästä ovat korkeimmalla tasolla aika harvinaisia. Tämän aineiston vaihteluväli on 0,42-2,44).

Merkittävää on lisäksi se, että keskiarvot eivät esimerkiksi Euroopassa juurikaan ole muuttuneet viimeisen reilun kymmenen vuoden (1984-85, 1989-90) aikana. Nämä keskiarvot pätevät vain ylemmillä sarjatasoilla. Alemmissa sarjoissa saattavat joukkueiden tasoerot olla niin suuret, että suuriakin eroja syntyy.

2.1.1.5 Maalien synty

Kuten edellä on tuotu esille, epäonnistuu maalivahti myös tehtävässään ja syntyy maaleja. Aiheellinen kysymys kuuluukin: olisiko maalivahti ja/tai joukkue voinut tai pitänyt tehdä jotain toisin? Maalivahtien kehittämistyössä tarvitaan sen takia myös tietoa seuraavista asioista: 1. miten maalit tehdään. 2. mistä maalit tehdään. 3. milloin maalit tehdään.

Seuraavassa tarkastelussa on analysoitu Suomen Veikkausliigassa vuosina 1995 ja 1996 tehdyt maalit. Lähteenä on käytetty Veikkausliigan maalikimaraivideokoosteet (miten ja mistä maalit tehdään). Tarkastelussa on mukana vuodelta 1995 449 maalia eli 92,2 %:a ja vuodelta 1996 405 eli 98,3 %:a tehdyistä

maaleista. Maalien syntyajojen tiedot on saatu puhelimitse Suomen Urheilukirjastolta 1995 osalta ja Suomen Futisliiga ry:ltä 1996 osalta.

Esityksessä, laukausryhmässä viimeksi mainittu (suoraan syötöstä), sisältää suluissa esitettyjen tilanteiden lisäksi, vuoden 1995 osalta myös maalivahdin pari epäonnistumista omassa syöttöpelissään + pari puskumaalia, sekä vuoden 1996 osalta viisi ruuhkatilanteessa syntynyttä puskumaalia.

Molempien vuosien analyysissä on saattanut tapahtua myös luokitteluvirheitä, (jotkut tilanteet ovat tulkinnallisia, esimerkiksi onko läpiajo vaiko laukaus omasta kuljetuksesta tai laukaus suoraan pystysyötöstä jne.). Vuoden 1995 osalta ei myöskään maalien syntypakkojen merkintätapa ollut riittävän tarkka. Jotta saatuja tuloksia voitaisiin verrata 1996 saatuihin yksityiskohtaisempiin tuloksiin, on laukaisukartta esitetty suhteellisen yleisellä tasolla. Edellä mainittujen seikkojen perusteella on syytä suhtautua esitettyihin tuloksiin enemmän suuntaa antavina kuin objektiivisena totuutena.

Vuoden 1996 osalta tehty yksityiskohtaisempi laukaisukartta on esitetty liitteessä (Liite 5: Laukaisukartta 1996).

Veikkausliiga 1995 ja 1996

	1995	1996
Joukkueita	14	12
Otteluita	182	162
Tehtyjä maaleja	487	412
Maaleja keskimäärin/ottelu	2,68	2,54

Miten maalit tehdään? Seuraavassa esitetään maalintekotavat maalivahdin tehtävälisan mukaan:

Laukaukset	179 (39,9 %)	161 (39,7 %)
- maalivahdin torjunnan jälkeen ("kakkospallot")	18	15
- omasta kuljetuksesta tai haltuunotosta	69	65
- suoraan syötöstä (myös ruuhkatilanteet maalin edessä + omat maalit)	92	81

Keskitykset	95 (21,2 %)	77 (19 %)
- korkeat, yleensä kierteiset (puskemalla)	28	31
- matalat, maata pitkin (jalalla)	67	46
Läpiajot	47 (10,5 %)	55 (13,6 %)
Erikoistilanteet	128 (28,5 %)	112 (27,7 %)
- kulmapotkut (+ jälkitilanne)	59	39
- rangaistuspotku	33	26
- suora vapaapotku (+jälkitilanne)	19	17
- sivu- tai muu vapaapotku (+ jälkitilanne)	13	25
- sivurajaheitto (+ jälkitilanne)	4	5

Karkean jaottelun mukaan voidaan maalintekotavat jakaa toisellakin tavalla pääryhmiin:

1. tilanteet, jotka ovat selkeät: maalivahti ehtii yleensä ajatella ja valmistautua torjuntaan (n. 35 %).

- laukaukset omasta kuljetuksesta tai haltuunotosta
- korkeat keskitykset
- läpiajot

2. tilanteet, jotka syntyvät nopeasti: maalivahti ei "ehdi" ajatella, vaan joutuu toimimaan refleksinomaisesti (n. 35 %).

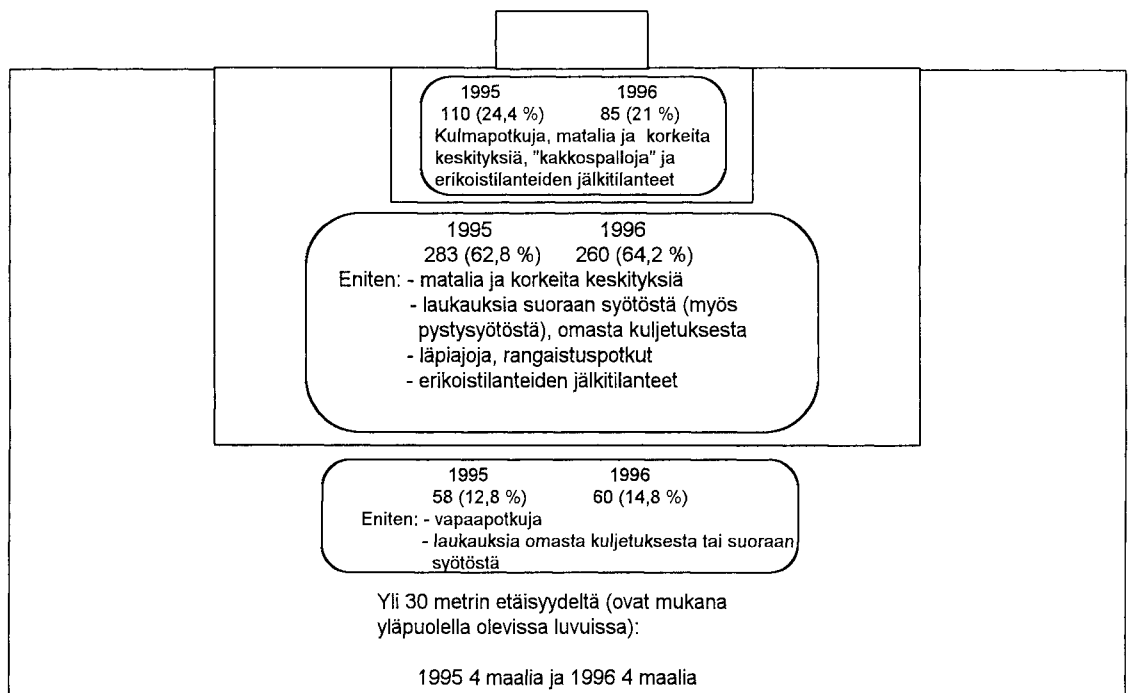
- "kakkospallot", ruuhkatilanteet
- laukaus suoraan syötöstä
- maata pitkin tulevat (tai matalat) keskitykset

3. erikoistilanteet: maalivahdin kannalta joko selkeät (rangaistuspotkut, suora vapaapotkut) tai nopeat, jos ei pääse katkaisemaan, (sivu)vapaapotkut, pitkät sivurajaheitot ja ensin mainittujen tilanteiden mahdolliset jälkitilanteet (n. 30 %).

Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta edellä mainittu tarkoittaa sitä, että kaikissa kolmessa ryhmässä esiintyviä tilanteita on harjoiteltava. Kaksi jälkimmäistä edellyttää useimmiten myös joukkueen kanssa tapahtuvaa harjoittelua.

Muita huomioita: Maalivahdit aavistivat väärin 37 kertaa (62,8 %) rangaistuspotkuissa (yht. 59). Vajaa puolet (46,9 %) kulmapotkuissa syntyneistä maaleista (yht. 98) tehtiin yhdellä kosketuksella, pääsääntöisesti puskemalla. Loput tehtiin jälkitilanteesta (toinen kosketus tai pallo jäi ”pyörimään” maalin edustalla. Läpiajoissa (yht. 102) hyökkääjät käyttivät kolme ensisijaista maalintekotapaa: 1. sijoittivat pallon sisäterälläpotkulla, yleensä alanurkkaan (n. 35 %). nosti pallon maalivahdin yli (oli liian kaukana maalistaan tai heittäytyi jalkoihin = jäi liian kauas (28 %). 3. kiersivät maalivahdin (23 %). Muita käytettyjä tapoja oli laukaista voimalla tai sijoittaa pallo maalivahdin jalkojen välistä (14 %). Kaukaa (30 m tai kauempana) tehdyistä maaleista (yht. 8), 7 laukaistiin maalivahdin yli.

Mistä maalit tehdään? Rangaistusalueen ja maalialueen sivusta tehdyt maalit on kuviossa 3 siirretty keskemälle.



KUVIO 3. Laukaisukartta

Tarkastelu osoittaa kuinka ongelmallinen on vanha sanonta: maalivahdin pitää hallita koko rangaistusalue. Yli 85 %:a kaikista maaleista tehdään juuri tältä alueelta. Tämä ei sinänsä kumoa sanontaa, vaan tuo esille sen, että hyökkäyspeli pyritään nykyään yhä enemmän toteuttamaan myös siten, ettei maalivahti liian helposti pääse katkaisemaan erilaisia läpisyöttöjä tai keskityksiä. Huippujoukkueet hyökkäävätkin koko joukkueen voimin, palloa rauhallisesti siirrellen ja maalintekopaikat maltilla rakentaen. Maalivahdilla ei ole silloin ole juurikaan mahdollisuuksia aktiiviseen puolustuspeliin. Kun lisäksi erilaiset keskityksetkin annetaan matalina ja kovina (tai maata pitkin), sekä maalivahdistä pois päin kiertävinä jää maalivahdille suhteellisen passiivinen rooli.

Aktiivisempaan pelaamiseen maalivahti pääsee yleensä silloin, kun vastustaja omassa pelinrakentelussaan käyttää tai joutuu käyttämään pitempiä syöttöjä (joukkueen taitotaso ei anna mahdollisuuksia muuhun, halutaan minimoida puolustuslinjan ja keskikentän syöttövirheet jne.). Keskitykset, ja usein myös läpisyötöt, annetaan silloin korkeimpina, koska ei pystytä läpäisemään puolustuslinjaa muulla tavoin.

Milloin maalit tehdään? Tehtyjen maalien lukumäärä on esitetty 10-min. jaksoissa, lukuunottamatta puoliaikojen viimeiset viisi minuuttia, jotka kuitenkin sisältävät myös tuomarin antama lisäaika.

	1995	1996		1995	1996
min.			min.		
-10	42	29	46-55	23	50
11-20	36	39	56-65	57	48
21-30	45	45	66-75	59	45
31-40	49	43	76-85	59	36
41-45	34	27	86-90	83	50
Yhteensä	206	183	Yhteensä	281	229
(1. puoliaika)	42,3 %	44,4 %	(2. puoliaika)	57,7 %	55,6 %

Huomionarvoista on se, että viimeisten minuuttien aikana tehdään suhteellisesti eniten maaleja. Tämä on luonnollista, koska tappiolla oleva joukkue yrittää, yleensä jopa riskiä ottamalla, tasoittaa peliä. Tämän johdosta myös johdossa oleva joukkue hyvin usein pääsee ”kaunistelemaan” numeroita.

Maalivahdin näkökulmasta tämä tarkoittaa kuitenkin sitä, että riippumatta siitä, onko oma joukkue johdossa tai tappiolla, hänen on vielä ottelun lopussakin jaksettava (henkisesti ja fyysisesti) ylläpitää omaa maksimaalista suoritustasoaan.

2.1.1.6 Yhteenveto maalivahtipelin analyysistä

Maalivahdin tehtävät ja niiden vaikeusaste, vaihtelevat ottelusta toiseen. Joskus maalivahdilla ei ole ”töitä ollenkaan” ja joskus hän on ”täystyöllistetty”. Analyysistä ilmenee myös epäsuorasti maalivahdin tehtävien riippuvuus vastustajien hyökkäyspelistä. Puolustus- ja hyökkäyspeli ovat toistensa kääntöpuolia. Käytännössä tämä tarkoittaa maalivahtipelin kannalta sitä, että maalivahti ei voi pelata miten tahansa. Jos hän esimerkiksi sijoittuu jatkuvasti liian kauas maalistaan, reagoi vastustajan hyökkäyspeli ennemmin tai myöhemmin siihen siten, ettei pyrikään maalintekoon pelaamalla vaan ampumalla pallon suoraan maaliin, jopa omalta kenttäpuoliskolta. Koska kentällä on aina kaksi maalivahtia, tarkoittaa se maalivahdin sijoittumisen kannalta myös sitä, että silloin kun toinen maalivahti voi pelata kaukana maalistaan, on toinen aina pakotettu pelaamaan hyvin lähellä omaa maalia.

Samalla tavalla reagoi hyökkäyspeli maalivahdin ennakkointiin, esimerkiksi keskityspalloissa. Jos maalivahti lähtötilanteessa aina jättää etukulman ”auki” päästäkseen paremmin keskityspalloon, ei hyökkääjä luonnollisestikaan anna keskitystä, vaan ampuu suoraan maaliin. Juuri maalivahti- ja hyökkäyspelin riippuvuussuhde, on oleellisen tärkeä ymmärtää maalivahtivalmennuksessa.

Edellä esiin tuotujen asioiden perusteella voidaan myös ymmärtää, miksi kehittyminen hyväksi maalivahdiksi kestää, verrattuna monen muuhun lajiin, poikkeuksellisen kauan. Tilanteita yksittäisessä ottelussa on vähän ja erilaisia

vaihtoehtoja ja taitoja on lukematon määrä. Tästä seuraa, että riittävän kokemuksen ja ammattitaidon hankkiminen on pitkäaikainen prosessi. Maalivahtien keski-ikä Suomen Futisliigassa 1997 olikin 27,2 vuotta (Futari 3 1997, 10-27). Arvokisoissa, joissa arvostetaan erityisen paljon kokemuksen merkitystä, on maalivahdit vielä vanhempia. Keski-ikä esimerkiksi EM-kisoissa 1996 oli 30 vuotta (EFC96 1996). Toisaalta voi maalivahti myös, työtehtävien luonteen vuoksi, jatkaa uraansa kauemmin kuin kenttäpelaajat. Legendaarinen Englannin entinen maajoukkuemaalivahti Peter Shilton pelasi vielä 1996, 47-vuotiaana, Englannin liigan 3-divisioonan joukkueessa.

2.1.2 Maalivahtipelin rationaalisuus vs. irrationaalisuus

Jalkapalloa verrataan usein shakkiin, eli puhutaan vihreän veran shakista. Silloin viitataan nimenomaan rationaaliseen toimintaan. Pelaajien suuri määrä edellyttääkin rationaalista yhteistyötä. Ilman konkreettista työnjakoa, syntyi kentällä kaaos. Maalivahtipelin näkökulmasta on kuitenkin aiheellista kysyä: onko rationaalinen toiminta ainoa oikea toimintatapa? Vastaus tuntuisi itseltään selvältä. Tietenkin. Onko tilanne sitten todellisuudessa näin? Voidaan kuvitella seuraavanlaista tilannetta. Maalivahti on sijoittunut etukulmaan ja vastustaja nostaa pallon hänen ylitseen takatolpalle, jossa hänen joukkueoverilla on edessään käytännöllisesti tyhjä maali. Maalivahti toteaa tilanteen ja lopettaa pelaamisen kääntymisen jälkeen. Vastustaja on kuitenkin päätellyt, että maalivahdilla ei ole muuta mahdollisuutta kuin heittäytyä sokkona kohti takatolppa ja toivoa, että hän ehtisi pallon eteen, ja suuntaakin sen takia pallon kohti takakulmaa ja suoraan maalivahdin syliin. Ensimmäiseltä järjettömältä vaikuttava maalivahdin toiminta pelastaakin varman maalin.

Myös lähitilanteissa voi maalivahti omalla irrationaalisella toiminnalla pelastaa maaleja. Tällaista toimintaa on esimerkiksi silloin, kun maalivahti vain hypää johonkin suuntaan ja hyökkääjä "sattuu" ampumaan pallon juuri sinne. Kyseessä ei silloin ole intuitio tai aavistaminen vaan lähinnä tietämättömyys, itseluottamuksen puute tai pelko. Tämän tyyppisten tilanteiden takia voi

kuitenkin huonokin maalivahti yksittäisessä pelissä ylittää huikaisevilta näyttäviin suorituksiin.

Joukkueen kannalta on luonnollisestikin yhdentekevää, pelaako maalivahti yksittäisessä tilanteessa "oikein" tai "väärin", pääasia on, ettei synny takaiskumaaleja. Menestyminen pitkässä sarjassa edellyttää kuitenkin maalivahdin rationaalista toimintaa ja että kanssapelaajat tietävät hänen toimintansa periaatteet.

Toinen hyvä (vähän kärjistetty) esimerkki maalivahdin irrationaalisesta todellisuudesta, johon useimmat maalivahdit ennemmin tai myöhemmin törmäävät, liittyy pelin lopputulokseen. Hoek (1989) toteaa:

"Jos voitimme pelin huonolla 3-2 maalivahtipelillä, kaikki juhlivat ja ylistivät. Mutta kun hävisimme 2-0 hyvällä maalivahtipelillä, sain haukkuja".

Joukkueen menestyspaineet tai menestymättömyys tuo joskus edellisen kaltaisia irrationaalisia elementtejä mukaan toimintaan. Tämä tarkoittaa maalivahdin näkökulmasta sitä, että hänen suorituksiaan ei mitata objektiivisilla mittareilla vaan tunnemittareilla. Konkreettisesti tämä saattaa tulla esiin maalivahdin kannalta valmentajan tai kenttäpelaajien vaatimuksena toimia maalivahtipelin kannalta irrationaalisella tavalla. Tappiollisen pelin jälkeen saatetaan pitää maalivahtia syyllisenä takaiskumaaliin esimerkiksi siitä syystä, ettei hän lähtenyt hakemaan maaliin johtanutta keskityspalloa. Jos tällainen vaatimus edellyttää, että maalivahdin olisi pitänyt alkutilanteessa olla sijoittunut väärin (esimerkiksi jättää etukulman täysin auki), voidaan sanoa, että vaatimus on irrationaalinen. Toimiessaan jatkuvasti vaatimuksen edellyttämällä tavalla päättäisi maalivahti pidemmän päälle enemmän maaleja.

Vaikka maalivahdit uran edetessä oppivat elämään tässä todellisuudessa, on tämä kuitenkin se alue, jossa maalivahtivalmentajan merkitys, etenkin nuorille ja kokemattomille maalivahdeille, on erityisen suuri. Hänen tehtävänä on olla se keskustelukumppani ja rinnallakulkija, joka tukee maalivahtia vaikeina hetkinä, antaa vinkkejä ja avaa uusia näkökulmia.

Myöskin tiedotusvälineet voivat maalivahtia arvosteltaessa, takertua

pikkuseikkoihin eikä suhteuta niitä kokonaisuuteen. Tämä johtuu Alajan (1986, 7) mukaan juuri siitä, että maalivahdin laaja tehtäväkenttä on hyvin harvan se-
lostajan tai journalistin tietoisuudessa ja ymmärryksessä. Maalivahdin on sen-
takia opittava suhtautumaan myös heihin oikealla tavalla.

2.1.3 Maalivahtipelin ja maalivahdin tavoitteet

Jalkapallon perusidea on sinänsä perin yksinkertainen; pitää voittaa, eli tehdä vähintään yksi maali enemmän kuin vastustaja. Käänteisesti tämä tarkoittaa, että pitää päästää yksi maali vähemmän. Jälkimmäiseen liittyy oleellisesti maalivahti. Hänen perustehtävänsä kentällä on juuri estää vastustajan maalintekoa, koska hän on ainoa, joka saa ottaa pallon kiinni käsillään (rangaistusalueen sisällä). Tämän perustehtävän mukaan määräytyy myös maalivahdin peli- tai ottelutavoite joukkueen kannalta: päästää vähintään yksi maali vähemmän, kuin, mitä oma joukkue tekee, tai jos oma joukkue ei tee maalia ollenkaan, pitää nolla eli ei päästä yhtään maalia.

Tämän tavoitteen saavuttaminen edellyttää kuitenkin yhteistyötä ja yhteispe-
liä joukkueelta. Konkreettisesti tämä tehdään sopimalla työnjaosta ja eri pelaajien käyttäytymisestä eri tilanteissa. Voidaan esimerkiksi sopia, että maalivahti "viimeisenä lukkona", yrittää estää vastustajan maalintekoa vasta sen jälkeen, kun muut pelaajat ovat epäonnistuneet omassa tehtävässään.

Kuten jo aikaisemmin on käynyt ilmi edellyttää ottelun voittaminen, että konkreettisella tavalla tiedetään, kuinka on käyttäydyttävä. Koortin (1979, 132-139) mukaan joukkue voi toimia ilman minkäänlaista kohdetta, ilman tavoitetta. Mutta sillä tavalla menetellen se ei luultavasta ottelua voita. Vasta sen jälkeen kun joukkue yhteisessä suunnittelupalaverissa on päättänyt saattaa pallon niin monta kertaa vastustajan maaliin kun mahdollista, on muodostettu selvä tavoite joukkueen toimintoja varten. Tämän jälkeen suunnittelu jatkuu ja pyritään selvittämään, miten voisi ampua vähintään yhden maalin enemmän tai päästää yhden maalin vähemmän kuin vastustaja, jotta voitaisi ottelun. Jalkapallossa pu-
hutaan taktiikasta, kun viitataan suunnitteluun ja yhteistoimintaan.

Joukkueen tavoitteenasetteluun liittyy siis oleellisesti joukkueen käyttämä taktiikka. Joukkuetaktiikka voidaan määritellä Wahlstenin (1988, 71) mukaan monella tavalla. Tässä tyydytään yhteen:

"Taktiikka on viisasta ja tarkoituksenmukaista yksittäisten pelaajien ja koko joukkueen toimintaa jalkapallo-ottelun aikana, jotta saataisiin mahdollisimman paljon maaleja ja samalla estettäisiin vastustajaa tekemästä maaleja".

Maalivahdin rooli joukkuepelaajana tulee korostuneesti esiin juuri joukkueen omassa taktiikassa, sen käyttämässä pelityylissä. Maalivahdilla on siinä selkeä tehtävä ja asema. Näköalapaikaltaan hänen on myös helppo ohjata muut kansapelaajat. Maalivahdin kannalta tämä tarkoittaa sitä, että hänen täytyy, niinkuin Tammissalo jo aikaisemmin on tuonut esiin, tuntea myös muiden pelipaikkojen tehtävät ja taktiikka. Hyvällä maalivahdilla onkin kokonaisnäkemys pelistä.

Maalivahdilla on ottelukohtaisten tavoitteiden lisäksi maalivahtiuraan liittyviä tavoitteita. Lindströmin ja Räsäsen (1990, 33) tutkimuksen mukaan Suomen liigamaalivahdeista 60 %:lle riitti kansallinen taso, eli edustusjoukkueen ykkösmaalivahtipaikan säilyttäminen tai sen valloittaminen. Vain 40 %:a oli asettanut tavoitteensa korkeammalle, eli A-maajoukkueeseen pääseminen. Maalivahdin kunniahimolla on kuitenkin merkitystä maalivahtivalmennuksen kannalta. Sama tutkimus (32) osoittaa, että maalivahdin tavoitteenasettelulla on selvä yhteys sekä fyysiseen kuntoon että harjoitteluun käytettyyn aikaan. Mitä korkeampi tavoite, sen parempi fyysinen kunto ja valmius harjoitella.

2.1.4 Maalivahdin taktiikka ja pelityyli

Rytkösen (1982, 19) mukaan tarkoitetaan maalivahdin taktiikalla maalivahdin suoriutumista eri pelitilanteista parhaalla mahdollisella tavalla. Taktiikkaan kuuluu siis kaikki ne ratkaisut, valinnat ja päätökset, joiden avulla maalivahti pyrkii pelissä käyttämään omat fyysiset, taidolliset ja henkiset kykynsä joukkueen hyväksi, eli hänen tapansa käyttäytyä pelin eri tilanteissa (miten hän lukee,

ennakoi, sijoittuu, liikkuu, torjuu, ohjaa, avaa, osallistuu peliin jne).

Jokainen maalivahti kehittää oman osaamisen perusteella oman yksilöllisen pelityylinsä. Sen avulla hän luonnollisesti kentällä ja ottelussa yrittää hoitaa tehtävänsä mahdollisimman hyvin. Maalivahdin arvokkain pääoma on juuri pelityyli, jota ei voi kyllin korostaa. Alajaa (1986, 5) lainaten voidaan sanoa:

"Varjelkoon sitä, joka tahtoo viedä kalleimman pois maalivahdilta. Ruusuja sille, joka osaa auttaa maalivahtia kehittämään soveliaimman pelityylin täyteen kukkaan".

Maalivahdin pelityylin kehittäminen onkin maalivahtivalmentajan diplomityö. Se vaatii herkkyyttä, jatkuvaa hienosäätöä ja syvällistä tietoa maalivahdistä (fyysistä, taidollisista ja henkisistä ominaisuuksista) ja hänen mahdollisuuksistaan. Koska maalivahtien kyvyt ja ominaisuudet ovat erilaiset, ovat myös pelityylit erilaiset. Se, mikä on paras pelityyli, on useimmiten mahdotonta arvioida. Joku pelityyli sopii johonkin tilanteeseen, joku toinen toiseen.

Tänä päivänä voidaan puhua kahdesta erilaisesta maalivahtien koulukunnasta tai pelityylistä. Pelityylit poikkeavat toisistaan monella tavalla ja taustalla on maalivahtien erilaiset tavat ratkaista maalivahtityöskentelyn periaatteellisia lähtökohtia ja periaatteita. Pelityylit voidaan Markosin (1996a, 1, 2) tapaan valaista kahdella pelityylityypillä, jotka edustavat maalivahtipelin ääripäitä. Pelityylit on esitetty tarkemmin liitteessä (Liite 6: Maalivahdin pelityylit). Suurin osa maalivahdeista sijoittuu näiden ääripäiden väliin.

Anglosaksinen pelityyli: Eurooppalainen, perinteinen maalivahtityöskentely, jossa maalivahti toimii joukkueen "viimeisenä lukkona". Toimintatapa perustuu riskittömyyteen ja passiivisuuteen.

Eteläamerikkalainen pelityyli: Maalivahti on enemmän maalipelaaja, joka mielellään pelaa kaukana maalista. Toimintatapa perustuu riskiin ja aktiivisuuteen.

2.1.5 Maalivahtipelin ja -valmennuksen periaatteelliset lähtökohdat

Kaikkiin pelityyleihin liittyy siis yleisiä lähtökohtia ja periaatteita, jotka tiedostetusti tai tiedostamattomasti ohjaavat maalivahdin toimintaa sekä otteluissa että harjoituksissa.

Asia voidaan valaista esimerkiksi. Kumpi liikkuu ensin? Pallo vaiko maalivahti? Maalivahdin torjuntatyöskentelyn kannalta tämä on kaikista tärkein periaatteellinen ratkaisu. Ratkaisu ei kaikissa tilanteissa ole helppo vaan pikemminkin monitahoinen ja kompleksinen. Voiko maalivahti esimerkiksi liikkua ennen palloa, jos se ammutaan 30 metristä (kovimmat laukaukset tulevat reilun 100 km/h (n. 30 m/s) nopeudella. Liigamaalivahtien suora reaktioaika on tutkimusten mukaan keskimäärin n. 0,150 s, (Lindström & Räsänen 1990, 30), eli maalivahdilla on n. sekunti aikaa reagoida ja toimia. Entäs jos ammutaan 20 metristä? 10 metristä? 5 metristä? Entäs, jos laukaus ei ole kova? Onko tilanteita, jossa maalivahdilla ei ole muuta mahdollisuutta kun liikkua ennen palloa tai onko tilanteita, jossa maalivahti selvästi näkee (luulee tietävänsä), mihin vastustaja yrittää ampua tai sijoittaa pallon. Voidaanko maalivahdin intuitiota (ilman rationaalista ajattelua, teko ei sisällä perustelua, logiikkaa ja analyysin käyttöä) (Goldberg, 1985, 40) tai aavistamista (rationaalisen ajattelun avulla tapahtuva laukauksen, puskun ennakointia) kehittää?

Toinen periaatteellinen ratkaisu liittyy maalivahdin tapaan hoitaa hänelle annettua perustehtävää. Hän voi valita rationaaliseksi toimintavaihtoehtokseen joko varmuuden tai riskin (Määttä 1984, 17). Edellisessä tapauksessa hän hoitaa tehtävänsä "perinteiseen" tapaan, eli hän ei pyri kovin aktiivisesti vaikuttamaan pelin tapahtumiin. Voidaan sanoa, että maalivahti tyytyy niihin tilanteisiin, jotka vastustaja hänen maalilleen pystyy rakentamaan. Jälkimmäisessä tapauksessa maalivahti pelaa paljon aktiivisemmin. Parhaimmillaan hän pelaa ikäänkuin liberona kaukanakin maalistaan. Tällainen maalivahti ei tyydy perinteiseen työnjakoon, vaan hän haluaa laajentaa maalivahdin tehtäväkenttää. Tähän sisältyy luonnollisesti suuriakin riskejä.

Jokainen maalivahti tekee omat ratkaisunsa omien yksilöllisten kykyjensä ja ominaisuuksiensa sekä nykyään myös joukkueen valmentajan toiveiden

mukaan. Viime kädessä valinnan tulos näkyy ottelussa tulostaululla. Maalivahvalmennuksen näkökulmasta maalivahtien tekemät erilaiset ratkaisut, edellyttää kuitenkin erilaisia lähestymistapoja käytännön valmennustyössä.

2.1.6 Maalivahtipelin kvalifikaatiovaatimukset ja kvalifikaatiot sekä niiden sidonnaisuus jalkapalloympäristöön

Joukkuepelien maalivahdeista jalkapallomaalivahdilla on ehkä kaikista vaativin tehtävä. Tämä näkemys ei aliarvioi muiden lajien maalivahtien ammattitaitovaatimuksia, vaan perustuu siihen, että maalivahdin tehtävät jalkapallossa ovat, pelikentän ja maalin koosta johtuen, paljon moninaisempia. Tästä luonnollisesikin seuraa, että kvalifikaatiot ja kvalifikaatiovaatimuksetkin ovat erilaisia.

Kvalifikaatio on siis eräs jalkapallo- ja maalivahtipeliin liittyvä elementti. Mikä tahansa suorituksen tekeminen edellyttää maalivahdin ominaisuuksia, kvalifikaatioita, jotka mahdollistavat suorituksen toteutumisen. Suoritus vaikuttaa omalla tavalla pelin kulkuun ja sen tarkoitus on edesauttaa hyvän tuloksen saavuttamisen. Sekä maalivahdin että muiden pelaajien kvalifikaatiot ratkaisevat pelin lopputuloksen. Ilman riittäviä kvalifikaatioita on vaikea voittaa. Kyse on siis maalivahdin (tai pelaajan, henkisen ja psyykkisen olennon), ominaisuuksista. (Toikka 1984, 11, 12.)

Rauhalaa (1993, 16) mukaillen voidaan sanoa, että kvalifikaatiokäsitteellä tarkoitetaan perinteisesti sitä osaamista mitä maalivahtivahti maalivahtipelissä tarvitsee. Kvalifikaatio voidaan myös määritellä kelpoisuudeksi, sopivuudeksi, soveliaisuudeksi, edellytykseksi ja kelpoisuusehdoiksi johonkin työhön (Suomen kielen perussanakirja 1990).

Kvalifikaatiot ovat myös näkökulma ammattitaitoon. Kvalifikaatioissa ammattitaitoa tarkastellaan maalivahtipelistä ja sen edellytyksistä käsin. Kvalifikaatiokäsite voidaan ymmärtää eri tavoin, mm. riippuen siitä, kuinka laajalalaisesti maalivahtipeliä ymmärretään (Taalas 1995, 7).

Maalivahtipelin hämärtymistäkin voi tapahtua tulevaisuudessa, esimerkiksi sääntöuudistusten takia. Silloin kvalifikaatiotkin muuttuvat. Tällöin tarkastellaan

maalivahtipelin ydin- ja reunakvalifikaatioita. Reunakvalifikaatiot muodostavat yhteistä aluetta esimerkiksi kenttäpelaajien ja muiden joukkuepelien maalivah- tien kanssa. Ydinkvalifikaatiot taas ovat maalivahtipelin omaa osaamisaluetta (Taalas, 1995, 30).

Kvalifikaatioiden yhteydessä puhutaan myös avainkvalifikaatioista. Nämä kaikille ammatteil- le yhteiset kvalifikaatiot ovat luonnollisestikin merkityksellisem- piä kuin maalivahtipeliin liittyvät kvalifikaatiot. Avainkvalifikaatiot voidaan kuva- ta elämän hallinta- ja selviytymistaitoina (Eteläpelto 1993, 112).

Maalivahdin kannalta kvalifikaatio ei kuitenkaan ole käsitettävissä pelkäs- tään maalivahdin, yksilön ominaisuudeksi, vaan kyseessä on myös suhde maa- livahdin ja niiden pelaamisen ehtojen välillä, jotka ovat muodostuneet jalkapal- loympäristössä. Maalivahti kohtaa näitä ehtoja enemmän tai vähemmän val- miiksi muodostuneina. Kvalifikaatio ei siis ole kunkin maalivahdin mielivaltai- sesti hankittavissa oleva ominaisuus tai pätevyys. Se on siinä mielessä jalka- palloympäristön ominaisuus, että se on maalivahdin omaksuttavissa vain pe- laamisen olemassa olevien ehtojen puitteissa. Nämä ilmenevät maalivahdille kvalifikaatiovaatimuksina. (Toikka 1984, 12.)

Maalivahdin kvalifikaatiokehityksen mahdollisuudet ja rajat määräytyvät en- sinnäkin pelissä tarvittavien ja vaadittavien fyysisten, teknisten, taktillisten ja henkisten vaatimusten mukaan. On helppo ymmärtää, että viime vuosisadalla edellytettiin erilaista kvalifikaatiotasoa kuin tänä päivänä. Toiseksi maalivahdin konkreettiset kvalifikaatiot eivät ole ymmärrettävissä ilman työjaon muotoa. Tä- mä organisatorinen taso liittyy siihen, ettei maalivahti voi pelata jalkapalloa yk- sinään, ilman joukkuetta. Toisaalta on ymmärrettävä myös, että eri joukkueissa voi esiintyä erilaisia työjaon muotoja. (Toikka 1984, 12, 13.)

Joukkueen ja samalla maalivahdin kvalifikaatioiden ehdot muodostuvat sen vuoksi konkreettisesti kussakin jalkapalloympäristössä tälle ominaisten talou- dellisten, kulttuuri-ilmapiirin, seuran tieto-taito ym. suhteiden mukaan. Tästä seuraa, että kvalifikaatiovaatimukset eivät välttämättä ole muuttumattomia ja yksiselitteisiä, vaan liikkuvia ja vaihtoehtoisia. (Toikka 1984, 13.)

Vaikka kvalifikaatio maalivahdin ominaisuutena on edellä esitetyllä tavalla maalivahdin suhde kvalifikaatioihin, se on myös maalivahdin ominaisuus.

Kvalifikaatiovaatimusten ja kvalifikaatioiden välillä on siis ero. Kvalifikaatiovaatimusten muuttaminen kvalifikaatioksi edellyttää maalivahdilta niiden yksilöllistä omaksumista, joka saattaa vaihdella. Joku maalivahti esimerkiksi saattaa omaksua kvalifikaatiovaatimukset nurisematta tai hän voi pyrkiä itse aktiivisesti vaikuttamaan kvalifikaatioihin ja kvalifikaatiovaatimuksiin. (Toikka 1984, 13.)

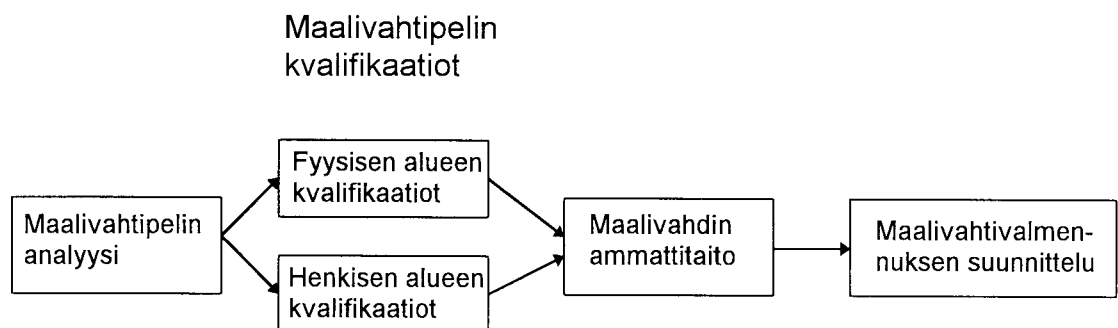
Kvalifikaatioiden yksilölliset ehdot: Vaikka maalivahdin työnjaon seurauksena annettu perustehtävä tietyllä tavalla rajaa hänen toimintansa, kykenee hän kuitenkin omalla alueellaan, maalissa pelatessaan toimimaan myös yksilöllisesti. Tämä maalivahdin vapauden laajuus ei kuitenkaan ole riippumaton esimerkiksi hänelle asetuvista henkisistä vaatimuksista. On kuitenkin kyse eri asioista sikäli, että maalivahti voi suorittaa torjunnat, avaukset, ohjaustoiminnan, vastaanmenot jne. eri tavalla mutta yhtä menestyksekkäästi. Voidaan sanoa, että kahdella maalivahdilla voi olla erilainen subjektiivinen tai henkilökohtainen kyky käyttää hyväkseen heille objektiivisesti samanlaisena asettuvaa liikkumavaraa tai vapautta. (Toikka 1984, 45.)

Tällä maalivahdin yksilöllisyyden hyväksikäytön mahdollisuutta koskevilla käsityksillä on sen takia välitön yhteys kvalifikaatioiden ja maalivahtien kehittämistä koskeviin käsityksiin. Esimerkiksi maalivahtivalmennuksessa, josta puuttuu henkiset kategoriat, maalivahtia käsitetään helposti jonkinlaiseksi robotiksi, johon kohdistetaan ärsyke ja hänen on reagoitava ärsykkeeseen määrämällä tavalla mahdollisimman nopeasti, tarkasti ja luotettavasti. Maalivahti su-pistetaan objektiksi, jolla ei ole yksilöllistä vapautta ja joka epäonnistuessaan voidaan korvata kehittyneemmällä ”robotilla”. (Toikka 1984, 45, 46.)

2.1.7 Maalivahtipelin kvalifikaatiot

Kvalifikaatioiden osalta analyysi on suoritettu osin perinteistä kvalifikaatiotutkimusta ja osin ammattitaidon tutkimusta (kvalifikaatiot ammattitaidon osa-alueina) hyväksi käyttäen. Analyysi antaa työkalut, joiden avulla on mahdollista selvittää maalivahtipelin liittyviä kvalifikaatioita, miten niitä voidaan osittaa tai

luokitella sekä miten tarkastelun perusteella voidaan hahmotella ”mielekkään” valmennuksen edellytyksiä. Osittaminen on ollut pakko tehdä, koska aikaisemmin ei riittävästi ole tuotu esille kaikkia niitä fyysisiä, henkisiä kvalifikaatioita, jotka maalivahtipeli edellyttää. Niiden pohjalta pitäisi kuitenkin järkevästi suunnitella maalivahtivalmennusta ja siihen kuuluvaa opetusta tai auttamista. Lähtökohtana on, että maalivahdin toiminnat sisältävät sekä henkisiä että fyysisiä osia (Aarnio, Helakorpi & Luopajarvi 1991, 45). Tämä maalivahtityön ammattianalyysi, joka myös on maalivahtivalmennuksen suunnittelun lähtökohtana, voidaan esittää Helakorpea (1993, 137) (kuvio 4) soveltaen seuraavasti:



KUVIO 4. Maalivahtityön ammattianalyysi

Objektiivista totuutta siitä, mitä maalivahdin hyvä ammattitaito tai hyvä maalivahtipeli on, ei ole. Eri kulttuureissa tai jalkapalloympäristöissä arvostetaan ja painotetaan erityyppistä ammattitaitoa. Näitä ajatuksia ei voida kuitenkaan pitää faktuaalisina käsityksinä, joita voidaan arvioida sen mukaan, ovatko ne tosia tai epätosia. Pikemminkin ne ovat ajatuksia siitä, kuka maalivahti on hyvä ja kuka huono tai kuka toimii oikein ja kuka toimii väärin. Tämän tyyppiset ajatukset ovat arvostuksia eikä niitä ole mielekäästä arvioida tosi- epätosi -mielessä. (Hirsjärvi 1984, 64.)

Seuraavassa esitetään ne maalivahdin kvalifikaatiot, jotka kuuluvat maalivahdin ammattitaitoon. Monet niistä ovat sellaisia, joista on yhteiset näkemykset, osasta on jonkinasteista yksimielisyyttä ja osa ei aikaisemmin ole tullut esiin ollenkaan. Syynä viimeksimainittuun lienee toisaalta se, että maalivahtipeliä ei ole aikaisemmin problematisoitu riittävästi ja toisaalta se, että

maalivahtivalmennus on nojannut sellaisiin ihmiskäsityksiin, jotka eivät ole huomioineet maalivahdin kokonaisuutta.

Kvalifikaatiot on jaettu kolmeen pääryhmään, fyysisiin, taidollisiin ja henkisiin kvalifikaatioihin. Näiden kolmen pääryhmän sisällä tehdään vielä jako siten, että juuri maalivahtitoiminnalle tyypilliset kvalifikaatiot, eli ydinkvalifikaatiot, esitetään erikseen ja tietyt yleiskvalifikaatiot, eli reunakvalifikaatiot, jotka ovat välttämättömiä, mutta ovat tyypillisiä myös monelle muulle urheilulajille, erikseen. Vuorisen mukaan työnsosiologisissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että viimeksimainitut saattavat olla tärkeämpiä ja niiden merkitys saattaa voimistua maalivahtipelin kehittymisen myötä (Helakorpi, 1992, 195).

Vaikka kvalifikaatiot on jaettu ryhmiin ratkaisee kuitenkin kvalifikaatioiden yhteisvaikutus maalivahdin "hyvyyden" tai "huonouden". On luonnollisesti myös syytä muistaa, että maajoukkuemaalivahdeilta vaaditaan ja edellytetään parempia ja myös erilaisia kvalifikaatioita kuin esimerkiksi 3-divisioonan maalivahdilta.

2.1.7.1 Fyysiset kvalifikaatiot (pituus, paino, nopeus, voima, kestävyys, ketteryys, notkeus jne.)

Maalin koon ja maalivahtipelin erityisluonteen takia, on myös maalivahdin koolla merkitystä. Laukauksien torjumiseen ja keskityspallojen katkaisemiseen tarvitaan riittävästi ulottuvuutta ja massaa. Maalivahdit ovat sen vuoksi pääsääntöisesti kookkaampia kuin kenttäpelaajat. Suomen liigamaalivahtien keskipituus ja -paino olivat 1990 (Lindström & Räsänen 1990, 20) ja 1997 (Futari 3 1997, 10-27):

	1990	1997
Pituus:	185,7 cm	186,7 cm
Paino	84,4 kg	85,6 kg

Väljästi arvioiden voidaan esittää haarukka, johon suurin osa maalivahdeista ylemmillä tasoilla sijoittuu: 180 cm - 196 cm, 75 kg - 95 kg.

Maalivahtipelin fyysisen alueen ydinkvalifikaatiot: Maalivahtipelin erityispiirteet aiheuttavat sen, että tietyt ominaisuudet korostuvat muita enemmän. Maalivahti on ennenkaikkea nopeusurheilija, jonka energiakulutus ottelussa on vähäinen (Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 32). Maalivahtitoiminnalle on tänä päivänä tyypillistä, että monet erilaiset suoritukset tapahtuvat maksimaalisella teholla. Koska nopeutta on useampaa lajia on sen takia seuraava nopeuden lajittelu paikallaan (Luuppala 1983, 35):

- reaktionopeus
- räjähtävä nopeus
- liikenopeus
- nopeustaitavuus

Maalivahti tarvitsee kovien laukauksien torjumiseen, lähitilanteisiin sekä nopeasti syntyviin tilanteisiin, hyvää reaktiokykyä tai -nopeutta. Puhutaan yksinkertaisesta tai suorasta reaktiosta ja valintareaktiosta. Maalivahtipelissä korostuu nimenomaan valintareaktio (Luuppala 1983, 35).

Nopeaan liikkeellelähtöön, potkuihin, heittoihin ja erilaisiin heittäytymisiin tarvitaan sen lisäksi räjähtävää voimaa ja nopeutta. Viimeksi mainittuun, kuten myös keskityspallojen katkaisemiseen, tarvitaan myös hyvää kimmoisuutta.

Fyysisen alueen reunakvalifikaatiot: Nopeuden taustalla pitää olla riittävä maksimivoima- ja nopeusvoimataso sekä hyvää koordinaatio- ja lihasten rentoutumiskykyä. Taito- tai taitavuusominaisuudet edellyttävät myös ketteryyttä, notkeutta, hyvää tasapainoa, rytmitajua, nivelten liikkuvuutta sekä liikenopeutta ja nopeustaitavuutta. Riittävä kestävyystaso (maksimaalinen hapenottokyky) luo taas pohjan laadullisesti paremmalle ja määrällisesti suuremmalle harjoitusmäärälle (katso Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 32-40).

Suomalaisten Futisliigan maalivahtien fyysiset ominaisuudet ja suorituskky olivat testien (vrt. Liite 25: Fyysisten testien tulokset) perusteella (Lindström & Räsänen, 1990, 30) keväällä 1990:

		keskiarvo	keskihajonta
Nopeus:	10 m	1,78 s	0,073
	30 m	4,28 s	0,13
Ponnistusvoima:	staattinen hyppy	41,3 cm	4,3
	kevennyshyppy	44,1 cm	4,1
	käsiä käyttäen	51,6 cm	4,9
Reaktio:	suora reaktio	170 ms	28
	valintareaktio	231 ms	45

2.1.7.2 Taidolliset kvalifikaatiot

Taidollisilla kvalifikaatioilla tarkoitetaan maalivahdin automatisoitunutta, ilman tietoista säätelyä toteutuvaa toimintakykyä = taito).

Ne taidot, joita maalivahti tarvitsee maalissa pelatessaan ovat luonteenomaisia vain jalkapallossa, joten kvalifikaatioiden erottelu ei ole tarpeen. Entinen maajoukkuevalmentaja Jukka Vakkila (1989, 2-8) edellytti maajoukkuemaalivahdeilta teknisen osaamisen hyvää hallintaa. Mitään varsinaista tutkimustietoa valmentajien, kenttäpelaajien tai maalivahtien mielipiteistä taidon merkityksestä ei ole, mutta keskusteluissa eri tahojen kanssa on selvästi käynyt ilmi, että mitä korkeammalla tasolla pelataan sen suurempia vaatimuksia teknisen (tai taidon) hallintaan edellytetään. Käytännössä tämä näkyy siinä, että maalivahtien edellytetään hoitavan tietyt tilanteet vuorenvarmasti. Liian monta epäonnistumista niinsanotuissa helpoissa palloissa ei sallita. Useimmat suosivat edelleenkin tasaisen varmaa maalivahtia, huipputorjuntaja tekevän mutta muuten suhteellisen epävarmasti pelaavan maalivahdin sijaan.

Tekniikat ovat monenlaisia. Suomen Palloliiton maalivahtivalmennusryhmän (Halme 1995) nuorille maalivahdeille tarkoitettulle jalkapallomaalivahdin tekniikkakirjan mukaan tekniikoiden perustekijät ovat:

- valmius- ja torjunta-asento (myös lähtöasento)
- päin maalivahtia tulevien pallojen torjuntatekniikat
- erilaiset heittäytymistekniikat (lähelle, kauas, alas, ylös)
- nyrkkeilytekniikat
- pallon ohjaustekniikat (riman yli, maalin ohi jne.)
- ulostulohyppytekniikat (edestäpäin tulevat pallot)
- erilaiset liikkumistekniikat (taaksepäin, sivuttain jne)
- maalivahti yksin vastaan vastustaja-tekniikat (1 v 1, vastaanmenot)
- heittotekniikat (lähelle, kauas, maata pitkin, ilmassa)
- potkutekniikat (maalipotku, puolilentopotku, kokolentopotku jne.)

Edellämainittujen tekniikoiden lisäksi pitää huippumaalivahdin hallita:

- kenttäpelaajien haltuunotto- ja syöttötekniikat
- erilaisia väistämistekniikoita (ettei törmää turhaan muihin pelaajiin)
- erilaiset keskityspallotekniikat (sivusta tulevat pallot)
- erilaiset suojaamis- ja kaksinkamppailutekniikat

2.1.7.3 Henkiset kvalifikaatiot

Maalivahtipelin henkisen alueen ydinkvalifikaatiot eli taktiikkaan liittyvät ominaisuudet: Maalivahtipelin ehkä kaksi tärkeintä ominaisuutta ovat päätöksentekokyky (Hughes 1980, 17) ja pelin luentakyky (Alaja 1986, 6). Kaikki toiminta edellyttää maalivahdin päätöksentekoa. Hänen on päätettävä missä hän seisoo (sijoittuu), milloin ja miten hän liikkuu, millä tekniikalla hän aikoo selvittää tilanteen, miten hän ohjaa puolustuspeliä, miten hän avaa pelin jne. Jos maalivahti ei osaa tehdä oikeita päätöksiä tai ei tee niitä ollenkaan, hänellä ei ole mahdollisuuksia menestyä. Voidaan sanoa jopa Hughesin (1980, 19) tavoin: "on parempi tehdä väärä päätös, kun ei tehdä päätöstä ollenkaan".

Jossain tilanteessa voidaan jopa sanoa, että päätöksenteko on siirtynyt jalkoihin. Jalkojen, käsien ja silmien yhteistyö on niin harjaantunutta, että

maalivahti toimii melkein ilman tietoista päätöksentekoa. Tämä taas vaatii valpasta, vireätä, positiivista mieltä (Hughes 1980, 17) ja päättäväisyyttä (Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 41).

Päätöksenteon taustalla on pelin luentakyky ja siihen kuuluva ennakointikyky, tiedot pelistä ja arviointikyky. Maalivahtipelissä pelin lukemisella (pelin luentakyvyllä) on suuri merkitys. Sillä tarkoitetaan sitä, että maalivahti pystyy etukäteen arvioimaan tulevat tapahtumat (Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 45). Maalivahti osaa silloin katsoa ja arvioida tilanteet vastustajan silmin, eli hän näkee vastustajan vaihtoehdot (DiCicco 1995, 1). Jos maalivahti päättää ennakoita, valitsee hän vastustajan todennäköisimmän vaihtoehdon. Hän voi ennakoita kahdella tavalla 1. ajatuksissaan tai 2. toimia fyysisesti jo ennen kuin vastustaja on tehnyt ratkaisunsa. Koska ennakointi perustuu todennäköisyyteen, liittyy siihen kuitenkin aina myös riski. Jälkimmäisessä tapauksessa riski on luonnollisesti suurempi. Vastustaja voi olla tietoinen maalivahdin toimintatavoista ja valitseekin sen takia maalivahdin kannalta epätodennäköisen vaihtoehdon tai maalivahti on päätellyt oikein mutta vastustaja epäonnistuu. Kokemuksen myötä maalivahdin tiedot pelistä opettavat kuitenkin tunnistamaan tilanteet nopeasti ja oikein ja myös mahdolliset ennakointivirheet vähenevät.

Myös organisointikykyä ja johtamistaitoja (DiCicco 1996, 1) pidetään nykyajan maalivahtipelissä hyvin tärkeinä. Organisointi näkyy pelissä lähinnä puolustuspelin ohjaamisena, eli maalivahti ohjaa pelaajia eri tilanteissa. Hyvältä näköalapaikaltaan hänen on myös helppo huutaa erilaisia varoitushuutoja. Hyvällä ohjauksella ja pelin johtamisella, pystyy maalivahti ennalta ehkäisemään maalintekotilanteiden syntymisen, eli menestysmahdollisuudet kasvavat.

Henkisen alueen reunakvalifikaatiot: Kolme muuta henkistä ominaisuutta, joita pidetään erityisen tärkeinä ovat Luxbacherin & Kleinin (1993, 7) mukaan maalivahtipelissä kolme C:tä eli courage (rohkeus), concentration (keskittymiskyky) ja confidence (itseluottamus).

Rohkeus on tärkeä kahdesta syystä: Ensimmäinen heittäytyminen palloa kuljettavan vastustajan jalkoihin tai lähilaukauksen peittäminen millä ruumiinosalla tahansa ei onnistu pelkäävältä (Halme & Musakka 1981, 54). Tätä ominaisuutta

voidaan määritellä Aristotelesta (1989, 34, 35) soveltaen: Rohkeutta ei saa olla liian paljon, eikä liian vähän. Uhkarohkea maalivahti on liioittelija, joka ottaa liian suuria riskejä (loukkaantuu mm. siitä syystä helpommin). Pelkuri taas pelkää liikaa, eikä uskalla mennä tilanteisiin tai seistä kovien laukauksien tiellä. Maalivahdin pitää olla "miehekäs", joka on näiden kahden maalivahtipaheen keskiväli. Toiseksi, maalivahdilla pitää olla rohkeutta jatkaa peliä normaalisti myös kohtalokkaiden virheiden jälkeen (Luxbacher & Klein 1993, 8), tai uskallusta pelata todella tärkeissä otteluissa, joissa panoksena on mestaruus tai putoaminen tms.

Keskittymiskyky sisältää maalivahdin kyvyn fokusoida tarkkaavaisuutensa ja havaintonsa pelin oleellisiin asioihin (Luxbacher & Klein 1993, 8). Keskittymisen herpaantuminen näkyy helposti tulostaululla. Juuri maalivahtipelin virheetömyysvaatimus edellyttää hyvää keskittymistä koko 90 minuutin ajan. Tämä taas kuormittaa hermoston kestävyyttä hyvin paljon.

Maalivahdin itseluottamus on erityisen tärkeä sen takia, että se vaikuttaa myös joukkueen itseluottamukseen. Viimeksi mainittuun vaikuttaa maalivahdin johdonmukaisuus (Hodgkinson 1996, 54). Pelaajien täytyy voida luottaa siihen, että maalivahdin toimintaperiaatteet säilyvät samoina ottelusta toiseen. Tämä edellyttää lisäksi persoonallisuuden kypsyyttä ja tasaisuutta (DiCicco 1996, 1) sekä hyvää itsetuntoa. Maalivahti, jolla on riittäviä valmiuksia ja itseluottamusta, hallitsee omaa aluettaan, ohjaa päättäväisesti peliä sekä yhdistää aggressiivisuuden ja taktisen kärsivällisyyden (The Keepers Line 1996, 2). Vastaavasti itseluottamuksensa menettäneestä maalivahdista tulee alisuoriutuja, joka ei kykene pelaamaan omalla tasollaan.

Maalivahdin on lisäksi pystyttävä pelaamaan rennosti myös paineen alla (paineensietokyky). Liiallinen jännittyneisyys ja kireys vaikuttaa haitallisesti motorisiin kykyihin (The Keepers Line 1996, 2). Hyvä ohjauspeli edellyttää vastaavasti, että maalivahdilla myös on hyvä kokonaisuuden taju, analysointi- ja reflektointikyky (DiCicco 1996, 1) eli hänen täytyy pystyä hahmottamaan ja ymmärtämään jalkapallopelejä kokonaisuutena. Viimeksi mainittuun kuuluu lisäksi maalivahdin kyky katsella eri tilanteet useista perspektiiveistä (Ojanen 1996, 58).

Muut henkisen alueen ominaisuudet: Maalivahdin motivaatio-ominaisuuksilla kuvataan hänen emotionaalista suhdettaan maalissa pelaamiseen, hänen kiinnostuksensa pelaamista kohtaan tai kuinka merkittäväksi hän kokee pelaamisen (Toikka 1984, 12). Peltosen & Ruohotien (1992, 16) mukaan motiivit ovat päämääräsuuntautuneita joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Voidaan sanoa, että ne ylläpitävät maalivahdin yleistä käyttäytymisen suuntaa. Ilman riittävää motivaatiota, halua, ei voi kehittyä. Tahdonvoiman (taustalla motivaatio-ominaisuudet) avulla taas maalivahti pitää harjoittelun tehoa riittävän korkealla ja pystyy välttämään haitallisia elämäntapoja (Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 41).

Maalivahti voi pelata hyvin, vaikka olisikin sosiaalirajoitteinen. Joukkueen pitempiaikainen menestyminen edellyttää kuitenkin paljon jäsenten välistä yhteistyötä. Tämä edellyttää yhteistä kommunikaatiota, keskinäistä ymmärrystä pelitavasta, yhteisiä viestinnän keinoja jne. Se vaatii sosiaalisen kanssakäymisen taitoja, kykyä tulla toimeen jatkuvasti vaihtuvien tilanteiden ja mahdollisten uusien joukkueiden kanssa, kykyä ymmärtää erilaisia jalkapallokulttuureja ja niiden käsitemaailmaa, kykyä suhteuttaa oma osaaminen ja toiminta kokonaisuuteen. (Väärälä 1993, 21.)

Jonkinlaisena ihanteena voidaan ehkä pitää Nuutisen (1994, 170) esittämää lyhennelmää Matti Koskenniemen (tässä sovellettu jalkapalloon sopivaksi) kasvatuksen elämönhallintamallista: Maalivahdin taitava sopeutuminen joukkueensa sosiaalisiin vaatimuksiin. Maalivahti voi omalla toiminnallaan vaikuttaa menestymiseensä, mutta häneltä ei edellytetä yksinomaisesti alistumista kollektiiviselle subjektille tai sen edustajalle, vaikka tämä aspekti joukkueen sosiaaliseen kasvatukseen sisältyykin.

Pitkäjänteisyyden ja kärsivällisyyden avulla maalivahti kasvaa paremmaksi maalivahdiksi. Kehittyminen huippumaalivahdiksi kestää kauan, eivätkä asiat aina suju suunnitelmien mukaan, joten on oltava kärsivällinen valmentamisen suhteen. (Saarinen & Lindström 1995, 17.)

Maalivahdin realiteettitaju täytyy myös olla kehittynyt. Sillä tarkoitetaan maalivahdin kykyä itse arvioida mihin hänen kykynsä riittävät. Jos realiteettitaju on kehittynyt tarkoituksenmukaisesti, pystyy maalivahti luopumaan todellisuutta

vääristävästä puolustusmekanismeistaan (esimerkiksi muiden syyllistämistä omista virheistään) ja hän kykenee tekemään päätelmiä toimintansa seurauksista. Jos taas realiteettitajun kehittymiseen liittyy liikaa frustraatiota, on mahdollista, että maalivahti kadottaa kiinnostuksensa maalissa pelaamista kohtaan ja lopettaa. Toisaalta jos tyydytystä on liikaa (maalivahti kuvittelee liikoja itseltään), voi realiteettitaju jäädä epätodelliseksi, jolloin kehittyminen voi olla jopa mahdotonta. (Hirsjärvi 1983, 158.)

Vastuullisuutta vaaditaan etenkin huippumaalivahdiksi pyrkivältä. Vastuullisuus syntyy siitä, kun maalivahti ja jokainen joukkueen jäsen ottaa vastuun omasta tekemisestään. Ammattimaisuuteen ja sivistyneisyyteen kuuluu myös esimerkiksi pukeutuminen, huolellisuus, esiintyminen sekä myös ruoka, uni ja alkoholi. Voidaan sanoa, että henkilökohtainen vastuu on huippusuorituksen perusta (Saarinen & Lindström 1995, 16)

Tämän lisäksi pitäisi maalivahdin kyetä jäsentämään myös harjoittelu- ja vapaa-aika, yksityiselämä ja työ, harjoitusottelut ja sarja jne. Tämä on tärkeätä sen tähden, että jalkapalloelämä on vain yksi vaihe maalivahdin elämässä (Saarinen & Lindström 1995, 38).

2.1.7.4 Yhteenveto kvalifikaatioista

Kokonaisnäkemystä maalivahdin kvalifikaatioista tai ammattitaidosta ei saa menettää, vaikka kvalifikaatiot esitetään omina luokkinaan tai ominaisuuksinaan. Maalivahdin eri osa-alueiden kvalifikaatiot on ymmärrettävissä vain kontekstinsa eli maalivahdin kokonaisuuden valossa. Valmennuksellisesti tämä tarkoittaa, että osa-alueiden kvalifikaatioiden kehittämisessä ne on koordinoitava yhä paremmin yhteen.

Kuten edellä on käynyt ilmi korostuvat maalivahtipelissä henkiset ominaisuudet. Ilman riittävää henkistä potentiaalia, ei tule huippumaalivahdiksi. Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta voidaan sen lisäksi vielä todeta, että koko toiminta valmennusprosessissa on erilainen kun maalivahti on motivoitunut ja sitoutunut. (Saarinen & Lindström, 1995, 47.)

2.1.8 Maalivahtivalmennuksen mahdollisuudet

Seuraavassa esitetään perinteisen kvalifikaatiotutkimuksen sanomaa maalivahtivalmennuksen mahdollisuuksista. Esitys perustuu Toikan tekstiin (1984, 16, 17).

Niiltä osin kuin valmennus on kvalifikaatioiden systemaattista tuottamista eli maalivahdin kehittämistä, valmennuksen mahdollisuudet määräytyvät osaltaan kvalifikaatiokehityksestä käsin. Vailla kvalifikaatiokäsitteen ja kvalifikaatioiden reaalisten kehitysmahdollisuuksien tuntemusta, valmennus on sokkoleikkiä, jossa sen välittömät tavoitteet ja tosiasialliset vaikutukset peliin poikkeavat ennakoimattomalla tavalla toisistaan. Motivoituneen, ”mielekkään” valmennuksen ehto on sen tavoitteiden ja tosiasiallisten tulosten yhteneväisyys.

Edellä esitetyn tarkastelun perusteella on mahdollista hahmotella eräitä ”mielekkään” valmennuksen edellytyksiä:

Mahdollisuus vaikuttaa aktiivisesti ja tietoisesti maalivahtien kvalifikaatioihin. Tämä edellyttää:

A. Kehittynyttä kvalifikaatiokäsitteistöä. Jos esimerkiksi henkisiä ominaisuuksia ilmaisevat kategoriat ovat puutteelliset tai mahdollisesti puuttuvat kokonaan (tai ovat mukana vain arkikielen epämääräisinä termeinä), on maalivahdin henkisiä ominaisuuksia tietenkin vaikeaa kehittää. Sama koskee kvalifikaatiovaatimusten käsitettä: Jos vaatimukset jäävät satunnaiseksi ja subjektiivismielivaltaiseksi arvioksi tai ne esitetään objektiivisena totuutena, on maalivahdin vaikea sopeutua. Pahimmassa tapauksessa hän voi jopa taantua, menettää motivaationsa ja lopettaa. Kummassakin edellämainitussa tapauksessa kvalifikaatiovaatimusten jalkapalloympäristöllis-objektiivinen ja subjektiivisesti välittynyt luonne ja käsittämättä.

B. Riittävän kehittyneen käsitteistön ohjaamaa empiiristä (kokemukseen perustuvaa) tietoa kehittämisen kohteena olevasta pelin osa-alueesta tai kokonaisuudesta.

C. Kehittynyttä didaktiikkaa (opetusoppia); oppiminen ja opetus ei ole kvalifikaatiovaatimusten mekaanista siirtämistä maalivahdin kvalifikaatioiksi, vaan lähtökohtana on kvalifikaatiovaatimusten ja kvalifikaatioiden välisen suhteen käsittäminen ristiriitana, ongelmana, joka voidaan muotoilla ja ratkaista eri tavoin ja vain maalivahdin kriittisen, tutkivan omaksumisen kautta. Tällainen valmennus on samalla sekä uusien asioiden oppimista että valmennustarpeen erittelyä ja tiedostamista.

2.1.8.1 Jalkapalloympäristöllinen realismi

Maalivahdin kvalifikaatioita voidaan myös kehittää liian pitkälle. Maalivahtipelin todellisuus ei ehkä vaadi niin pitkälle kehittyneitä kvalifikaatioita. Esimerkkeinä voidaan mainita akrobatian tuominen mukaan torjuntatyöskentelyyn tai liiallisen pallon nyrkkeilemistaidon kehittäminen. Koska maalivahti ensisijaisesti on nopeusurheilija on kestävyyskvalifikaatioiden turhanpäiväinen kehittäminen useimmiten enemmän haitaksi kuin hyödyksi. Tämä ei tarkoita paluuta pelkään sopeutumiseen vaan kvalifikaatiovaatimusten ja kvalifikaatioiden sisäisten ja niiden välisten ristiriitojen entistä konkreettisempää erittelyä eteenpäinsuuntautuvan kehityksen tarttumakohtien luomiseksi. Tähän perustava realismi voi olla optimistista realismia.

2.1.8.2 Käytännön tulokset

Optimistisen realismin, älyllisesti ja moraalisesti tyydyttävän valmennuksen mahdollisuus tai mahdottomuus ratkeaa viime kädessä ottelussa. On kyettävä empiirisesti osoittamaan, että valmennuksella on aikaansaataavissa parempia maalivahteja ja peliä kehittäviä tuloksia. Päinvastaisessa tapauksessa tuloksena on vain kohtalonomaiseen kvalifikaatiokehitykseen reagoiva valmennus.

2.1.9 Maalivahtivalmennuksen tarve ja sen määrittäminen

Valmennuksellisten ratkaisujen ohjenuorana voidaan pitää sitä, että on olemassa selkeä käsitys valmennuksen tarpeesta. Valmennuksen suunnittelun kuluessa tätä käsitystä joudutaan jatkuvasti tarkentamaan samalla kun valmennustavoitteista ja sisällöistä päätetään (Virkkunen 1977, 7).

Maalivahtivalmennuksen tarvetta voidaan määrittellä esimerkiksi Toikan (1984, 4) esittämään tapaan: a = maalivahdille asetetut kvalifikaatiovaatimukset; b = maalivahdin sen hetkiset kvalifikaatiot; $a - b$ = valmennustarve. Maalivahdin sen hetkiset kvalifikaatiot suhteutetaan silloin määriteltyyn ideaalitilaan, joka kuvaa maalivahtivalmentajan käsitystä maalivahdin erinomaisesta ammattitaidosta eli hänen kvalifikaatiovaatimuksiaan. Tämä ideaalitila antaa silloin suunnan maalivahtivalmennukselle. Seuraavassa esitetään lyhyesti tutkijan/maalivahtivalmentajan käyttämää subjektiivista ideaalitilaa.

Fyysiset ominaisuudet: Maalivahdilla on mm. riittävä rytmitaju, notkeus, ketteryys, koordinaatio- ja tasapainokyky. Pääominaisuuksien osalta tavoitellaan:

Nopeus:	- 10 m	1,65 - 170 s
	- 30 m	3,9 - 4,1 s
Ponnistusvoima:	staattinen	43 - 47 cm
	esikevennetty	48 - 53 cm
	käsiä käyttäen	57 - 62 cm
Kestävyys:	ergometritesti (epäsuora)	60 - 65 ml/kg/min
	cooper-testi (12 min.)	3000 - 3300 m
reaktio:	suora	0,120 - 140 s
	valinta	0,170 - 0,200 s

Taito-ominaisuudet: Maalivahti hallitsee monipuolisesti erilaisia torjunta-, läpajo- ja ulostulotekniikoita (keskitykset ja läpisyötöt). Epäonnistumiset ovat harvinaisia ja maalivahti osaa eri taitojen käyttämisen yhteydessä tarvittaessa hyödyntää fyysisiä ominaisuuksiaan maksimaalisesti. Maalivahti hallitsee myös kenttäpelaajien taidot, kuten haltuunotto ja syöttötekniikat hyvin. Jaloilla pelaaminen on varmaa ja epäonnistumiset harvinaisia. Ensimmäisenä hyökkääjänä hän lisäksi hallitsee ja osaa käyttää eri tilanteiden vaatimia avaustapoja sekä käsin että jaloin.

Henkiset ominaisuudet: Henkiset ominaisuudet tuodaan esiin hyvin lyhyesti. Maalivahti ymmärtää mitä hän voi tehdä ja mikä on tarpeellista: päätöksenteossa, pelin lukemisessa, ennakoinnissa ja arvioinnissa tapahtuu harvoin virheitä. Maalivahti osaa ohjata peliä ja tarvittaessa ottaa osaa siihen aktiivisesti. Lisäksi hän pelaa tasaisen varmasti ja johdonmukaisesti. Hänellä on riittävästi keskittymiskykyä, rohkeutta, kokonaisuuden tajua, peliälyä, johtamis- ja sosiaalisia taitoja sekä kykyä pelata rennosti myös paineen alaisena.

Maalivahdit ovat lahjakkuutensa, iän ja kokemuksensa perusteella kuitenkin eri kehitystasasteilla. Jokaiselle on sen takia määriteltävä valmennustarve erikseen. Maalivahtivalmennuksessa on lisäksi tärkeätä tietää tavoitteet ja päämäärä. Lindström (Saarinen & Lindström 1995, 42) esittää asian seuraavasti:

”Päämäärät ovat kaikki kaikessa. Ihmiset eivät ole motivoituneita, jos ei heillä ole selkeitä päämääriä”.

Kvalifikaatiovaatimusten ja kvalifikaatioiden välillä on lisäksi sisäinen suhde. Maalivahdin ja maalivahtipelin kehittäminen edellyttää sen tähden kvalifikaatiokategorioiden kehittelyä koko ajan. Sen perustana taas on maalivahtipelin jalkapalloympäristöllisten ehtojen ja niihin perustuvien kvalifikaatiovaatimusten analyysiä. (Toikka 1984, 10.)

2.2 Holistinen ihmiskäsitys maalivahtitoiminnan lähtökohtana

Seuraavassa tarkastellaan maalivahtitoimintaa Lauri Rauhalan kehittämän ja Jyri Puhakaisen urheiluvalmennukseen sopivaksi muokkaaman holistisen ihmiskäsityksen näkökulmasta. Ydinajatuksena tässä osassa on vastata kysymyksiin, miten maalivahti todellistuu ihmisenä holistisen ihmiskäsityksen näkökulmasta, kun hän toimii jalkapalloympäristössä vallitsevien ehtojen puitteissa ja mitä heurestiikkaa tämä tarjoaa maalivahtivalmennukselle tämän pohjalta. Tarkastelussa Rauhala ja Puhakainen saavat tekstiensä kautta "puhua" mahdollisimman paljon. Siltä osin kuin se maalivahtin itseohjautuvuuden selkeyttämisen kannalta on ollut tarkoituksenmukaista, on esitystä kuitenkin täydennetty Koron teksteillä. "Dialogilla" on useampia tavoitteita:

1. Auttaa konkretisoimaan maalivahtivalmennuksen tavoitteita.
2. Holistisen ihmiskäsityksen tarjoaman heurestiikan avulla analysoida ja tuoda esiin maalivahtivalmennuksen kokonaiskenttää eri problematiikkatyyppeineen sekä niitä valmentamisen kanavia, joiden avulla maalivahtivalmentaja voi vaihtaa maalivahteihin heidän olemassaolonsa perusrakenteen pohjalta.
3. Tarkastella analyysin avulla henkisen kasvun kokonaiskenttää sekä arvioida sen tarpeellisuutta maalivahtitoiminnan kannalta, samalla kun hahmotetaan itseohjautuvan aikuismaalivahtin ihmiskuvaa Koron esittämässä muodossa.

2.2.1 Aluksi

Silloin kun maalivahtivalmentaja valmentaa maalivahtia, on helppo havaita, että hänen toimintaansa ohjaa tietynlainen käsitys tuosta maalivahtista. Suhteessa toiseen maalivahtiin hänen toimintaansa ohjaava käsitys saattaa olla hyvin samankaltainen kuin edellisessä tapauksessa, mutta se voi olla myös hyvin erilainen. Rauhalan (1989a, 15) mukaan näissä käsityksissä on kuitenkin niin

paljon yhteistä, että voidaan puhua maalivahtivalmentajan yleisestä perus-
 asennoitumisesta ihmisiin, joka sävyttää hänen yksilöllisiä suhteitaan maali-
 vahteihin.

Tällainen maalivahtivalmentajan arkielämää ohjaileva ihmiskäsitys sisältää
 monenlaisia aineksia, kuten hänen jalkapallokulttuurinsa vaikutuksia, teoreet-
 tista tietoa ihmisestä, hänen kokemuksensa tiedostamattomia sisältöjä, usko-
 musten ja maalivahti-ideologian tarjoamia arvostuksia jne. (Rauhala 1989a,
 15). Ihmiskäsityksen keskeinen merkitys maalivahdin ja maalivahtivalmentajan
 elämässä tulee selvästi esiin mm. siinä, että heidän ihmissuhteidensa ja ihmis-
 suhdetaitojensa kehittämisessä on pohjimmiltaan kysymys juuri yksilön ihmis-
 käsityksen käsitteellisestä ja elämyksellisestä selkiyttämisestä (Lehtovaara
 1992, 111).

Koska tämän tutkimuksen kohteena on maalivahti ja hänen kokemuksensa
 ja todellisuutensa, on Rauhalan (1985, 56) mukaan ongelman kokonaisselvity-
 telyssä lähdettävä ihmiskäsityksen ontologisesta analyysistä. Tämä on tar-
 peen, jotta tietäisi, mitä tutkimus tavoittelee ja mitä siinä voi saada. Empiirinen
 ihmistutkimus on, niin kuin Rauhala (1983, 15) korostaa, aina vain matkalla
 ihmiseen täydellisempään ymmärtämiseen. Tästä johtuen sen on jatkuvasti
 myös orientoituttava uudelleen ja esitettävä aikaisempaa täydellisempää to-
 tuutta ihmisestä; siitähän huolimatta, että se ei sitä koskaan saavuta. Rauhala
 (1985, 56) jatkaa:

"Ihmiskäsityksen analyysin lähtökohtana on mm. Immanuel Kantin aikoinaan esittämä
 kysymys: Was ist der Mensch? Mitä ihminen on? Tähän kysymykseen ei filosofiassa
 kuitenkaan pyritä vastamaan empiirisen tieteen yksityiskohtaisuutta edellyttävästi,
 vaan ääriivamaisen hahmottavasti. Ihmiskäsityksen analyysin täytyy - ollakseen riit-
 tävä - osoittaa:

1. millaisissa olemassaolon perusmuodoissa ihminen reaalistuu eli todellistuu,
2. millaista erityyppistä problematiikkaa näistä olemassaolon perusmuodoista
 aiheutuu empiiriselle ihmistutkimukselle ja

3. miten olemassaolon eri muodot ovat kokonaisuuden muodostaen yhdessä ja miten niistä saatava tieto koordinoituu yhteen?"

Tutkimuksessa ei esitetä Rauhalan ihmiskäsityksen yksityiskohtaista analyysia, vaan tyydytään toteamaan, että sen menetelmänä on, kuten filosofiassa yleensä, kriittinen ajattelu. Pelkistään voidaan sanoa, että Rauhalan ihmiskäsitys on filosofinen ihmisen malli, joka pyrkii kuvaamaan filosofisella tasolla inhimillisen olemassaolon kokonaisuutta. Rauhala kutsuu ihmiskäsitystään holistiseksi ihmiskäsitykseksi. Tämä humanistinen ihmiskäsitys ihmisestä sisältää myös sellaisia itseohjautuvan aikuisen ihmisen (maalivahtin) ominaisuuksia, joita Rauhalan (1983, 164) kuvaamalla yleiseen sivistystavoitteeseen pyrkivältä ihmiseltä edellytetään:

"Tämän vain ihmiselle mahdollisen 'henkisen yllisyyden' tavoittelu saa motivaatiota yleensä vasta sitten, kun itsetiedotus on edennyt niin pitkälle, että oman olemassaolon puolinaisuus oivalletaan. Tällaista korkeampaa ihmiskasvatusta varten ei ole varsinaisia korkeakouluja eikä siitä jaeta diplomeja, mutta monet kulttuurielämän ja sosiaalisen kanssakäymisen muodot antavat siihen harjoitusmahdollisuudet. Olennaisimmalta osiltaan sitä on mahdollista opiskella yksin. Tämä kasvatusta ja kehitystyötä on paitsi itsestä käsin motivoitua myös pääasiallisesti itse ohjautta sekä toteutettu niissä tapahtumissa, joita elämä tarjoaa".

Puhakainen on omassa väitöskirjassaan (1995: Kohti ihmisen valmentamista) soveltanut tätä ihmiskäsitystä myös urheiluvalmennuksen lähtökohtana.

Holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen (maalivahti) todellistuu Rauhalan (1989b, 38) mukaan ainakin kolmessa olemassaolon perusmuodossa:

- tajunnallisuus (olemassaolo psyykkis-henkisenä eli kokemuksen erilaisina laatuina ja asteina),
- kehollisuus (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena)
- situationaalisuus (olemassaolo suhteina todellisuuteen)

Puhakaisen (1995, 26, 27) mukaan holistisen ihmiskäsityksen perusajatus on maalivahtipelin ja -valmennuksen näkökulmasta juuri se, että maalivahti voidaan ymmärtää tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden muodostamaksi kokonaisuudeksi. Nämä ontologiset perusmuodot muodostavat vastavuoroisissa suhteissaan maalivahdin kokonaisuuden. Näistä erilaisista olemassaolon perusmuodoista kehkeytyy lisäksi eri problematiikkatyypppejä, joita sekä maalivahtivalmennuksen eri toimintamuodoissa että empiirisessä tutkimuksessa pitää selvittää ja ottaa huomioon. Rauhalan (1989a, 24) mukaan tällä tarkoitetaan sitä, että kutakin olemismuotoa on kuvattava ja selitettävä sen oman olemusmuodon perusstruktuuria vastaavasti. Se, että maalivahdin olemassaolon erilaisuus otetaan täysimääräisesti huomioon, ei kuitenkaan vielä riitä, vaan hänet on aina nähtävä ensisijaisesti ykseytenä, kokonaisuutena. Maalivahti on eri olemispuolissaan toteutumisestaan huolimatta aina ensisijaisesti kokonaisuus, joka on laadullisesti jotakin muuta kuin mikä voidaan tavoittaa osia yhdistelemällä. Tämä pätee luonnollisesti myös maalivahtipelissä tarvittavien kvalifikaatioiden osalta

Vaikkakin Rauhalan filosofinen ihmiskäsitys ei sinänsä tarjoa välinettä käytännön maalivahtivalmennustyön tekniseen toteuttamiseen, se kuitenkin rajaa ja suuntaa valmennuksellista toimintaa maalivahdin olemassaolosta tietyn jäsentyneisyyden mukaan. Tämä jäsentyneisyys auttaa myös ymmärtämään, miten maalivahti reaalistuu maalissa pelatessaan. Jatkossa sovelletaan holistista ihmiskäsitystä sekä Rauhalaa että Puhakaista soveltaen maalivahtitoiminnan alueella. Maalivahtitoiminta käsittää sekä maalissa pelaamista että maalivahtivalmennusta.

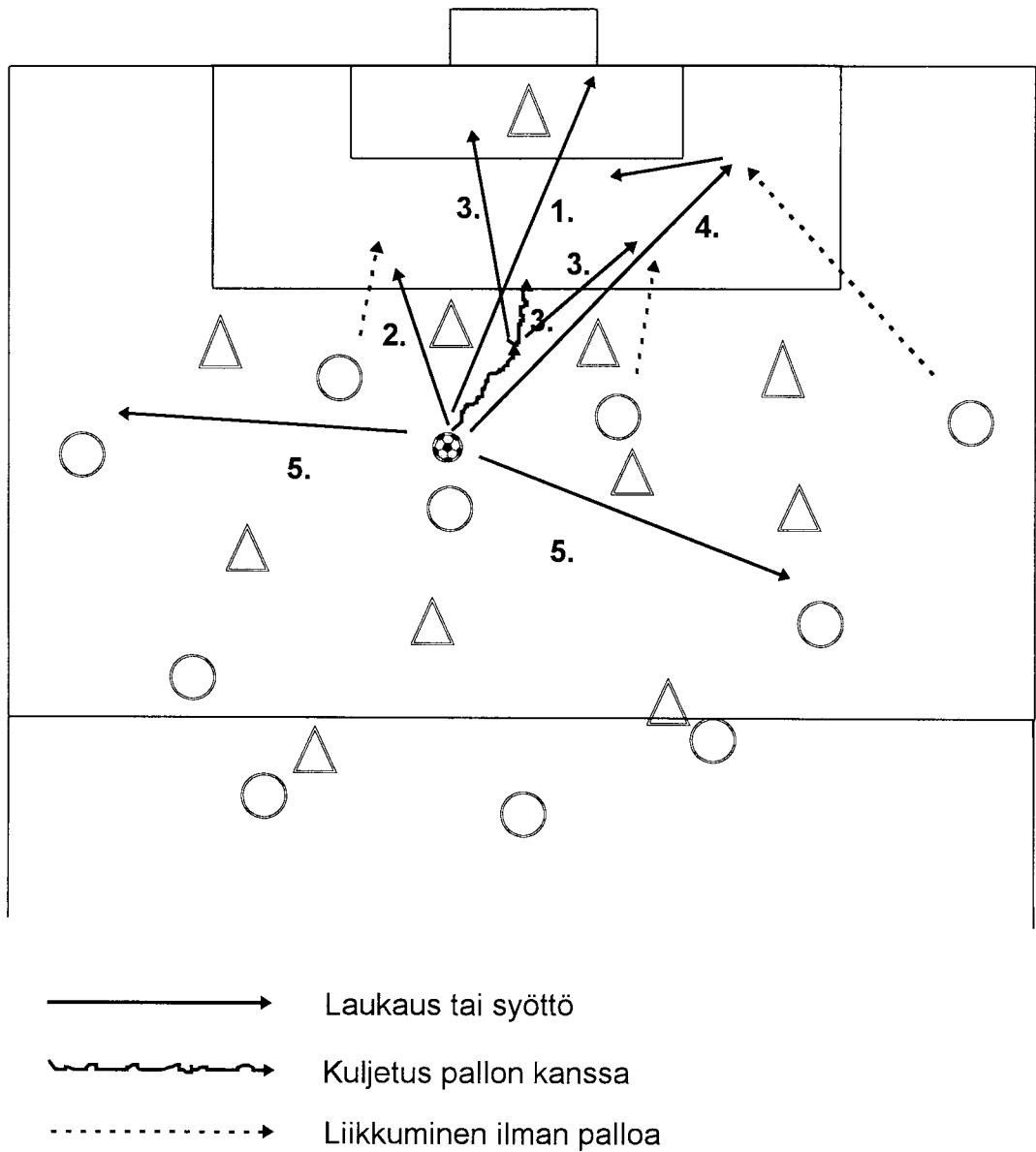
Seuraavassa tarkastelussa tulevat maalivahdin olemassaolon perusmuotojen erilaisuus ja keskinäiset suhteet yksityiskohtaisemmin esiin. Samalla selvittää myös, miten kukin niistä alkuperäisesti todellistuu ja miten ne suhteutuvat toisiinsa. Jotta maalivahdin tajunnallisuutta, kehollisuutta ja situationaalisuutta olisi helpompi ymmärtää, käytetään tarkastelussa myös apuna yhtä esimerkkiä maalivahdin ottelunaikaisesta todellisuudesta.

Esimerkiksi otetaan seuraavanlainen tilanne, joka toistuu suhteellisen usein ottelussa (kuvio 5, s. 69). Vastustajalla on pallo halussaan maalin edessä noin

35 metriä maalivahdista. Mitä kaikkea maalivahdin tässä tilanteessa pitää ottaa huomioon?

1. Suoran laukauksen mahdollisuus eli maalivahti ei voi sijoittua liian kauas maalistaan (liian helppoa ampua maalivahdin yli).
2. Mahdollinen läpisyöttö kanssapelaajalleen. Jotta ei syntyisi vielä vaarallisempaa tilannetta, olisi maalivahdin (tai jonkun muun oman joukkueen pelaaja) päästävä katkaisemaan syöttö. Tämä edellyttää usein, että maalivahdin kannattaa sijoittua vähän kauemmaksi omasta maalistaan (vrt. kohta 1).
3. Pelaajan mahdollinen eteneminen pallon kanssa, jolloin syöttömahdollisuus säilyy ja laukaisutodennäköisyys kasvaa. Lisäksi tulee läpimurron mahdollisuus mukaan uutena vaihtoehtona eli on syntymässä entistä vaarallisempi maalintekotilanne.
4. Mahdollinen nosto maalin lähelle jompaa kumpaa tolppaa kohti, josta pallo mahdollisesti pelataan takaisin maalin eteen jne.
5. Monta muuta mahdollisuutta, kuten taaksepäinpelaaminen, pelaaminen laitaan, tai syöttö toiselle pelaajalle keskialueella jne.

Mitä maalivahti voi tehdä tässä tilanteessa ja miten hän toimii, jos edellä esitetyt vaihtoehdot toteutuvat. Miksi kaikki maalivahdit eivät toimi samalla tavalla, ja miksi toiset selviytyvät paremmin? Minkälaisia seurauksia aiheutuu maalivahdille tästä toiminnasta? Muun muussa näihinkin kysymyksiin palataan myöhemmin tarkastelussa.



KUVIO 5. Esimerkki maalivahdin ottelunaikaisesta todellisuudesta

Tarkastelu alkaa tuomalla lyhyesti esiin maalivahdin maailmansidonnaisuus. Holistisen ihmiskäsityksen ydin on siinä, että maalivahtia voidaan ymmärtää parhaiten hänen maailmansuhteensa kautta (Puhakainen 1995, 27).

2.2.2 Holistisen ihmiskäsityksen ydin maalivahtipelin kannalta: maalivahdin sidonnaisuus jalkapalloympäristöön

Maalivahdin kannalta holistisen ihmiskäsityksen tärkein lähtökohta on, ettei maalivahdin olemassaoloa voi käsittää ilman jalkapalloympäristöä, jonka osa hän on. Maalivahti voi reaalisesti olla olemassa vain suhteutuen jalkapalloympäristön konkreettisiin ja ideaalisiin tekijöihin. (Puhakainen 1995, 28.) Tämä on helppo ymmärtää jo esimerkistämme. Maalivahti ei olisi maalivahti, jos hän olisi yksin kentällä. Myös maalivahdin kvalifikaatioiden ehdot muodostuvat konkreettisesti jalkapalloympäristössä vallitsevien eri tekijöiden mukaan.

Puhakaista (1995, 28) lainaten holistisessa ihmiskäsityksessä tähdennetään juuri sitä, että maalivahti on oma maailmansa, koska hän on kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisen olentona olemassa vain, jos on olemassa jalkapalloympäristö, joka mahdollistaa nämä hänen olemassaolonsa perusmuodot ja samalla hänet maalivahtina. Jalkapalloympäristöllä tarkoitetaan esimerkiksi kaikkia niitä joukkueita, kaupunkia, maita, johon maalivahti voi eri tavoin joutua suhteeseen (Rauhala 1976, 71).

2.2.3 Tajunnallisuus maalivahdin olemassaolon muotona

2.2.3.1 Tajunnallisuuden keskeinen asema

Maalivahti tietää, että hän on maalivahti, kun hän seisoo "tolppien" välissä. Hän uskoo ja toivoo menestyvänsä pelissä ja tuntee mielihahaa, kun hän epäonnistuu. Pelin jälkeen hän usein analysoi omia suorituksiaan, joko yksin tai valmentajan ja/tai maalivahtivalmentajan kanssa. Tämä ymmärtämisen ja kokemuksen kokonaisuus on maalivahdin tajunta. Tajunta todellistuu Rauhalan (1976, 53, 54) mukaan juuri ymmärtämisenä.

Maalivahdin kokonaisuuden piirissä tajunnalla on laaja-alainen asema ja tehtävä. Tajuntansa avulla maalivahti voi ymmärtää ympäröivää jalkapalloympäristöä ja maailmaa, oman kehonsa mahdollisuudet ja rajoitukset sekä omaa

ymmärtämistään. Sen takia maalivahti voi myös tiedostaa itseään, ohjelmoida ja arvioida tekojaan, vastata toiminnastaan sekä asettaa erilaisia päämääriä ja tavoitteita. (Rauhala 1976, 56.)

Tajunnallisuus antaa siis maalivahdille mahdollisuuden tehdä ratkaisuja, joista hän itse on vastuussa. Näiden ratkaisujen avulla maalivahti voi vaikuttaa mm. siihen, miten esimerkissämme kannattaa toimia, minkälainen hänen fyysinen kuntonsa on ja missä seurassa hän pelaa. Tämä itsesäätelymahdollisuus näkyy myös maalivahdin jokapäiväisessä elämässä. Hän valitsee, uskooko maalivahtivalmentajaan vai ei, tahtooko harjoitella vai ei, keskittyykö enemmän opiskeluun vai jalkapalloon jne. Ratkaisujen ja valintojen seuraukset toteutuvat sitten maalivahdin olemassaolon kannalta joko suotuisina tai epäsuotuisina. (Puhakainen 1995, 29, 30.)

2.2.3.2 Tajunnan organisoitumisen periaatteet

Maalivahdin ymmärtäminen syntyy, kun mieli eli noema jostakin objektista ilmenee hänelle. Tätä tajunnallista tapahtumaa, jossa mieli ilmenee, Rauhala kutsuu tajunnan aktiksi. Mieli on sitä, jonka avulla maalivahti ymmärtää objektin joksikin. (Rauhala 1974, 48.) Kohtiliikkuvan pyöreän esineen hän ymmärtää jalkapalloksi ja sen liikkeelle laittaneen lihasmassan jalkapallon pelaajaksi. Voidaan sanoa, että mieli on merkityksen antaja. Kun mieli on saanut merkityksensä, syntyy maalivahdin tajunnassa merkityssuhde. Näitä merkityssuhteita on maalivahdin tajunnassa suunnaton määrä. (Rauhala 1974, 50, 51.) Voidaan sanoa, että merkityssuhteet ovat tajunnan rakenne-elementtejä. Ymmärtäminen on aina juuri merkityssuhteiden avulla tai niissä ymmärtämistä. (Rauhala 1976, 59.)

Maalivahti kokee mielen tai se ilmenee aina jossakin tajunnan tilassa eli elämyksessä. Mieli ja elämys ovat aina yhdessä, ja ne ovat tajunnallisen tapahtumisen eräänlaisia perusyksiköitä. Maalivahti havaitsee vastapelaajan liikkuvan kohti takatolppaa, jolloin hänelle syntyy havaintoelämys. Havaintokohteen mieli voi olla myös esimerkiksi hyökkääjän koko, peliasun väri, pelialustan laatu jne.

Tunteessa taas tarjoutuu tunteenomainen mieli, kuten mielihyvää hyvän torjunnan tai katkon jälkeen, ahdistusta tai pelkoa kaksinkamppailussa vastustajan hyökkääjän kanssa. Muita elämyksellisiä tiloja ovat tiedon, uskon, harhan ja unen elämykset. Näissä elämyksissä toteutuu aina erilainen, kullekin elämyksen laadulle ominainen mieli. (Rauhala 1989a, 29.)

Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta edellä mainittu tarkoittaa sitä, että kun sen tuottamat elämykset asettuvat maalivahdin tajunnassa suhteeseen esimerkiksi hänen itseohjautuvuuskäsityksensä kanssa, syntyy merkityssuhde, jolla maalivahti asettuu ymmärtävällä tavalla suhteeseen jalkapalloympäristönsä kanssa. Voidaankin Koroa (1993, 26) soveltaen olettaa, että myönteiset kokemukset maalivahtivalmennuksesta suhteessa maalivahdin käsitykseen itseohjautuvuudestaan lisäävät hänen luottamustaan itseensä ja heijastuvat myös hänen ”siviilielämässään” erilaisina hyötyinä.

Mielet suhteutuvat toisiinsa maalivahdin tajunnassa mielellisyyden eli mielen sisäisen merkitsevyyden sitomina. Mielellisyys on tajunnallisen olemassaolon perusstruktuuri. Mielellisyyden avulla jäsentyvät ja organisoituvat merkityssuhteet ja tulevat sitä kautta maalivahdin maailman- ja maalivahtikuvan ja rakenneosiksi. (Rauhala 1989a, 29.)

On kuitenkin tärkeää muistaa (Rauhala 1976, 60, 61), että mieli ilmenee aina jossakin maalivahdin aikaisemman kokemuksen muodostamassa ymmärtämisyhteydessä. Tämä tekee käsitettäväksi sen, miksi maalivahdit voivat ymmärtää objektiivisesti saman eri tavalla. Tästä syystä kokemus on maalivahtipelissä erittäin tärkeää. Esimerkkitapauksessamme kokeneella maalivahdilla on enemmän tietoa siitä, minkälaisia vaihtoehtoja vastustajalla on, koska hän on ollut vastaavanlaisessa tilanteessa lukuisia kertoja aikaisemmin. Vastavasti nuorempi ja kokemattomampi maalivahti saattaa tulla yllätetyksi, koska vastustaja valitsee maalivahdille täysin uuden vaihtoehdon. Näitä tajunnan sisäisiä ymmärtämisyhteyksiä Rauhala kutsuu horisonteiksi.

Esimerkissämme juuri aikaisempien pelien tuoma kokemus ja tieto aktualisoituvat havainnon hetkellä ja muodostavat sen ymmärtämisyhteyden, jonka mukaan maalivahti tilanteessa toimii. Jos kokemus ja tieto eivät aktualisoituisi, maalivahti ei tietäisi, miten toimia. Edellisen perusteella on myös vaikea

kuvitella, että joku, joka ei koskaan ole pelannut maalissa, pystyisi toimimaan vastaavanlaisessa tilanteessa kovinkaan järkevästi. Hän toimisi omien puutteellisten ymmärtämisyhteyksiensä mahdollistamissa rajoissa.

Ymmärtämisyhteyksinä horisontit edustavat maalivahdin koettua maalivahtielämää. Horisontit kuuluvat jokaisen tajunnan aktin struktuuriin, riippumatta siitä, mitä ymmärtämisen lajia (havainto, tieto, tunne, usko, harha, uni) ne edustavat. Voidaan sanoa, että horisontit edustavat maalivahdin ymmärtämisen historiallisuutta juuri sen takia, että ne aktualisoituvat aikaisemmista kokemuksista kerrostuneesta horisonttibasiksesta. (Rauhala 1976, 61.)

Se, että maalivahti on kokenut ja pelannut paljon pelejä, ei kuitenkaan merkitse sitä, ettei hän tekisi virheitä. Rauhala (1989a, 31) lainaten voidaan sanoa, että hänen merkityssuhteensa voivat olla keskenään ristiriitaisia, heikosti jäsentyneitä, vääristyneitä, epäselviä jne. Saattaa myös olla, että merkityssuhteet kilpailevat keskenään, eivät näin ollen muodosta harmonista maalivahtikuvaa. Näin voi käydä esimerkiksi, jos merkityssuhteet edustavat vain tunnetta tai tietoa. Maalivahtipelissä ensin mainittu toteutuu silloin, kun maalivahdille hyvän ottelun jälkeen jää liian voimakas hyvinolontunne. Seuraavassa pelissä viileä rationaalisuus jää taustalle, ja maalivahti ei kykene samanlaisiin suorituksiin.

Maalivahdin tajunnassa tapahtuu koko ajan merkityssuhteiden jatkuvaa uudelleen jäsentymistä, unohdusta ja tiedostamattoman häipymistä sekä uudelleen muistiin palautumista ja tiedostamista (Rauhala 1989a, 31). Merkityssuhteet muodostavat ajan myötä yhä kehittyneempiä merkityssuhteiden verkostoja. Näiden verkostojen muodostamaa kokonaisuutta voidaan kutsua maalivahdin maalivahtikuvaksi. (Puhakainen 1995, 33.) Edellisten perusteella voidaan myös ymmärtää, että esimerkkitapauksessamme sama maalivahti saattaa toisessa ottelussa käyttäytyä eri tavalla.

Maalivahtivalmennuksen kannalta tämä on tärkeätä tietää mm. siksi, että ne maalivahtivalmentajan vaikuttamispyrkimykset, jotka tähtäävät maalivahdin henkisten kvalifikaatioiden kehittämiseen, "menevät perille" vain sillä ehdolla, että maalivahti ymmärtää, käsittää ja oivaltaa niitä. (Rauhala 1989a, 139.) Voidaan Puhakaisen (1995, 32) tapaan sanoa, että mielelliset sisällöt jäsentyvät maalivahdin tajunnassa merkityssuhteiksi ja sitä kautta hänen

maalivahtikuvansa rakenneosiksi.

2.2.3.3 Maalivahdin maalivahtikuva

On syytä korostaa, että maalivahtikuva on vain osa (usein tärkeä) maalivahdin maailmankuvaa. Jälkimmäistä käytetään myöhemmin analyysissä silloin kun viitataan laajempaan yhteyteen. Puhakaisen (1995, 33) mukaan maalivahdin maalivahtikuvalla ymmärretään hänen kokonaiskuvaansa itsestään suhteessa maalivahtipeliin eli kaikkea sitä, mitä maalivahtipeli hänelle merkitsee. Tätä maalivahtikuvan käsitettä ei saisi Rauhalan (1990, 32) mielestä kuitenkaan käyttää samassa merkityksessä kuin maalivahtikäsite. Maalivahtikäsitteellä tarkoitetaan niitä ennako-oletuksia, joita maalivahtivalmentajalla on maalivahdista silloin, kun aloittaa työnsä ja se on loogisesti ensisijaisempi kuin maalivahtikuva.

Maalivahtikäsitteellä ja maalivahtikuvalla on kuitenkin toiminnallisia suhteita. Maalivahtikuva on yksityiskohdiltaan niin paljon rikkaampi kuin maalivahdin olemassaolon perusulottuvuuksia hahmottava maalivahtikäsite, että se joskus voi velvoittaa maalivahtivalmentajaa muuttamaan maalivahtikäsitettään. (Rauhala 1990, 198.)

Maalivahdin eri elämänvaiheessa oleva kokemusten kokonaisuus muodostaa siis hänen maalivahtikuvansa. Maalivahtikuvan maalivahdille antama merkitevyys kuvastaa juuri hänen erilaisia ja eritasoisia kokemuksiaan maalivahdittoiminnasta, jotka voivat olla luonteeltaan tietoa, uskoa, tunnetta, intuitiota ym. kokemuslaatuja. Tästä syystä on helppo ymmärtää, ettei kenenkään maalivahtikuva koskaan ole lopullinen. Maalivahtikuva on päinvastoin jokaisella maalivahdilla jatkuvasti muuttuva kokonaisuus. (Puhakainen 1995, 34.) Edellinen pätee luonnollisesti myös maalivahtivalmentajaan.

Maalivahdin maalivahtikuvaan kuuluu myös hänen käsityksensä itsestään. Mitään maalivahtipelistä eristettyä käsitettä vain itsestään maalivahtina ei voi olla. Minäkuva kuvastaa siten ennen kaikkea maalivahdin koettua suhdetta maalivahtipeliin. (Rauhala 1989a, 140.) Koska maalivahtien elämäntilanteet ja

kokemustaustat ovat erilaisia, on jokaisen maalivahtikuva aina yksilöllinen. Kahdella maalivahdilla ei sen tähden voi olla samanlaista maalivahtikuvaa. Tämä johtuu siitä, että vaikka maalivahdeilla olisi elämäntilanteessaan paljon yhteisiäkin rakennetekijöitä, kuten sama seura ja jalkapallokulttuuriperinne, jopa sama maalivahtivalmentaja, kuvastavat heidän elämänsä kaikkein tärkeimmät puitteet, kuten perhe- ja ystävyys-suhteet, työ, opiskelu ja myös pelaaminen aina "heidän suhdettaan jalkapalloon" (Puhakainen 1995, 35).

2.2.3.4 Tajunnan tapahtumisperiaatteista

Maalivahdin henkisten kvalifikaatioiden (mm. pelin lukeminen, päätöksenteko, ennakointi, sijoittuminen, itseohjautuvuus jne.) kehittäminen on juuri tajunnallisuuden tasolla tapahtuvaa toimintaa. Tässä kokemuksellisessa vastavuoroisuudessa pyrkii maalivahtivalmentaja omilla tiedoillaan, arvoillaan, asenteillaan ja toiminnallaan kehittämään maalivahdin maalivahtikuvaa niin, että tämä kykenisi tiedollisesti ja taidollisesti kohtaamaan ja ratkaisemaan sekä maalivahtipeleihin liittyvät tilanteet ja mahdolliset ongelmat. (Puhakainen 1995, 35, 36.) Maalivahtivalmentaja voi myös pyrkiä parantamaan maalivahdin kykyä ohjata omaa oppimistaan aikaisempaa tietoisemmin. Tavoitteena on silloin, että aikuismaalivahti saavuttaisi sellaisen itseohjautuvuusvalmiuden, että hän voisi ottaa entistä paremmin vastuuta itsestään ja elämästään. Tämä edellyttää, että maalivahtivalmentajan on ainakin jossain määrin tunnettava maalivahdin tajunnan tapahtumisperiaatteiden sisäistä dynamiikkaa (Rauhala 1989a, 32).

Maalivahtivalmentajan kannalta on lisäksi tärkeää se, että hän ymmärtää, että maalivahti ottaa vastaan ja tulkitsee uudet mielelliset sisällöt tajunnassaan jo olemassa olevan kokemuserustan (maalivahdilla on elämäkokemuksia myös muualta kuin jalkapallon alueelta) avulla. Maalivahdin vanha kokemustausta on se ymmärtämysyhteys, johon suhteutuen uusi mieli organisoituu merkityssuhteeksi ja tulee osatekijänä mukaan hänen maalivahtikuvansa muodostumiseen. (Puhakainen 1995, 36.) Tämän takia voidaan olettaa, että myös maalivahdin "muu elämä" vaikuttaa hänen "maalivahtielämäänsä".

Maalivahtivalmentaja voi toimia myös niin, että hän saattaa maalivahdin kokemaan jotain täysin uutta, joka tähän asti on puuttunut hänen kokemusmaailmastaan. Tällä tavalla menetellen maalivahdin tajunnassa ilmenee uutta mieltä, joka merkityssuhteeksi organisoituneena avartaa ja rikastaa hänen maailman- ja maalivahtikuvaansa. (Rauhala 1983, 30.) Lindström (Saarinen & Lindström 1995, 21) on soveltanut tätä Suomen jääkiekkomaajoukkueen kanssa, esimerkiksi silloin, kun hän on vienyt pelaajat katsomaan oopperaa. Sovelletuna jalkapalloon tämä tarkoittaa, että jalkapallomaalivahdinkin pitää nähdä muuta kuin vain jalkapallokenttä. Kun hän oppii näkemään enemmän, hän näkee myös enemmän kentällä.

Esimerkistämme huomaamme, että maalivahtipelissä korostuu juuri henkiset kvalifikaatiot. Ainoastaan suora laukaus edellyttää fyysisiä ja taidollisia kvalifikaatioita. Kaikissa muissa vaihtoehdoissa ovat ensisijaisina kvalifikaatioina pelin luenta-, analysointi- ja arviointikyky, oikea sijoittuminen ja ohjauspeli. Kaikkien näiden kvalifikaatioiden taustalla on maalivahdin muistikuvat aikaisemmista peleistä sekä hänen kokonaisnäkemysensä pelistä.

Maalivahdin henkisten kvalifikaatioiden kehittämisessä saattaa maalivahtivalmentaja kuitenkin kohdata monia ongelmia. Maalivahti epäonnistuu ja tekee ratkaisevia virheitä. Esimerkissämme maalivahti sijoittuu liian kauas maalistaan, ja vastustaja ampuu pallon hänen ylitseen maaliin. Syynä sijoittumiseen saattaa olla esimerkiksi se, että maalivahdille on korostettu liikaa maalivahdin liberotehtävää, eli läpisyöttöjen katkaisemista. Nämä merkityssuhteet määräävät silloin maalivahdin maalivahtikuvassa. Rauhalan (1983, 29) mukaan juuri tajunnallisten tapahtumisten historiallinen luonne tekee käsitettäväksi sen, miksi maalivahtivalmentajalla tämäntyyppisissä tilanteissa saattaa olla vaikeaa saada maalivahtia sijoittumaan lähemmäksi maalia. Hän ei voi panna maalivahdin tajuntaan - eikä ottaa sieltä pois - mitään esinemäisessä mielessä, vaan kaiken täytyy tapahtua maalivahdin ymmärtämisen kautta.

Maalivahtipelin tilanteiden ottelukohtainen vähäisyys, aiheuttaa lisäksi sen, että maalivahdin maalivahtikuvaan tai tajuntaan kohdistuva tiedollinen vaikuttaminen etenee hitaasti (Rauhala 1983, 29).

Myös maalivahdin maalivahtikuvassa vallitsevat jäykät kokemisvalmiudet

rajoittavat usein hänen oppimistaan ja ymmärtämistään. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, kun maalivahdin realiteettitaju on huonosti kehittynyt. Hänellä on aina valmis selitys omille virheilleen. Niiden vaikutuksesta maalivahtikuvan kehittyminen estyy, ja maalivahti "jauhaa" vuodesta toiseen vain samoja ajatusmalleja, jotka kenties eivät ole lainkaan hedelmällisiä maalivahdin oman pelin kehittämisen kannalta. (Puhakainen 1995, 37.) Myös maalivahdin itseohjautuvuusvalmiudessa tapahtuva muutos saattaa edellä mainituista syistä olla hyvin hidas (Koro 1993, 26).

2.2.3.5 Psyykinen ja henkinen

Maalivahdin tajunnallisesta tapahtumisesta voidaan Rauhalan (1991, 52, 53) mukaan erottaa kaksi mielellistä toimintatasoa: psyykinen ja henkinen (henkinen todellisuus). Ne eivät ole luonteeltaan samantasoisia, vaan niistä voidaan erottaa eriasteisia kokemuksia. Esimerkissämme maalivahti voi psyykkisessä tilassaan kokea erilaisia elämyksiä, tunteita. Esimerkiksi onnistuneen vastaanmenon tai torjunnan jälkeen hän voi tuntea mielihyvää, suuttumusta silloin, kun joku puolustuspelaaja on huolimaton, pelkoa kun hyökkääjäpelaaja liukuu jalkapohja edellä tilanteeseen jne. Muita elämyksiä voivat olla mielipaha, erilaiset yllykkeet, iloisuus, ahdistus, halut, onnellisuus yms. Maalivahti ei kuitenkaan tarkastele näitä itsessään ilmiöinä. Psyykinen on tässä mielessä objektivoitumaton tajunnallinen peruskokemus, joka on ominaista myös eläimille (Rauhala 1983, 53). Voidaan sanoa, että tässä tilassa maalivahti on täydellisesti kokemuksensa olemisen tilassa, ottamatta asiallistavaa etäisyyttä siihen, mitä tajunnassa tapahtuu. (Puhakainen 1995, 39.)

Maalivahti voi kuitenkin ottaa, minkä tahansa edellämainituista kokemuksistaan tarkastelun kohteeksi. Se tapahtuu Rauhalan (1983, 53) mukaan tajunnallisen asennemuutoksen avulla, ja tätä tajunnallisen tapahtumisen tasoa voidaan kutsua henkiseksi. Maalivahdin omasta psyykkisestä tajunnan tilasta tulee silloin asia tai objekti. Henkinen voi siten tarkastella ja analysoida maalivahdin tajunnan sisällä psyykkistä ja käsitteistä sen kokemusaineiksia.

Filosofoivasti sanotaan silloin, että psyykkinen objektivoidaan. (Rauhala 1992, 65.) Maalivahti ikään kuin etääntyy tajunnassaan psyykkisestä tilasta (esimerkiksi pelosta) korkeammalle tasolle, josta hän voi arvioida äskeitä kokemustaan (Rauhala 1983, 53, 54).

Käsitteistämisen avulla maalivahti voi palauttaa mieleensä yhä uudelleen ilmiön (esimerkiksi pelon) yleisen olemuksen. Koska hän tietää, mitä se on, voi hän esimerkiksi puhua siitä maalivahtivalmentajan kanssa, tarvitsematta elää sitä kokemuksellisesti uudelleen. Tällainen intersubjektiivisuus on luonteenomaista vain ihmisille. (Rauhala 1983, 54.) Maalivahdille henkisen tason kehityneisyys onkin äärimmäisen tärkeä juuri sen tähden, että se on psyykkiseen nähden asenteita ottava, arvioiva, selkeyttävä, organisoiva, kontrolloiva sekä käsitteellistävä ja tietoa muodostava (Puhakainen 1995, 39).

Vaikka psyykkinen on henkiseen verrattuna alemmanasteista, se on kuitenkin maalivahdin olemassaolossa tärkeä. Psyykkinen on välttämätön ehto sille, että voisi olla henkistä. (Rauhala 1995, 117.) Psyykkinen ja henkinen ovat kuitenkin erilaisuudestaan huolimatta niin intiimisti kietoutuneita, että niitä aina joutuu tarkastelemaan yhdessä tajunnan kokonaisuutena (Rauhala 1983, 54).

2.2.3.6 Maalivahdin tajunnan kehittamisestä

Kun maalivahdin henkistä toimintatasoa kehitetään, voidaan ongelmakenttä Puhakaisen (1995, 41) mukaan hahmottaa seuraavasti. Mitä ikinä maalivahdin henkinen tai psyykkinen valmennus reaalisesti on, se voi olla vain hänen maailman- ja maalivahtikuvansa ja kokemuslottuvuuksien kehittämistä. Rauhala (1995, 118) väittääkin, että henkistä kasvua (tässä tutkimuksessa myös inhimillinen kasvu) ei voi edistää mitenkään muutoin kuin merkitystajuntaa kehittämällä. Henkinen kasvu on sitä, että henkisiä toimintoja toteuttavat ja ylläpitävät merkityskokemukset selkeytyvät, rikastuvat ja herkistyvät. Henkiseen kohdistuva kehittämistyö on Rauhalan (1992, 121) mukaan juuri merkitysten ”viljelyä” ja ”huoltoa”. Se voidaan tietenkin tehdä monella eri tavoin.

Tämä lähtökohta antaa maalivahdin henkiselle valmentamiselle

laaja-alaiset, mutta samalla myös täysin reaaliset puitteet. Laajoina tavoitteina voidaan nähdä mm. maalivahdin elämäntaitojen ja tietojen kehittäminen, hänen oman arvotajuntansa kirkastaminen, aidoksi ja vastuulliseksi yksilöksi tulemisen edesauttaminen sekä kaikkinaisen yritys turvata maalivahdille persoonallinen tyydytys omasta olemassaolostaan. (Puhakainen 1995, 41.)

Maalivahdin tajunnan kautta tapahtuva vaikuttaminen on silloin moniulotteista toimintaa. Maalivahtivalmentaja yrittää silloin vaikuttaa maalivahdin maailman- ja maalivahtikuvaan käyttämällä hyväkseen kaikkia sen kokonaisrakenteessa olevia kokemusulottuvuuksia. Nämä laadulliset ulottuvuudet, kuten tieto, tahto, tunne, intuitio, usko jne., ovat oleellinen osa maalivahdin subjektiivista maailman- ja maalivahtikuva. (Puhakainen 1995, 131, 132.) Rauhalan (1995, 125) mielestä edellämainitut ovat kuitenkin vain eräitä suhteellisen helposti erottuvia perustyyppisiä. Maalivahdin tajunta voi olla sisällöllisesti niin laadukasta, että tyhjentävämpi luokittelu olisi loputon tehtävä. Seuraavassa tuodaan lyhyesti esille näitä kokemusulottuvuuksia.

Tieto: Suuri osa maalivahdin tajuntaan kohdistuvasta kehittämistyöstä perustuu tietoon. Tiedon avulla yrittää maalivahtivalmentaja esimerkiksi saada maalivahtia ymmärtämään, miten juuri hänen fyysisiä, taidollisia ja henkisiä ominaisuuksiaan tulisi kehittää tai miten esimerkkinä eri vaihtoehdoissa kannattaa toimia. Tämä edellyttää myös sitä, että maalivahtivalmentaja tuntee maalivahdin erityispiirteet. (Puhakainen 1995, 134, 135.)

Maalivahdin itseohjautuvuuden tarve määrää sen, kannattaako maalivahtivalmentajan tuoda muuta tietoa (esimerkiksi tilastollinen lajiantalyysi, yleinen tieto maalivahtien fysiologisten ominaisuuksien kehittämisestä jne.) tämän maailman- ja maalivahtikuvan rakenneosiksi. (Puhakainen 1995, 135.) Koroo (1992a, 47) soveltaen voidaan sanoa, että itseohjautuvuuteen kuuluu se, että se ei ole joko- tai -ominaisuus. Se on toinen ääripää jatkumolla, jonka toisessa päässä on maalivahdin valmius ja halua ohjata itse kehittymistään ja oppimistaan ja toisessa päässä voimakas tarve tulla opetetuksi. Kukin maalivahti sijoittuu tälle jatkumolla itseohjautuvuusvalmiutensa osalta yksilöllisesti.

Vaikka kaikki maalivahdin tajuntaan vaikuttavat maalivahtivalmentajan

toimet ovat perusluonteeltaan maalivahdin kokemuselottuvuuksien syventämistä ja avartamista, on helppoa olla Puhakaisen (1995, 132) kanssa samaa mieltä siitä, että vaikuttaminen tapahtuu liian paljon vain tiedon pohjalta. Muut kokemuselottuvuudet, kuten tunne, usko, intuitio, esteettiset ja eettiset lähtökohdat, unohtuvat.

Tahto: Maalivahtipelissä ja -valmennuksessa katsotaan, ainakin Suomessa, Rauhalan (1995, 138) tapaan, että maalivahdilla on vapaus valita oikean ja väärän tekemisen välillä (hän on vastuussa tekemisistään, eli hänellä on tahdon vapaus).

Vaikkakin tahtomisessa saattaa olla monia yllykkeitä, viettejä, haluja ja intohimoja, jotka ohjaavat maalivahdin toimintaa tiedostamattomasti, heijastuvat ne kuitenkin useimmiten tietoisuuden tasolle siten, että maalivahti kokee tahtovansa niiden tuottamaa tyydytystä (Rauhala 1995, 137). Maalivahdin motivaatioperustaa pidetäänkin jalkapallossa erityisen tärkeänä. Ilman riittävää halua ja tahtomista maalivahti ei sitoudu ja kehittyminen estyy.

Sen takia on maalivahtivalmennuksessa tärkeä ymmärtää, että kun vaaditaan lisää tahtomista, ovat ne maalivahdin tahdonilmaukset (esimerkiksi sitoutuminen jokapäiväiseen ympärivuotiseen harjoitteluun), jotka näkyvät, muodostuneet maalivahdin maailman- ja maalivahtikuvan kokonaisorganisoitumisen kautta. (Puhakainen 1995, 138.)

Puhakainen (1995, 137, 138) katsoo, että tahtomisella on seuraavanlaisia ominaisuuksia ja piirteitä, joita maalivahtivalmentaja voi hyödyntää kun hän yrittää kehittää maalivahdin tajuntaa:

- Tahdon kaksisuuntaisuus. Maalivahti voi esimerkiksi tavoitella edustusjoukkueen ykkösmaalivahdin paikkaa, ja toisaalta hän voi myös tavoitella sitä, että tämä hänen kannalta negatiivinen asia ei toteutuisi (istuminen vaihtomiespenkillä).

- Tahto on korkea-asteinen henkinen toiminto, jossa maalivahti vertailee ja harjoittelee erilaisia toimintavaihtoehtoja. Tahtonsa avulla hän voi valita sellaisen

vaihtoehtoon, joka vastaa hänen omaa arvomaailmaansa. Hän voi esimerkiksi olla käyttämättä hormoneja, vaikka hän tietäisi, että näiden aineiden avulla hän voisi nopeammin saavuttaa riittävän voimatason.

- Tahto on läheisessä yhteydessä myös tietämiseen ja hallintaan. Harkinnan tuloksena maalivahti on saattanut päätyä siihen, että hänen ammattilaishahveensa voi toteutua vain täysipäiväisellä harjoittelulla. Tämän tiedon pohjalta hän voi tahtopotentialinsa avulla yrittää saavuttaa tavoitteensa.

- Tahtomiseen voi liittyä myös fanatismi. Maalivahti, joka on varma tahtomistaan, saattaa ääritapauksissa kapeuttaa omaa kokemusmaailmansa niin paljon, että se alistaa hänen muut kokemuslaatunsa. Voidaan olettaa, että Lindströmin (Saarinen & Lindström 1995, 21) kokemukset jääkiekosta pätee myös jalkapalloon eli: jos maalivahti elää liian kaavamaisesti, muuttuu hän henkisesti "kuolleeksi". Hän lakkaa kehittymästä.

Tunne: On helppo olla samaa mieltä Puhakaisen (1995, 139) kanssa siitä, että tunnekokemukset ovat maalissa pelaamisessa ja maalivahtivalmennuksessa maalivahdin ensisijainen maailman suhteutumisen muoto. Juuri tunnekokemukset ovat maalivahdille se liikkeelle paneva voima, joka saa hänet vuodesta toiseen harjoittelemaan ja kilpailemaan, "rakastamaan lajiaan".

Tunteet ovat Rauhalan (1995, 131) mukaan merkityksiä. Tunne merkitysten olemassa olo edellyttää aina myös maalivahdin kehollisuutta, vaikka tunne merkitykset eivät ole vain fysiologiaa. Huomattava osa tunteista on intentionaalisia, eli ne tarkoittavat jotakin viitatessaan tiettyyn ilmiöön maalivahtitoiminnassa tai maalivahdin kehossa. Esimerkiksi viha, rakkaus, pelko ahdistus jne. kohdistuvat aina johonkin. Puhakainen (1995, 140) ilmaisee asian seuraavasti: Tunteet ilmaisevat maalivahdille jotakin siitä, mitä maalivahtitoiminta on. Ne auttavat maalivahtia orientoitumaan tähän todellisuuteen ja ilmaisevat usein ehdottamalla rehellisyydellä maalivahdille sen, että jokin hänen maailmassaan on hyvä, jokin taas ei toimi.

Koska maalivahdin aistilliset tunteet omasta kehostaan (esimerkiksi

väsymyksestä, voimattomuudesta) voivat myös varoittaa maalivahtia tulevasta (esimerkiksi liian kovista harjoituksista), ennen kuin hän tiedollisessa mielessä on asiasta tietoinen, ovat tunteet tässä tehtävässä perustavampia kuin rationaalinen tieto, jonka perusluonteeseen kuuluu myös kertoa meille jotakin maailmasta (Puhakainen 1995, 140).

Edellä mainitun perusteella tulisikin "tunteen ääntä" korostaa enemmän maalivahtivalmennuksessa. Tiedon ja tunteen tarjoama informaatio on erilaista. Rauhala (1995, 132, 133) esittelee C. G. Jungin aikoinaan tekemän tajunnan perusfunktion erottelun seuraavasti: aistiminen paljastaa maalivahdille, että jotakin on, tieto ilmaisee, mitä se rationaalisesti kuvaten on, tunne välittää sen arvon kokevalle maalivahdille ja intuitio asettaa ilmiön laajempiin tiedollisesti vielä jäsentymättömiin yhteyksiin.

Jos hyväksyy Jungin näkemyksen, että tunne välittää asioiden, ilmiöiden ja henkilöiden arvon maalivahdille, saa moni asia maalivahtivalmennuksessa lisävaloa. Jos maalivahtivalmennus on vain rationaalisen tiedon varassa, ei maalivahtivalmentaja voi kohdata maalivahtia kokonaisuudessaan. Puhakaisen (1995, 140) peräänkuuluttamassa tunnevaltaisemmassa valmennuksessa maalivahtivalmentajan empatian taito (myötäeläminen maalivahdin erilaisissa tunnevyöryissä) saa selvästi suuremman roolin.

Tämä on kokemuksen mukaan jopa välttämätöntä. Analysoitaessa maalivahtien huonoja pelisuorituksia, havaitaan hyvin usein taustalla juuri tunteista johtuvia syitä. Aikaisemmin on tuotu jo esiin hyvänolon tunne. Myös itseluottamuksen puutteeseen liittyvät epävarmuuden tunteet, erilaiset tiedostamattomat pelot (lähitilanteissa, vastaanmenoissa jne.) sekä erityisesti joukkuehenkeen liittyvät tunteet ovat maalivahdin kannalta tärkeitä.

Maalivahti ja joukkue: Jalkapallossa kuten myös muissakin joukkuepeleissä korostetaan joukkuehengen - maalivahdin - maalivahtivalmentajan - kenttäpelaajien - joukkuejohdon - huoltajien - valmentajan ja muiden mukanaolevien keskinäisen tuntemisen - suurta merkitystä. Silloin kun joukkuehenki on vahva, kertoo se Puhakaisen (1995, 142) mukaan sitä, että joukkue tuntee sellaista "alkukantaista" yhteenkuuluvuutta, jossa on läsnä jotakin perusinhimillistä.

Maalivahdin kannalta hyvä joukkuehenki onkin ensiarvoisen tärkeää. Hyvä joukkuehenki näkyy konkreettisesti otteluissa pelaajien uhrautuvaisuutena, taitelutahtoisuutena ja joukkuepelaamisena. Nämä kaikki helpottavat maalivahdin perustehtävän suorittamista. Tästä näkökulmasta nousevat maalivahdin sosiaaliset taidot (yhdessä pelin ohjauksen) kanssa erityisen tärkeiksi. Edellä mainittu näkyy erityisen selvästi esimerkistämme. Onnistuessaan ohjauspelissä, maalivahdin ei tarvitse puuttua peliin niin paljon, jolloin luonnollisesti myös hänen pelillinen tavoitteensa eli päästää mahdollisimman vähän maaleja, toteutuu kaikkein parhaiten.

Vastaavasti huonohenkisessä joukkueessa mikään sen yhteisessä olemassaolossa ei ole sen jäseniä onnellistavaa ja rikastavaa, syytetään muita, ei oteta vastuuta, pelataan kurittomasti ja jopa haluttomasti (Puhakainen 1995, 142). Mikään ei onnistu ja itseluottamus kärsii, jolloin pelisuoritus laskee entisestään.

Intuitio: Monella maalivahdilla on jonkinlaisia kokemuksia ennalta tietämisestä. Tämä maalivahdin "intuitio" kertoo maalivahdille, mihin pallo tulee. Jälkeenpäin maalivahti ei voi kertoa rationaalista syytä toiminnalleen. Hän vain tiesi. Holistisessa ihmiskäsityksessä käsitetään intuitiota laajemmin. Siinä intuitio on merkityksen ongelman piiriin kuuluva. Vaikka intuitionkin ilmentymät maalivahdin subjektiivisessa maalivahtikuvassa voivat ainakin organisoitumisensa loppuvaiheessa olla tietoisia, niiden oletetaan kuitenkin usein kehittyneen tajunnallisuuden tiedostamattomalla tasolla. (Rauhala 1995, 143.) Intuitio voi ilmetä ainakin kolmella eri tavalla:

1. välittömänä itsestään selvänä tietona
2. tietoa valmistelevana esivaiheena
3. paranormaalina ilmiönä

1. Kun intuitiosta puhutaan välittömänä tietona, viitataan sillä mm. maalivahdin kykyyn saada omasta rajallisesta kokemusmaailmastaan käsin tieto, joka voi tavoittaa yksittäisissä ilmiöissä sen universaalien olemuksen. Puhutaan

intuitiivisesta tiedosta. (Rauhala 1995, 144.) Suomalaisen liigamaalivahdin keskiarvo päästettyjen maalien suhteen on 1,3/ottelu. Intuitiivisesti hän tietää, että maalivahdit muuallakin maailmassa päästävät keskimäärin suurin piirtein yhtä paljon. 2. Silloin kun maalivahdin oma peli "loksahtaa kohdalle" ei kyse ole välttämättä vain suoritusten automatisoitumisesta. Puhakaisen (1995, 144) mielestä mukana on varmasti myös korkea-asteista sisäistä tietämistä, jota usein on mahdotonta kuvata käsitteellisesti. Rauhalan (1995, 146, 147) mukaan maalivahdin mielelliset sisällöt asettuvat silloin, tietoisesta ohjauksesta riippumatta, sellaisiin keskinäisiin suhteisiin, joissa ilmenee sisäinen varmuus siitä, että hän on tavoittanut pelistä ja pelaamisesta jotakin perustavanlaatuaista, vaikkei tietoisesti osaakaan jäsentää, "mistä oikein on kysymys".

3. Alussa mainittu maalivahdin "intuitio" viittaa arkikokemuksiin liittyviin ilmiöihin. Niissä maalivahti kykenee ennalta näkemään ja aavistamaan tulevien tapahtumien kulkua. Miksi maalivahti päättää avata pitkällä avauksella (josta syntyy voittomaali), vaikka oli sovittu, että hän avaa lyhyellä? Miksi toiset maalivahdit "tietävät" paremmin kuin muut, mihin rangaistuspotkut ammutaan? Vaikkakin tällaisia kokemuksia on kokeellisesti vaikeaa tuottaa ja mitään kritiikin läpäisevää selitystä ei toistaiseksi ole kyetty antamaan, voidaan tämälaisilla kysymyksillä kuitenkin herätellä ajatuksia siitä, olisiko ennustamisen taidolla sittenkin merkitystä maalivahtipelissä. (Puhakainen 1995, 145.)

Maalivahtivalmennuksen kannalta edellä mainitut tarkoittavat sitä, että vaikka maalivahdin kokemuksen laadut eivät aina olisi tiedollisesti selkeitä tai kielellisesti ilmaistavissa, ne ovat kuitenkin maalivahdin maalivahtikuvan tärkeitä elementtejä, joita on otettava huomioon. Puhakainen (1995, 142) toteaaakin, että tajunnan kokonaisvaltaisessa kehittämisessä kannattaa tavoitella sitä, että maalivahti voisi käyttää kaikkia kokemuksen laatujaan oman olemassaolonsa rikastumiseen.

Usko: Maalivahtivalmennuksessa on kyseessä toisen ihmisen, maalivahdin kohtaamisesta. On vaikea kuvitella, että tämän ihmissuhteen lähtökohtana voisi

olla jotain muuta kuin luottamus. Puhakaista (1995, 147) lainaten voidaan sanoa: "Ellei ihmisten välisissä suhteissa toteudu varmaa luottamusta, uskoa kanssaihmiseen, on elämän perustava lupaus vaakalaudalla".

Luottamuksen rakentamisessa juuri maalivahtivalmentajalla on erityinen vastuu. Puhakainen (1995, 147, 148) jatkaa: Luottamuksen rakentamisessa, ei maalivahtivalmentajaa auta ennalta opetetut tekniikat siitä, miten maalivahtia tulee käsitellä. Hänen on opettajana, terapeuttina yhä enemmän otettava huomioon maalivahdin kokemusmaailmaa ja niitä vuorovaikutuksellisia suhteita, jotka toteutuvat jalkapallossa. Voidaan sanoa, että maalivahtivalmentaja on seuran arvovaltaisena edustajana vaalimassa inhimillisyyden toteutumista.

Uskolla voi olla myös muita ilmenemismuotoja. Rauhalan (1995, 149) mukaan maalivahti ja/tai maalivahtivalmentaja voi esimerkiksi uskoa, että on olemassa tiedon ylittävä (transendenttinen) olento, voima tai johdatus, joka on luonut maailman tai ainakin säätelee sen kulkua ja myös vaikuttaa maalivahti-toiminnassa. Esimerkiksi maalivahdin erilaiset rituaalit ennen ottelua, kuvastavat tällaista uskoa. Tällaisesta uskon kohteesta eli Jumalasta ei silloin voida tietää (tiedon käsitteen suppeassa merkityksessä) mitään. Usko voi myös tulla esiin maalivahdin tunnustautumisessa jonkin uskonnollisen seurakunnan jäseneksi. (Puhakainen 1995, 146.) Rauhalan (1995, 149) mukaan edellisellä tarkoitetaan maalivahdin tajunnan sisäistä ilmiötä ja jälkimmäisellä kulttuurista järjestelmää, joka ulkopuolelta säätelee maalivahdin uskon kokemuksen syntyä ja olemassaoloa.

Suomen koripallomaajoukkueen valmentajan Henrik Dettmanin valmennuksellinen lähestymistapa antaa maalivahtivalmentajalle suunnan:

"Nyt olen löytänyt valmennuksen punaisen langan. (...) Jokaisella ihmisellä on omat arvot. Minun on kunnioitettava hänen ajatuksiaan. Ehkä ennen en kunnioittanut yksilöitä riittävästi. Ennen yksilö oli minulle objekti, hieman kuin kone, jota huolletaan ja jonka toimintaa korjataan tarvittaessa. Nykyisin ajattelen, että valmentajan tehtävä on ennen kaikkea aistia ihmisen tunteita." (Anttila 1994, 22).

Huippukokemukset: Monella maalivahdilla saattaa olla huippukokemuksia. Niistä ei kuitenkaan kovin yleisesti puhuta. Huippukokemuksella tarkoitetaan silloin esimerkiksi maalivahdin jälkeinpäin kuvaamaa tapahtumaa, jossa ilmenee tunne siitä, että toisaalta hän on hallinnut suoritusta täydellisesti mutta toisaalta ettei hän hallitse sitä (Puhakainen 1995, 149). Tällainen kokemus oli esimerkiksi tutkijalla kesällä 1981 Allsvenskanin ottelussa Brage - IFK Sundsvall. Bragen hyökkääjä pääsi yksin läpi ja ampui 10 metristä reilun puolen metrin korkuisen tulisen vedon noin 2 metriä oikealle puolelle. Refleksitorjunnan jälkeen pallo kimposi ranteesta tutkijan vasemmalle puolelle. Kääntyminen vasemmalle kyljelle ilmalennon aikana mahdollisti "kakkospallon" kiinniottamisen ennen hyökkääjää. Jälkeinpäin koko tapahtuma tuntui epätodelliselta. Lantioseudun nivelten huonon liikkuvuuden vuoksi, sellainen akrobatia ei pitänyt olla tutkijalle mahdollista.

Kokemuksen tuloksena tutkija kuitenkin kiinnostui ilmiöstä entistä enemmän. Mistä on kysymys? Pohdintojen jälkeen päätyi tutkija käsitykseen, että maalivahdin torjuntatyöskentelyssä mielen neutraalisuus on tietyissä lähitilanteissa ensiarvoisen tärkeää. Tämä tarkoittaa sitä, että maalivahti kykenee saavuttamaan sellaisen keskittymisen tason, jossa hän toimii täysin aistiensa varassa. Maalivahti luottaa täydellisesti omiin kykyihinsä, tietoinen ajattelu jää taustalle ja rentous säilyy.

Huippukokemus kuvattuna yllämainitulla tavalla, kuuluu Rauhalan (1995, 153-155) mukaan tajunnan epätavallisten tilojen kategoriaan. Esimerkiksi meditaatiossa tajunta pyritään tyhjentämään kaikista mielellisistä sisällöistä, jolloin tajunnassa ei ole läsnä spesifejä merkityksiä, jotka tarkoittavasti viittaisivat johonkin itsensä ulkopuolelle. Kokemus on silloin epäintentionaalinen ja siihen liittyy myös kehon täydellinen rentoutuminen.

Maalivahtivalmennuksessa tulisikin Puhakaisen (1995, 150) mukaan pyrkiä tavoittelemaan ja vaalimaan erilaisia todellisuuden ykseyden kokemuksia (mystisiä, käsittämättömiä ja pyhiä), jotka voivat kehittää maalivahtien itseyttä.

2.2.3.7 Maalivahdin subjektiivisen maailman- ja maalivahtikuvan kokonaisuuden kehittäminen

Edellä suoritetussa analyysissä on edellytetty, että maalivahdin suotuisasti organisoitunut maalivahtikuva on muodostunut hyvin erilaatuisista merkityssuhteista. Subjektiivinen maalivahtikuva poikkeaa siitä syystä myös tieteellisestä maalivahtikuvasta, joka on muodostunut vain tiedosta. Maalivahtivalmennuksessa on sen tähden erityisen tärkeää, että pyritään ennalta ehkäisemään liian yksipuolisen maailman- ja maalivahtikuvan syntyä. (Rauhala 1989a, 140, 141.) Ei riitä, että maalivahti omaksuu maalissa pelaamisen keskeisen tiedollisen kokonaisuuden, vaan maalivahtivalmentajan tulisi pyrkiä maalivahdin tajunnan kehittämisessä avartamaan ja syventämään myös hänen kaikkia muita kokemusulottuvuuksiaan. Subjektiivisen maailman- ja maalivahtikuvan rikkaus on tärkeä juuri siksi, että sen varassa maalivahti toimii ja suuntaa omaa olemassaoloaan. (Puhakainen 1995, 151.)

Jos maalivahtivalmentaja onnistuu aukottamaan maalivahdin kokemismaailmaan seuraavanlaisia horisontteja, ollaan Puhakaisen (1995, 153) mukaan maalivahdin tajunnan kehittämisessä jo varsin pitkällä:

- laadullisesti erilaisten merkityssuhteiden oivaltaminen ja rikastaminen
- itsetiedotus ja reflektointi, kyky tarkastella olemassaoloa monipuolisesti ei vain yksilönä vaan myös suhteessa muuhun olevaan
- yleistäminen (tieto, arvot, intersubjektiivinen käsitteellisyys)
- eettisyys ja vastuullisuus
- itseohjauksellisuus persoonassa

Puhakainen (1995, 153) onkin sitä mieltä, että maalivahtivalmentajan ammattitaito ja valmennuksellinen etiikka punnitaan juuri siinä, kuinka hyvin hän osaa luoda maalivahdissa sellaisia ymmärtämysyhteyksiä, jotka kehittävät hänen kokemiskapasiteettiaan yllämainitulla tavalla.

Edellä on tuotu esiin henkinen kasvatus maalivahtivalmentajan näkökulmasta.

Lisäksi on tarkasteluun otettava mukaan myös maalivahtien näkökulma.

Henkinen kasvatus maalivahtien itsetuntoa koskevana toimintana: Rauhala (1992, 122, 123) tuo esiin sen, että henkisellä tasolla maalivahtien on itse valittava elämän tarjonnasta se aines, joka kasvattaa. Lisäksi hänen on itse selvitettävä sen persoonallinen merkitys. Erilaiset ”kolhut” elämässä tai maalivahtitoiminnassa eivät useinkaan sisällä välitöntä elämäntaidon tai pelaamisen viisautta. Ne ovat ennemminkin ymmärrettävä elämisen tai pelaamisen taidottomuudesta seuranneina rankaisuuksina. Sen takia maalivahti saattaa kokea ne tappioina. Itsetiedostuksessaan maalivahti voi kuitenkin niiden avulla oivaltaa, miten asenteita elämään ja maalivahtitoimintaan olisi muutettava ja toimintaa ohjata. Henkinen kasvu on edellä mainitusta syystä usein kivulloista. Se edellyttää nöyrää vajuuden tunnustamista itselleen. Kasvua tapahtuu, jos maalivahtien onnistuu välttää katkeruus ja myöntää, että tämän minä ansaitsin. Elämän ja maalivahtivalmennuksen myönteinen kulku voi tietenkin myös olla kasvattavaa. Se voi ainakin antaa viitteen oikeasta suunnasta, jossa elämän rikkaus ja sen tuottama tyydytys saavutetaan ja hyväksytyt päämäärät toteutuvat. Samalla kun se on palkitsevaa, se lisää itsensä kehittämisen motivaatiota.

Seuraavassa tarkastellaan itseohjautuvan aikuismaalivahtien minäkuvaan liittyviä tärkeitä henkisiä ominaisuuksia, joita maalivahti ja maalivahtivalmentaja voi kehittää.

Itseohjautuvaan maalivahtiin liittyvä ihmiskuva: Koro (1993, 35, 36) esittää Skagerin (1984) (tässä sovellettuna jalkapalloon) luettelo niistä piirteistä, joita vastuullisuuden lisäksi voidaan liittää aikuismaalivahtien ihmiskuvaan:

- itsensä hyväksyminen oppijana; liittyy maalivahtien minäkuvaan, kehittyy ainoastaan monien myönteisten oppimiskokemusten seurauksena.

- suunnitelmallisuus; maalivahti voi määrittää omat kehittämistarpeensa, asettaa niiden pohjalta tavoitteensa sekä valita keinoja tavoitteiden

saavuttamiseksi.

- sisäinen motivaatio; maalivahti on kiinnostunut kehittymisestään, vaikka ulkoinen kontrolli, palkkiot tai rangaistukset puuttuvat.
- sisäinen arviointi; maalivahdin kyky arvioida oma kehittymistään, mutta myös kykyä ottaa vastaan puolueetonta arviointia ulkopuoliselta arvioitsijalta.
- avoimuus uusille kokemuksille; maalivahdin kyky avoimuuteen, uteliaisuuteen, ongelmien ja epävarmuuden sietoon valmennus- ja kehitysprosessin aikana sekä leikkimielisyyteen oppimisessaan.
- joustavuus; maalivahdilla on valmiutta muuttaa tarvittaessa valmennuksen tavoitteita ja valmennustapoja sekä kokeilla uusia ratkaisuja.
- itsenäisyys; maalivahdilla on rohkeutta kyseenalaistaa normaalisti hyväksytyt valmentamisen olosuhteet ja muuttaa niitä, kuitenkin joukkueen ja oman itsensä kannalta mielekkäiksi.

Koro (1993, 36) pitää Boudin (1988) tapaan välttämättömänä lisätä ominaisuusluetteloon myös kyvyn tehdä yhteistyötä toisten kanssa. Tämä sen vuoksi, että se korostaa maalivahdin itseohjautuvan toiminnan yhteisöllistä puolta eli maalivahti on osa joukkuetta.

Koro (1992a, 48) jatkaa: "Kukaan meistä ei ole saanut syntymälahjanaan hyvää tai huonoa itseohjautuvuutta. Sellaisena kuin se meissä kulloinkin ilmenee, se on tulosta oppimisesta, joka on tapahtunut ja tapahtuu meidän ja ympäristömme välisessä vuorovaikutuksessa".

Todisteena maalivahdin subjektiivisen maailmankuvan kokonaisvaltaisen kehittämisen "kannattavuudesta" Puhakainen (1995, 154) esittääkin, että viime aikoina menestyneet urheilijat tuntuvat usein painottavan toiminnassaan pikemminkin kokemuslaatujen monipuolisuutta ja maailmankuvan avaruutta, kuin perinteistä tahdonlujutta ja sisua.

2.2.4 Kehollisuus maalivahdin olemassaolon muotona

2.2.4.1 Kehollisuuden maailmasuhde ja kehollisuuden perusluonne

Puhakaisen (1995, 43, 44) mukaan maalivahdin kehollinen maailmasuhde mahdollistaa kaikki hänen kokemuksensa. Voidaan sanoa, että maalivahdin keho on hänen tajunnallisten kokemustensa kantajana. Maalivahdin kannalta tämä merkitsee esimerkiksi sitä, että hän ei voi olla nopeampi kuin hänen fyysiset ominaisuutensa mahdollistavat. Hän ei voi hypätä korkeammalle eikä myöskään reagoida nopeammin kuin mitä hänen oma kehonsa sallii. Tästä seuraa, että maalivahdin keho ja sen mahdollisuudet, omalla tavallaan valmistavat maalivahdille sen maalivahtitodellisuuden, jonka hän tajunnassaan ymmärtää.

Jotta voisi ymmärtää maalivahdin kehollista maailmasuhdetta on Rauhalan (1989a, 32) mukaan kuitenkin ensin paljastettava sen piirissä esiintyvän olemassaolon perusluonne, koska se poikkeaa perustavanlaatuisella tavalla maalivahdin tajunnallisesta maailmasuhteesta.

Maalivahdin kehollisessa olemassaolossa mikään ei tapahdu symbolisesti tai käsitteellisen kaukovaikutteisesti, vaan kyseessä on aina konkreettiset, aineellisorganaiset ja elämää ylläpitävät ilmiöt, joilla on toisiaan koskettava lähi-vaikutus. Sydän ei pumpkaa verta symbolisesti, vaan todella raskasta konkreettista työtä tehden. (Rauhala 1983, 30.) Tämä on olennaisen tärkeää ymmärtää.

Maalivahtivalmennuksen kannalta maalivahdin kehollisesta olemassaolosta seuraa täysin erilainen problematiikkatyyppi kuin tajunnallisesta olemassaolosta. Tämä ero näyttäytyy Puhakaisen (1995, 45, 46) mukaan siinä, että maalivahdin kehon orgaanisten prosessien ja kehollisen maailmasuhteen problematiikkaa voidaan tarkastella "fyysisenä ongelmana", mutta ei "merkityksen ongelmana".

2.2.4.2 Kehon "ymmärtävä" suhde maailmaan

Kehonsa kautta maalivahti voi myös ymmärtää omaa maalivahtitodellisuuttaan. Olo voi joskus tuntua tukkoiselta, jalat raskailta, mikään ei toimi niinkuin pitäisi, esiintyy lihasjäykkyyttä jne. Se on kehon elintoimintojen oma tapa reagoida valmennukseen. Selvät valmennusvirheet näkyvät usein lihasrevähtyminä, erilaisina nivel- ja lihaskudosvammoina ja muina vammoina. (Puhakainen 1995, 48.)

Vaikkakin maalivahdin keho omassa mykässä viisaudessaan ilmoittaa valmennuksen vaikutuksista, ei ole kyse samantasoisesta ymmärtämisestä kuin siinä, mikä ilmenee maalivahdin tajunnallisessa maalivahtisuhteessa. Kehon reagointi on maalivahdin kokonaisuuden kannalta mielekästä, mutta se ei koskaan toteudu hänen tajuntansa perusluonteen eli mielellisyyden kaltaisena tapahtumisena. (Puhakainen 1995, 49.)

2.2.4.3 Kehon prosessien kompleksisuus

Maalivahdin kehoon kohdistuvassa vaikuttamisessa on oivallettava Puhakaisen (1995, 126) mukaan maalivahdin kehon prosessien kompleksisuus. On kolme tekijää, jotka vaikuttavat maalivahdin kehollisen olemassaolon luonteeseen.

Ensinnäkin: maalivahdin orgaaniseen olemassaoloon osallistuvat elintoiminnalliset järjestelmät ja niiden funktiot muodostavat kokonaisuuden, jota ei voi ymmärtää, saati sitten koota erilaisista organismin osista käsin (Puhakainen 1995, 127).

Toiseksi: maalivahdin kehon elintoiminnot ja prosessit ovat itseään uudistuvia ja rakentavia, ja niillä on oma sisäinen historiansa. Holistinen selityspeeriaate korostaa, että maalivahdin kehossa on joka hetki mukana kaikki se, mitä se on aikaisemmin kokenut ja että myös uudet elintoiminnalliset prosessit organisoituvat entisten pohjalle rakentuen (Puhakainen 1995, 127, 128). Tämä toinen tekijä auttaa ymmärtämään vanhan kliseen "harjoitus tekee mestarin" ongelmallisuuden. Harjoittelun tarkoituksenahan on mm. vakiinnuttaa

suoritustaso ja käyttäytyminen tietyille tasolle. Tämä pätee kuitenkin myös väärään harjoitteluun. Väärällä harjoittelulla voidaan näin ollen myös saada aikaan väärät suoritustavat, tai niin kuin Anttila (1995, 58) sanoo: maalivahti tottuu ja urautuu hyvin voimakkaasti omiin suorituksiinsa. Juuri orgaanisten prosessien historiallisuuden takia, niistä poisoppiminen on äärimmäisen työlästä ja hidasta.

Kolmanneksi: maalivahdin kehon orgaanisten prosessien ja tapahtumien erilaisilla organisoitumisilla, kuten muutoksilla, tasapainottumisilla, täydentymisillä, häiriöillä jne. on jokin tarkoitus. Voidaan sanoa, että mikään maalivahdin kehollisen tapahtumisen piirissä ei tule ymmärretyksi, ellei kysytä, mitä funktiota jokin tietty elintoiminnallinen tapahtuma toteuttaa maalivahdin kehollisten prosessien kokonaisuudessa. (Puhakainen 1995, 128.)

2.2.4.4 Fyysinen valmennus ja keho eli kehon kautta tapahtuva valmentaminen

Kun maalivahdin fyysisiä ominaisuuksia kehitetään, edellyttää se kehon kautta tapahtuvaa informaation siirtoa (Rauhala 1989a, 132). Perinteisesti suuri osa maalivahtivalmennuksesta on ollut ja vieläkin on juuri vaikuttamista maalivahdin kehoon eli fyysiseen kuntoon. Esimerkkitapauksessamme vain vaihtoehto yksi edellyttää maalivahdilta suoraan fyysisiä kvalifikaatioita. Jotta maalivahti saisi kiinni kaikki laukaukset siltä etäisyydeltä, voi maalivahtivalmentaja kehittää maalivahdin nopeutta ja ponnistusvoimaa sekä erilaisia kiinniottotekniikoita, heittäytymistekniikat mukaan lukien.

Tässä fyysisen kunnan kokonaisuuden tai jonkin sen osa-alueen (nopeus, voima, kestävyys jne.) kehittämisessä ei maalivahtivalmentaja kuitenkaan voi suoraan puuttua (hieromalla, koskettamalla) maalivahdin keholliseen olemassaoloon. Kehittämistyö edellyttää aina sekä tajunnan kautta tapahtuvaa vaikuttamista (harjoitusohjeet jne.) että valmennuksellisen tilanteen suunnittelua ja toteutusta. (Puhakainen 1995, 122.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan maalivahtivalmentajan pitää ottaa

huomioon, että maalivahdin kehoon kohdistuvilla harjoitteilla on ikään kuin kaksijakoinen luonne; yhtäältä kehon elintoimintojen, aistien ja lihashermojärjestelmän on kyettävä ottamaan vastaan fyysinen harjoittelu ja siinä toteutettavat liikkeet eli maalivahtiharjoittelun ja -suoritusten orgaaninen mielekkyys. Toisaalta maalivahdin on kyettävä myötäelämään ja kuuntelemaan kehoaan fyysisen rasituksen ja erilaisten liike- ja suorituskuvioiden aikana. Tämä tarkoittaa, että heittäytymistekniikoiden oppiminen ei ole mahdollista, ellei maalivahti aisti ja koe omaa kehoaan jollakin tapaa elämyksellisesti. (Puhakainen 1995, 124, 125.)

Usein on helpompaa ymmärtää kehon kautta tapahtuvaa valmennusta fyysiskonkreettisina toimintoina, jotka tähtäävät mielekkäisiin muutoksiin "organismien" fysiologiassa ja biomekaanisissa prosesseissa. Vaikeampaa on nähdä se, että yksittäisessä maalivahtisuorituksessa on kyse kokonaistapahtumasta, joka edellyttää aina maalivahdin kokemuksen kehostaan ja situaatiostaan. Tässä mielessä on syytä korostaa, että kehon kautta tapahtuva valmennuksellinen vaikuttaminen tähtää aina - ja periaatteessa ensisijaisesti - maalivahdin keho-kokemusten kehittämiseen. (Puhakainen 1995, 125.)

Tätä eletyn kehon -näkökulmaa voidaan myös valaista esimerkillämme: Maalivahdin toiminta ottelussa on ymmärrettävissä juuri hänen kokemuksistaan käsin. Vaikka maalivahti työskentelee ottelussa koko ajan kehollaan ja erityisesti jaloillaan ja käsillään, on selvää, että juuri hänen kokemuksensa on se perusta, jonka varassa hän toimii. Hänen koko kehonsa on etsimässä ja toteuttamassa maalissa pelaamisen ideaa, jonka eritasoista saavuttamista hänen kokemuksellinen kritiikkinsä koko ajan kontrolloi. (Puhakainen 1995, 126.)

Läheskään aina maalivahdin toiminta ei tietenkään ole tiedostettua. Hän ei tietoisesti ehdi ajatella, kontrolloida kehonsa liikkeitä eikä muutenkaan hyödyntää kokemuksiaan (Puhakainen 1995, 126). Näin saattaa esimerkiksi käydä esimerkissämme, kun vaihtoehto neljä toteutuu. Kun laitahyökkääjä on pelannut pallon takaisin maalin eteen ja muut hyökkääjät yhdessä puolustajien kanssa tavoittelevat palloa, tapahtuu se usein niin nopeasti (maalivahdin sijoittuminen muuttuu), että maalivahti on pakotettu toimimaan vaistonvaraisesti.

Tämä ei kuitenkaan muuta maalivahdin toiminnan perusolemusta, sillä se

perustuu myös tällöin aiemmin koettuun. Tiedostamattomien toimintojen perustana on se kokemuksellisesti koettu idea, jonka maalivahti pyrkii samaan aikaan. (Puhakainen 1995, 126.) Järvilehto (1994, 162) esittää asian seuraavasti:

”Harjaantuminen liiketoiminnan suorittamisessa, toiminnan ’automatisoituminen’ merkitsee juuri sitä, että toiminnan tulokset saavat ikään kuin pitempiä jännevälejä, jolloin alun perin tietoiset toiminnan osatulokset siirtyvät ei-tietoiselle tasolle”.

Maalivahtien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on maalivahtivalmennuksessa usein pitkälle kohdennettua. Tämä tarkoittaa sitä, että maalivahtivalmentajan laatimat erilaiset fyysiset harjoitteet tähtäävät maalivahdin tietyn osa-alueen kehittämiseen. Hyvin usein fyysiset harjoitteet ja erilaiset liikesuoritukset ovat kohdennetut nimenomaan tiettyyn elintoiminnalliseen järjestelmään (hapenottojärjestelmä) ja joihinkin lihaksiin (jalkojen lihakset), joiden ominaisuuksien osalta tavoitellaan kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikekoordinaatiota jne. parantavia muutoksia. (Puhakainen 1995, 129.)

Kohdennettu valmennus ei sodi kehon holistisuusperiaatetta vastaan, kunhan vain muistaa sen, että kohdennetun valmennuksen mielekkyys ratkeaa lopulta vasta niissä dynaamisissa suhteissa, joissa eri elintoiminnot ja järjestelmät kietoutuvat yhteen. Maalivahdin kehon orgaanisten prosessien kokonaistilanne ratkaisee orgaanisella tasolla yksittäisen maalivahtisuorituksen onnistumisen. (Puhakainen 1995, 129, 130.)

On täysin mielekästä, että valmentaja jakaa kehon fyysisten prosessien kehittämisen tähtäävän valmennuksen osa-alueisiin - esimerkiksi tavoiteltavien muutosten pohjalta - sen sijaan, että hän valmentaisi maalivahtia fyysisesti jonkinlaisena epämääräisenä ihmismöykkynä. Tässä mielessä perinteinen jako kestävyys - voima - nopeus - liikkuvuus, eli fyysisen valmennuksen eri ulottuvuudet, on periaatteellisella tasolla onnistunut. Maalivahdin elintoiminnollisilla järjestelmillä ja elimillä on omat erityiset tehtävänsä, jolloin on luonnollista pitää myös niiden osuutta eri liikunnallisissa toiminnoissa suhteellisen itsenäisinä (Puhakainen 1995, 130.)

2.2.5 Situationaalisuus maalivahtin olemassaolon muotona

2.2.5.1 Situationaalisuus ja tilaatio

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmistä ei voi käsittää ilman maailmaa, jossa hän elää (Lehtovaara 1993, 213). Vasta maailman mukaan ottaminen tekee käsitettäväksi sen, miten maalivahti todellistuu kehollisena ja tajunnallisena, ja miten hänen olemassaolonsa kokonaisuudessaan rakentuu. Maailmalla tarkoitetaan tällöin kaikkea sitä konkreettista ja ideaalista olemassaolon kokonaisuutta, johon maalivahti voi eri tavalla joutua suhteeseen. (Rauhala 1976, 71.) Jokainen maalivahti kohtaa maailman luonnollisesti vain tietyltä osaltaan. Situationaalisuudella maalivahtin olemassaolon muotona tarkoitetaan sitä, että maalivahti suhteutuu maailmaan oman elämäntilanteensa mukaisesti, joka asettaa ne rajaehdot, joiden alaisuudessa hänen olemassaolonsa toteutuu. (Puhakainen 1995, 56.) Esimerkiksi aikuismaalivahtin kuva itsestään itseohjautuvana oppijana on myös muodostunut hänen kokemusten ja ympäristön antaman palautteen pohjalta sen mukaan millaisia tunteenomaisia edustuksia maailmasta ne ovat hänelle olleet (Koro 1993, 25).

2.2.5.2 Tilaaation rakennetekijät

Elämäntilanteella eli tilaatiolla Rauhala (1989a, 35) ymmärtää kaikkea sitä, mihin maalivahti on suhteessa. Kun maalivahti kietoutuu tilaationsa rakennetekijöihin eli komponentteihin, hän samalla tulee sellaiseksi kuin niiden luonne edellyttää. Rauhala jakaa nämä komponentit neljään ryhmään:

1. Kohtalomaisesti määräytyvät komponentit (maalivahti ei ole itse voinut vaikuttaa siihen, mitä ne ovat): vanhempien valinta, geenit (lahjakkuus), rotu, sukupuoli, kansallisuus, kulttuuri, yhteiskunta jne.

2. Valittavat komponentit: aviopuoliso, ystävät, harrastukset, työ, ammatti,

ravinto, nautintoaineiden käyttö jne.

3. Konkreettiset komponentit: ravinteet, saasteet, bakteerit, virukset, maantieteelliset ja ilmastolliset olot jne.

4. Ideaaliset komponentit: arvot, normit, henkisen ilmapiirin muodot, uskonnolliset ja aatteelliset virtaukset, ihmissuhteet koettuina sisältöinä, taide jne.

Maalivahdin tilanteen rakennetekijöiden suhde on aina välttämättömyyssuhde. Kun jokin tekijä kuuluu maalivahdin tilanteeseen, sen faktisuudella tai reaalisuudella (tilanteen komponentin sisältö on spesifioimatta) on välttämättömästi ainakin jokin vähäinen vaikutussuhde maalivahdin olemassaolon tapaan ja laatuun. (Rauhala 1989a, 35, 36.)

Sitä välttämättömyyttä, että maalivahdin elämäntilanteessa vallitsevat olemisehdot rajaavat ja suuntaavat hänen kehollista ja tajunnallista olemassaoloaan, kutsutaan holistisessa ihmiskäsityksessä esiymmärrykseksi (Rauhala 1976, 78). Lehtovaaran (1993, 213, 214) mukaan esiymmärryksen käsite tuo selkeästi esiin yksilön, maalivahdin maailmaan kietoutuneisuuden syvyyden. Kun hän syntyy jalkapalloympäristöön, hän samalla syntyy sen traditioon, yhteisten merkitysten maailmaan. Jalkapallokulttuuriset ja sosiaaliset käytännöt ovat hänen esiymmärrystään. Esiymmärrys ei viittaa tajunnalliseen ymmärtämiseen, vaan tajunnan kannalta alustavaan ymmärtämiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että maailma näyttää hänelle jo ennakkoon tietyllä tavalla jäsenettynä.

Edellisen perusteella on helppo ymmärtää Hughesia (1980, 16), kun hän väittää, että lapset, jotka ovat syntyneet ja kasvaneet jalkapalloympäristössä, voivat kehittää jalkapallohajakuutensa helpommin kuin muut lapset.

Esiymmärrys vaikuttaa kehossa ja tajunnassa eri tavalla. Tilanteen konkreettisiin rakennetekijöihin ja niissä olevaan ymmärrykseen maalivahti on pääasiassa suhteessa kehon kanavan kautta. Esimerkiksi bakteerit ja virukset realisoivat hänen olemassaoloaan, vaikkei hänen välttämättä tarvitse niitä edes tajunnallisesti kokea (Puhakainen 1995, 75, 76).

Vastaavasti on maalivahdin tajunnan kanava Puhakaisen (1995, 76)

mukaan vaikutusaltis myös hänen situaationsa ideaalisen todellisuuden osalta. Esimerkiksi seuran ja joukkueen perinteiset arvot ja asenteet ohjaavat erilaisina normeina maalivahdin toimintaa. Myös konkreettiset komponentit voivat tajunnallisessa mielessä tulla mukaan maalivahdin olemassaoloon. Tästä voidaan mainita esimerkkinä lämmitettävä hiekkatekonurmi. Nämä parantuneet harjoitusolosuhteet ovat aina esiyymmärryksenä sitä reaalisisältöä, jota maalivahti tajunnallisena kokee.

Voidaan Puhakaisen (1995, 77, 78) tapaan katsoa, että tilanne on se pelitila, jossa maalivahdin elämän ja maalissa pelaamisen kokonaisuus toteutuu. Maalivahtivalmennuksen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että on ensiarvoisen tärkeää miettiä, millä perusteilla ja tavalla maalivahdin elämäntilanteeseen puututaan. Avataanko vai suljetaanko sitä pelitilaa, joka maalivahdilla yksilönä on edessään elämän mahdollisuuskenttänä?

2.2.5.3 Maalivahdin identiteetti

Maalivahdin situationaalisuuden olemus tulee hyvin esille, kun tarkastellaan maalivahdin identiteetin muodostumista. Suhteutuessaan johonkin tilanteeseen komponentin faktisuuteen maalivahti saa juuri sellaisen ominaisuuden, funktion tai aseman kuin tämän faktisuuden ominaislaatu edellyttää (Rauhala 1989b, 37). Suhteessa työhön maalivahti on työntekijä, suhteessa opiskeluun opiskelija, suhteessa maalissa pelaamiseen maalivahti. Suhteessa maalivahtivalmentajaan hän on valmennettava jne. Jos tällaiset suhteet, joissa maalivahti on todellistunut aina jossakin ominaisuudessa, kielettäisiin, ei hänen persoonallisesta identiteetistäänkään voitaisi puhua. (Rauhala 1989b, 39.) Maalivahtina oleminen ja sen kautta muodostuva identiteetti perustuvat Puhakaisen (1995, 59) mukaan juuri siihen asiantilaan, että on olemassa ihmisiä, jotka ovat urheiluvassa suhteessa toisiin ihmisiin ja jotka eräällä tavalla tunnustetaan kansakilpailijoiden, katsojien, julkisuuden, valmennusjärjestelmän jne. toimesta urheilijasubjekteiksi. Maalivahti-identiteettinsä maalivahti muodostaa aina suhteessa tilanteeseen.

Edellisen perusteella voidaan ymmärtää, että erilaisten jalkapalloympäristöjen erilaiset kvalifikaatiovaatimukset voivat myös sosiaalistaa maalivahdin. Mm. senkin takia maalivahdit jäsentävät maalivahtipeliä eri tavalla. Voidaankin olettaa, että perinteisen anglosaksisen pelityylin omaksuneen maalivahdin maalivahti-identiteetti on täysin erilainen kuin eteläamerikkalaisen pelityylin omaksuneen maalivahdin.

Maalivahdin tapa jäsentää maailmaa ja jalkapalloa ihmisenä ja maalivahtina voi myös ilmetä kriisinä ja elämänvaikeutena ura loppuessa. Jos esimerkiksi minäkuva on rakentunut korkean statuksen varaan, maalivahtiuran loppuminen saattaa merkitä suistumista alaspäin. Varhainen, vahva samaistuminen maalissa pelaamiseen on ikään kuin osa maalivahtia. Luopuminen tästä leimasta fyysisten kykyjen vähetessä on kuin luopuisi olennaisesta osasta itseään. Pahimmassa tapauksessa maalissa pelaamiseen sitoutuu valtava määrä energiaa muiden elämänalueiden kustannuksella. Maalivahti on sokea puheille, että ura on lyhyt ja että hänen pitäisi valmistua elämään myös uran jälkeen. Valmennusjohto luo paineita, jotka rajoittavat suuntautumista jalkapallon ulkopuolisiin toimintoihin. Myös ihailijat vahvistavat maalivahdin roolia. Vetäytyminen roolista merkitsee uhkaa maalivahdin identiteetille. (Frantsi 1994, 38.)

Vastaavasti sellaisille maalivahdeille, jotka kykenevät ratkaisemaan ongelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta, uran lopettaminen merkitsee positiivista haastetta. Uuteen elämäntapaan sosiaalistuminen edellyttää uuden identiteetin rakentamista ja sen arvostamista. (Frantsi 1994, 39.)

2.2.5.4 Maalivahdin elämäntilanteen huomioon ottaminen

Maalivahti on elämäntilanteeseensa kietoutuva olento. Maalivahtivalmennuksessa voidaan vaikuttaa hänen olemassaoloonsa muuntelemalla hänen tilanteensa konkreettisia ja ideaalisia komponentteja. Toimenpiteillä pyritään luonnollisesti saamaan aikaan sellaisia valmennuksellisia muutoksia, jotka vaikuttavat maalivahtiin suotuisasti. (Puhakainen 1995, 156.)

Puhakainen (1995, 157) antaa maalivahtivalmentajille tärkeän viestin, kun

hän sanoo: Kehitä kunkin maalivahtiyksilön situaatiota aina hänen ainutlaatuisen, henkilökohtaisen situaationsa pohjalta ja tavoittele toimillasi maalivahdin situationaalisen säätöpiirin itseohjauksellisuuden vahvistamista. Maalivahtivalmentajan ensisijainen tehtävä on siis selvittää kunkin maalivahdin elämäntilanteen rakennetekijät. Esimerkiksi silloin kun maalivahtivalmentaja yrittää vaikuttaa maalivahdin motivaatioon, on hänen ymmärrettävä kuinka perusteellisella tasolla se on kietoutunut siihen maalivahdin elämäntilanteeseen, jota maalivahti silloin elää, ja jota hän koko ajan kokemustustansa varassa tulkitsee. Maalivahdin motivaatiota on aina tarkasteltava sen ainutlaatuisen merkitysyhteyden yhteydessä, jonka muodostaa hänen situationaalisen säätöpiirinsä. (Puhakainen 1995, 165, 166.)

Kun maalivahtivalmentaja on selvittänyt maalivahdin elämäntilanteen rakennetekijöitä, voi hän mahdollisuuksiensa mukaan muuttaa niitä paremmiksi erilaisilla toimenpiteillä. Konkreettisesti tämä tapahtuu Puhakaisen (1995, 159, 160) mukaan esimerkiksi vaikuttamalla seuraaviin tekijöihin:

- perhe-elämän tasapainoisuus
- harjoittelun, opiskelun ja työn yhteensovittaminen
- taloudelliset edellytykset jalkapallopelaamiseen
- maalivahdin terveydenhuolto
- maalivahdin ravinto- ja nautintoaineiden käyttö

Koska maalivahdin situaatio eli elämäntilanne vaikuttaa hänen olemassaolonsa tapaan ja laatuun, on helppo ymmärtää, miten tärkeitä ovat kaikki ne maalivahtivalmentajan toimenpiteet, joilla hän säätelee maalivahdin situaation muotoutumista (Puhakainen 1995, 157).

2.2.5.5 Maalivahtivalmentaja maalivahdin situaatiossa

Maalivahdin situaation rakennetekijöistä maalivahtivalmentaja, tai hänen puutumisensa, on usein erittäin tärkeä. Koska maalivahtivalmentaja voi vaikuttaa maalivahdin elämän laatuun omilla toimenpiteillään kehon, tajunnan ja situaation kautta, on helppo ymmärtää sitä vastuuta, mikä siihen liittyy. (Puhakainen 1995, 158.)

Puhakainen (1995, 158, 159) tuo esiin kuinka tärkeätä on, etenkin nuoremmille maalivahdeille, että maalivahtivalmentaja itse on esimerkkinä mm. perusarvojen ja -vaatimusten suhteen. Maalivahti kehittää minäkuvaansa sekä ihmisenä että maalivahtina myös maalivahtivalmentajan toiminnan ja mielipiteiden pohjalta. Lisäksi maalivahtivalmentaja suunnittelee ja toteuttaa erilaisia harjoitustilanteita, joissa maalivahti voi kehittää niitä ominaisuuksia, jotka ovat keskeisiä juuri maalivahtipelissä. Maalivahtivalmentaja osallistuu myös siihen tunnelmaston luomiseen, joka on vaikuttavana tekijänä yksittäisen maalivahdin suorituksissa ja joukkueen ilmapiirin rakentumisessa jne.

Maalivahtivalmentajan on tärkeää ymmärtää se, että hän omilla toimenpiteillään osallistuu maalivahdin osaamisen ja identiteetin rakentamiseen. Näiden toimenpiteiden vaikutus voi maalivahdin kannalta olla, riippumatta käyte-tyistä kanavista, joko positiivinen tai negatiivinen. (Puhakainen 1995, 158.)

2.2.6 Maalivahti situationaalisena säätöpiirinä

2.2.6.1 Maalivahti on kokonaisuus: kokonaisuuden sisäisesti säätelevä dynamiikka

Kun maalivahtivalmennuksessa puhutaan kokonaisvaltaisuudesta tarkoitetaan sitä, että maalivahdin kaikki olemassaolon muodot, tajunnallisuus, kehollisuus sekä hänen elämäntilanteensa (situaationsa) kietoutuvat aina yhteen. Nämä kolme olemuspuolta, eivät ole toisistaan riippumattomia. Kun jossakin olemuspuolella tapahtuu muutos, se vaikuttaa tai ´resonoi´ välttämättä kaikissa

olemassaolon muodoissa, mutta tietenkin aina tuon olemismuodon perusrakenteen rajoissa. (Rauhala 1989a, 48, 50). Tällöin syntyy kokonaisuus, jolla on ominaisuuksia, joita millään olemuspuolella ei ole yksinään (Puhakainen 1995, 82).

Maalivahtivalmennuksen kannalta on tärkeää ymmärtää, että vaikka muutokset yhdessä olemuspuolella saattavat olla vähäisiä, voivat ne maalivahdin kokonaisuuden piirissä saada aikaan moninkertaisesti kumuloitavia vaikutuksia, koska koko "systemi" on liikkeessä (Puhakainen 1995, 87.) Esimerkiksi maalivahdin yhden kvalifikaation, nopeuden tai pelin luontakyvyn kehittäminen, saattaa vaikuttaa erittäin paljon maalivahdin menestymiseen.

Edellä mainittu osoittaa, että maalivahtiin voidaan vaikuttaa eri kanavien kautta. Mikä tahansa positiivinen tekijä, on se sitten tuotu kehon, tajunnan tai tilanteen kanavan kautta, vaikuttaa maalivahdin kehittymiseen myönteisesti. Vastaavasti negatiivisen tekijän mukaantulo vie maalivahdin kehitystä negatiiviseen suuntaan. (Rauhala 1989a, 106.)

Maalivahti on siis läsnä kaikissa tilanteissa kokonaisuutena, juuri sellaisena, joka hän siinä historiallisuutensa vaiheessa on. Maalivahtivalmennuksessa ei voida sulkea pois mitään olemuspuolta, koska se olisi maalivahdin tyypistämistä, hänen kohtaamistaan torsona. Tästä on kysymys esimerkiksi valmennuksessa, joka keskittyy pelkästään maalivahdin fyysisten kvalifikaatioiden kehittämiseen tai kun maalivahti nähdään vain esineenä, välineenä. Tällainen valmennus saattaa johtaa siihen, että maalivahti ei kohtaa jalkapalloympäristöä kokonaisuutena ihmisenä. (Lehtovaara 1992, 134.)

Tärkeää on sen takia koko ajan pitää mielessä, että maalivahti on kokonaisuus, jossa mikään näistä olemismuodoista ei ole ensisijainen, jos yhtä ei ole, ei ole muitakaan. Ne ovat intiimillä tavalla yhdessä ja keskinäisillä yhteyksillään konstituivat toisensa maalivahdin kokonaisuudessa. (Rauhala 1989a, 48.) Tätä kokonaisuutta Rauhala kutsuu situationaaliseksi säätöpiiriksi, koska sillä on oma tapahtumistaan sisäisesti säätelevä ominaisuus. Tajunta voidaan maalivahdin kokonaisuudessa pitää eräänlaisena "seismografina", koska tietoiset valinnat tehdään sen avulla. Maalivahti ohjaa omaa "elämäkulkuaan" juuri tajunnan ratkaisujen avulla. Maalivahtivalmennuksessa pitäisi sen takia

tavoitella sitä, että maalivahti saavuttaisi riittävän itseohjautuvuuden ja pystyisi ottamaan suuremman vastuun itsestään. (Rauhala 1983, 50.) Puhakainen (1995, 93) väittääkin, että maalivahti on oman "systeeminsä" paras asiantuntija ja samalla myös itsensä pätevin valmentaja.

2.2.6.2 Situationaalisen säätöpiirin tarkastelua

Maalivahdin kokonaisuuden sisäisesti säätelevä dynamiikka voidaan valaista esimerkeillä (katso Rauhala 1983, 46-50): Maalivahti on huonossa fyysisessä kunnossa ja väsyy helposti harjoituksissa eikä pysty keskittymään kunnolla. Fyysisiä kvalifikaatioita (esimerkiksi kestävyyttä) kehittämällä voidaan tällöin vaikuttaa henkisiin prosesseihin ja henkisiin kvalifikaatioihin. Maalivahti tuntee olonsa paremmaksi, hän keskittyy ja ajattelee selvemmin. Hän on paljon energisempi, kestävämpi ja vahvempi. (Kriegel & Kriegel 1984, 137.) On myös mahdollista, että maalivahti on harjoitellut liikaa ja on täysin "jumissa" ja sen takia kireä ja stressaantunut. Levolla ja muuttamalla rasiustasoa ja palautusai-koja voidaan taas vaikuttaa maalivahdin "pääkoppaan".

Myös muutos elämäntilanteessa voi vaikuttaa radikaalisesti maalivahtiin. Vakava loukkaantuminen voi lopettaa uran, maalivahtivalmentajan mukaantulo voi olla innostuksen ja uuden tulemisen alkulähde, muutto toiselle paikkakunnalle voi olla joko negatiivinen tai positiivinen tekijä jne. Myös erilaiset paineet maalivahdin elämässä, kuten valmentajan, isän tai maalivahdin omat yllisuuret odotukset, epävarmuus toimentulon suhteen, ristiriidat perhe-elämän ja jalkapallon välillä, voivat kaikki omalla tavallaan vaikuttaa maalivahdin henkisiin kvalifikaatioihin ja sen kautta maalivahtityöskentelyyn.

Tajunnallisten ratkaisujen avulla taas maalivahti voi eliminoida komponentteja, jotka ovat olleet kehitystä jarruttavia. Hän voi esimerkiksi hylätä jalkapallon kannalta sopimattoman elämäntyylin, kuten lopettaa tupakanpolton ja/tai liiallisen alkoholinkäytön (vaikutus fyysiseen suorituskyykyyn on ilmeinen). Tajuntansa avulla maalivahti voi tehdä muitakin valintoja elämässään, jotka auttavat hänen kehittymistään.

Jo tämä situationaalisen säätöpiirin sisäisen dynamiikan pintapuolinen esittely osoittaa, miten vierasta syy- ja vaikutussuhteilla "operointi" holistisessa ihmiskäsityksessä on. Maalivahdin kvalifikaatioita kehitettäessä olisi sen takia koko ajan pidettävä mielessä, että maalivahdin olemisen muodot ovat yhdessä paljon intiimimmällä tavalla kuin kausaalisuhteessa oletetaan. Tajunnallisten (henkisten) ja kehollisten (fyysisten) kvalifikaatioiden kehittämisessä ei voida osoittaa mitään ajallista ensimmäisyyttä, jos halutaan tavoittaa kaikkien kvalifikaatioiden holistinen kokonaisuus. Niiden samanaikainen kokonaisvaltainen yhdessä oleminen ei ole perättäisyyttä, niin kuin kausaalisuhteessa edellytetään, vaan loogista samanaikaisuutta. (Rauhala 1989a, 49.)

2.2.6.3 Valmennus, joka ottaa huomioon maalivahdin kokonaisuuden

Jos haluaa soveltaa situationaalisen säätöpiirin idean maalivahtivalmennuksessa, tarkoittaa se Puhakaisen (1995, 90) mukaan seuraavaa: On hyväksyttävä se, että maalivahti on ainutkertainen yksilö. Mitään keskivertomaalivahtia ei ole, vaan kaikki maalivahtiin kohdistuvat valmennukselliset toimenpiteet ovat mahdollisia vain maalivahdin kokonaisuuden rajoissa. Tämä edellyttää maalivahdin erityispiirteiden tuntemista. Puhakainen (1995, 198) tähdentää sitä, että valmennuksellisessa mielessä keskeistä on kunkin maalivahdin yksilöhistorian paljastaminen. Maalivahtivalmentajan on välttämättä tunnettava reaalisesti sitä yksilöllistä kokonaisuutta, joka on hänen vaikuttamispyrkimyksensä kohteena. Maalivahtivalmentajan on sen takia rekonstruoitava dialogissa maalivahdin kanssa juuri maalivahdin yksilöhistoriallista kokonaisuutta. Tämä on tärkeätä sen tähden, että maalivahtivalmennuksen kannalta ei ole yhdentekevää, miten maalivahti esimerkiksi näkee maalivahtitoiminnan kokonaisuuden.

Tämä lähestymistapa korostaa yksilöllisen valmennuksen välttämättömyyttä (Puhakainen 1995, 90). Asia valkenee konkreettisesti maalivahtivalmentajallekin hyvin nopeasti, kun hän valmentaa useampia maalivahteja samanaikaisesti. Yksi tarvitsee lisää voimaa, toinen parempaa perustekniikkaa, kolmas ei osaa tehdä riittävän nopeita päätöksiä, neljäs ei saa riittävästi peliaikaa jne.

Kehittyminen edellyttää eri kvalifikaatioiden kehittämistä. Edellisen perusteella voidaan hyvin perustellusti sanoa: maalivahti on valmennuksellisesti mitä suuremmissa määrin yksilöurheilija.

2.2.6.4 Maalivahti ja joukkuesituaatio

Maalivahdilla on yhteinen elämä myös muun joukkueen kanssa, joka yhdistää kaikkia mukanaolevia sekä pelissä, harjoituksissa että kentän ulkopuolellakin. Tässä joukkuesituaatiossa pidetään yleisesti maalivahtia hyvin tärkeänä. Vanha sanontakin; hyvä maalivahti on puoli joukkuetta, viittaa juuri tähän. Joukkuesituaation merkitystä ei sen tähden ole syytä väheksyä myöskään maalivahti-valmennuksessa (Puhakainen 1995, 170).

Alaja (1986, 3) väittääkin, että maalivahti on mitä suurimmassa määrin joukkueurheilija. Maalivahdin pelillinen tavoite ("nollapeli") toteutuukin kaikista parhaiten silloin, kun yhteistyö, etenkin puolustuspelaajien kanssa, on saumatonta. Tämä vaatii luonnollisesti myös yhteisharjoittelua ja yhteisesti sovittua taktiikkaa muun joukkueen kanssa. Tämän perusteella on oikeutettua sanoa, että maalivahti on myös joukkueurheilija.

Puhakaisen (1995, 170) mukaan jalkapallojoukkueen ja maalivahdin valmennuksessa on kuitenkin otettava huomioon se, että on olemassa kaksi tyyppitasoa: yksilö ja joukkue. Niitä ei kumpaakaan voida redusoida toisiinsa, vaan molempia tulee tarkastella valmennuksessa omana problematiikkatyyppinä.

Maalivahdin ja joukkueen kehitystaso, harjoittelujakson ajankohta, jopa tuleva vastustaja, määrää pitkälti sen, kumpaa puolta (yksilö- tai joukkueurheilija) painotetaan.

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA EMPIIRISEN TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

3.1 Tutkimustehtävä ja konkretisoidut tutkimusongelmat

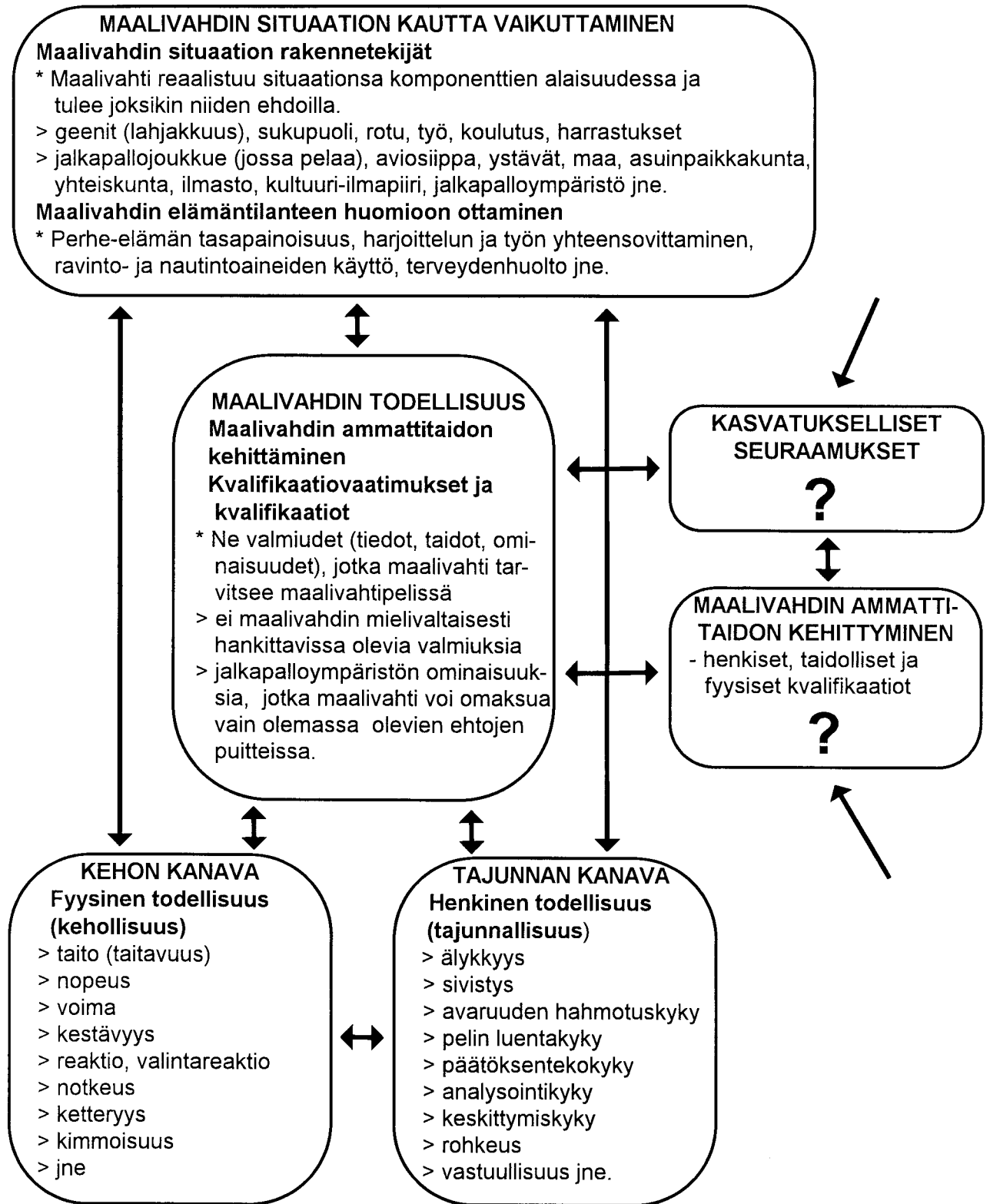
Ennen kuin esitetään tutkimustehtävä, liitetään yhteen ne maalivahtitoiminnan keskeiset elementit, jotka muodostavat raamit maalivahdin ammattitaidon kehittämistyössä. Lähtökohtana on ihmisen situationaalisen säätöpiirin malli. Siinä situationaalisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus kietoutuvat jo olemassaolosaan yhteen. Kuhunkin olemassaolon muotoon sijoittuvalla ilmiöllä tai tapahtumisella on oma eliminoitumaton funktionsa eli tehtävänsä maalivahdin kokonaisuuden muodostumisessa. Muutokset yhden olemassaolon muodon piirissä `resonoit` myös toisissa, kuitenkin aina kyseessä olevan olemassaolon struktuuria eli olemusta vastaavalla tavalla. (Rauhala 1989a, 106.)

Tässä säätöpiirissä yrittää maalivahtivalmentaja maalivahtipelin kvalifikaatiovaatimusten pohjalta, kehittää maalivahdin fyysisiä, taidollisia ja henkisiä kvalifikaatioita eli hänen ammattitaitoaan. Kehittämistyössään maalivahtivalmentaja voi käyttää hyväkseen eri valmentamisen tai vaikuttamisen kanavia. Nämä valmentamisen kanavat ovat.

- tajunnan kautta vaikuttaminen
- kehon kautta vaikuttaminen
- maalivahdin tiluatiun kautta vaikuttaminen

Tähän maalivahdin kokonaisuuteen voi maalivahtivalmentaja vaikuttaa sekä negatiivisella että positiivisella tavalla kaikkien muotojen tarjoamien kanavien kautta (Puhakainen 1995, 120).

Vaikuttamiskanavat, niiden keskinäiset yhteydet sekä yhteydet kvalifikaatiovaatimuksiin ja kvalifikaatioihin on esitetty pelkistettynä mallina seuraavalla sivulla kuviossa 6.



KUVIO 6. Maalivahtivalmennuksessa vaikuttavan situationaalisen säätöpiirin sisäisesti säätelevä dynamiikka

Tutkimustehtävä

Tarkoituksena on saada tietoa maalivahtivalmennuksen mahdollisten kasvatuksellisten seuraamusten vaikutuksista, kun maalivahdin ammattitaidon kehittämistyössä otetaan huomioon fyysiset, taidolliset ja henkiset kvalifikaatiot maalivahtipelin todellisuuden edellyttämällä tavalla.

Ilmaisulla kasvatukselliset seuraamukset tarkoitetaan sitä, että maalivahti hyötyy muillakin elämänalueilla kehittymisestään.

Tutkimustehtävän selvittäminen edellyttää siitä johdettuja konkreettisia tutkimusongelmia.

Maalivahtivalmennuksen päätavoite on yleensä aikaansaada parempi maalivahti. Voidaan kuitenkin odottaa, että tämä kehittämisprosessi saa aikaan myös muita seuraamuksia maalivahdille.

Alaongelma 1: Onko maalivahtivalmennuksella inhimillistä tai henkistä kasvua edistäviä vaikutuksia?

Maalivahdiksi ryhtymisen lähtökohta on yksilön oma sisäinen motivaatio. Voidaan olettaa, että maalivahtitoiminta tuo yksilölle myös lisää elämän rikkautta.

Alaongelma 2: Onko maalivahtipelissä tai maalivahtikvalifikaatioiden kehittämisessä elämänsisältöä rikastuttavia aineksia?

Maalivahtipelin nopeat päätöksentekotilanteet, taktillisten näkökulmien ymmärtäminen, ammattitaidon kehittymiseen liittyvien kvalifikaatioiden moninaisuus sekä niiden keskinäiset yhteydet korostavat henkisten kvalifikaatioiden merkitystä.

Alaongelma 3: Onko mahdollista, että maalivahdin voimakas sitoutuminen maalivahtikvalifikaatioidensa kehittämiseen antaa mahdollisuuden oivaltamiseen?

Ongelmiin 1-3 liittyvä aiheellinen kysymys kuuluu: Onko maalivahtipelin

edellyttämän ammattitaidon saavuttamisen edellytys henkinen kasvu? Pitäisikö valmennuksellisesti järkevät tavoitteet johtaa henkiseen kasvuun: eli pitäisikö henkinen kasvu = valmennuksen tavoite.

Alaongelma 4: Edellyttääkö maalivahdin ammattitaidon kehittyminen henkistä kasvua?

Edellä esitettyjen ongelmien avulla pyritään selvittämään minkälaisia kasvatuksellisia seuraamuksia maalivahdille aiheutuu ja kuinka välttämättömiä ne ovat. Lisäksi tarvitaan vielä tietoa siitä, millaiset seuraamukset ovat toivottuja.

Alaongelma 5: Millaisia kasvatuksellisia seuraamuksia pitäisi aiheuttaa maalivahtivalmennuksessa, jotta saadaan hyvä maalivahti?

Ongelmat 1-3 kartoitetaan kysymällä maalivahdeilta itseltään. Ongelmat 4 ja 5 selvitetään yhdistämällä kolmen ensimmäisen ongelman tulokset muulla tavalla kerätyn aineiston tuloksiin.

3.2 Empiirisen tutkimuksen suorittaminen: Toimintatutkimus

Seuraavassa raportoinnin kohteena on tutkimuksen empiirinen osuus eli toimintatutkimus. Pyrkimyksenä on esittää tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytäntö sellaisena, kuin se empiirisen tutkimuksen aikana osallistujille näyttäytyi. Koska toimintatutkimus oli vain osa laajempaa tutkimusta esitetään sen loppuarviointi poikkeuksellisesti jo tämän luvun lopussa. Tulosten selkeyttämiseksi myös osa kasvatuskäytännön sisällöstä ja käytännöstä esitetään vasta tulososan (luku 4) esittelyn yhteydessä.

Huttusta (1994, 147) mukailleen oli empiirisen tutkimuksen lähtökohtana tehdä "koe", jonka tuloksista hyötyvät tutkijan/maalivahtivalmentajan ohella myös tutkittavat, eli osallistuvat maalivahdit - esimerkiksi kehittymällä maalivahtina. Tähän tarkoitukseen oli toimintatutkimus erityisen sopiva

Toimintatutkimuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä Syrjälää (1994, 17)

soveltaen, käytännössä toimivan maalivahtivalmentajan oman työn tutkimista ja kehittämistä. Toimintatutkimuksen erityispiirteiden perusteella sitä voidaan pitää arkielämään liittyvänä tieteellisenä toimintana ja ammatillisena oppimisprosessina (Syrjälä 1994, 31).

Ajatuksena oli, että omien käytännön kokemusten pohdiskelu, reflektointi, on paras tapa ymmärtää ja kehittää omaa työtään. Tarkastelemalla omaa kasvatuskäytäntöään, maalivahtivalmentaja voi päästä selville esimerkiksi siitä, millaisiin oletuksiin hänen valmennustyönsä ja kasvatustoimintansa perustuu, millä edellytyksillä maalivahtit kehittyvät sekä mitkä ovat henkisten kvalifikaatioiden merkitykset tässä kehitysprosessissa. Lisäksi tämä sisälsi ajatuksen, että kehittyminen maalivahtivalmentajana voi jatkua koko uran ajan. (Syrjälä 1994, 30, 35.) Toimintatutkimuksen ja sen kokemusten ja tulosten avulla tutkija pyrki siis parantamaan omia valmennuksellisia ja kasvatuksellisia käytäntöjään (Syrjälä 1994, 30).

Toimintatutkimus eteni prosessina, joka perustui jatkuvaan pohdintaan ja keskusteluihin. Siinä edettiin suunnittelusta toimintaan, jota havainnoitiin ja muutettiin saatujen tietojen ja kokemusten perusteella. Tämän toimintatutkimuksen keskeisiä vaiheita olivat Grönforsia (1982, 121 - 123) soveltaen:

- maalivahtien valinta
- toiminnan ja valmennuksen alustava suunnittelu: tärkeimmät organisoitumisperiaatteet ja didaktiset ratkaisut
- toiminnan käynnistäminen ja toteuttaminen
- vaikutusten seuranta, tiedon keruu, aineiston esikäsittely
- seurantavaihe (maalivahtien myöhäisempia vaiheita)
- jälkihoito (toiminnan korjaus)

3.2.1 Maalivahtien valinta

Tutkimuskohteen valinnan jälkeen, oli ensimmäinen tehtävä löytää kolme hakusta maalivahtia. Määräksi rajattiin kolme kahdesta syystä: 1. Mielekkyys ja jonkinlainen yksilöllisyys säilyy harjoituksissa. 2. Mahdollisuus mahdollisimman runsaaseen tutkimusaineistoon. Tutkimuksen onnistuminen edellytti lisäksi yhden kriteerin asettamista:

- mahdollisuus osallistua riittävästi harjoituksiin.

Tiedustelujen ja kartoituksen perusteella löytyi alkusyksystä 1995 kolme maalivahtia: Olavi, Jari ja Matti (maalivahdit eivät esiinny omalla nimellään). Iältään maalivahdit olivat 22-39 vuotiaita.

Tutkimuksen kannalta ikäjakauma ja taso, jossa maalivahdit pelasivat, ei kuitenkaan ollut paras mahdollinen. Lisäksi nousi esiin kaksi muuta asiaa:

1. Nuori maalivahti ehkä kokee maalivahtivalmennuksen toisella tavalla?
2. Tutkimuksessa mukana oleva maalivahti voi loukkaantua tai keskeyttää.

Edellämainitut seikat puolsivat varahenkilön mukaan ottamista. Koska ryhmää ei haluttu suurentaa, ratkaistiin ongelma siten, että pyydettiin joulukuun alussa mukaan Petteriä (ei oma nimi), 19-vuotiasta liigamaalivahtia. Tutkijan asema vastuullisena liigajoukkueen maalivahtivalmentajana mahdollisti sen, että hänen maalivahtiharjoittelunsa oli määrältään ja sisällöltään suunnilleen samanlaista kuin muidenkin (käytännössä vähän monipuolisempi).

Petterin varamiesasema näkyy myös siinä, että aineiston keräämisessä hän otti osaa vain viimeiseen haastatteluun. Hän ei ollut paikkakunnalla fyysisten testien aikana, sai ja luki kyselyn, muttei tarvinnut palauttaa sitä.

Tutkimuksen maalivahdit ja heidän yksilöhistoriansa on esitetty liitteessä (Liite 7: Tutkimuksen maalivahdit).

3.2.2 Tutkimustilanteen alustava hahmottaminen ja toimintatutkimuksen aikataulu

Ensimmäinen yhteistapaaminen oli tiistaina 5 lokakuuta 1995. Tarkoituksena oli saada aikaan tutkimustilanteen yleishahmotelma, jonka pohjalta lähdettäisiin suunnittelemaan tarkemmin toimintatutkimuksen eri vaiheita (Suojanen 1992, 56). Samalla oli pyrkimyksenä saada syntymään kehittämisintoa, ennen varsinaisen tutkimuksen alkamista. Tapaamisen yhteydessä selvitettiin tutkimuksen tarkoitusta ja tiedonkeruumenetelmiä. Samalla keskusteltiin myös tulevan valmennusohjelman sisällöstä, tavoitteista, kestosta, harjoitusmääristä sekä kunkin osallistujan elämäntilanteen mahdollisista rajoittavista tekijöistä.

Keskusteluissa löytyi myös yhteisymmärrys siitä, että jonkinlainen valmisteleva jakso, joka totuttaisi elimistöä tulevaan harjoitteluun ja rasitukseen, oli syytä toteuttaa ennen tutkimuksen ja valmennusohjelman alkamista. Sovittiin, että valmisteleva jakso alkaisi 12.10.1995 ja varsinainen valmennusohjelma 4.12.1995. Terveydellisten riskien minimoimiseksi sovittiin myös, että kaksi vanhinta maalivahtia käyvät terveystarkastuksessa ennen varsinaisen tutkimuksen alkamista.

Valmennusohjelman päätavoite oli kehittyminen maalivahtina. Toiseksi yleiseksi tavoitteeksi asetettiin maalivahtien itseohjautuvuusvalmiuksien kehittyminen. Itseohjautuvuudella tarkoitetaan tässä Silvéniä, Kinnusta & Keskistä (1991, 7) soveltaen, aikuismaalivahtien oma-aloitteista ja suunnitelmallista toimintaa myös sellaisessa tilanteessa, jossa maalivahtivalmentaja ei ole käytettävissä. Tämä siitä syystä, että alemmilla tasoilla maalivahtit hyvin usein ovat tilanteessa, jossa ei ole maalivahtivalmentajaa. Heidän on valmennettava itse itseään.

Eri osa-alueiden tavoitteet määriteltiin yleisellä tasolla. Maalivahtien fyysisten (voiman ja etenkin räjähtävän voiman ja sen kautta lähtönopeuden ja ponnistusvoiman, kestävyuden, ketteryuden, jne.) ominaisuuksien tavoitteeksi sovittiin niiden kehittyminen sellaiselle tasolle, että ne palvelevat maalissa pelaamista mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Taidollisten (torjunta- ja maalisaapelaamisen tarvittavien tekniikoiden) valmiuksien ja ominaisuuksien

kehittymisen suhteen päädyttiin kohtalaisen torjuntavarmuuden saavuttamiseen sekä eri tilanteissa tarvittavien tekniikoiden vähintään tyydyttävään hallintaan (esimerkiksi jaloilla pelaaminen jne.). Henkisten ominaisuuksien kehittymisen tavoitetta ei määritelty lähemmin muun kuin itseohjautuvuuden osalta; sekin lähinnä tukijan/maalivahtivalmentajan toimesta.

Valmennusohjelman kestoksi sovittiin noin kuusi kuukautta eli toukokuun loppuun 1996. Siihen oli monta syytä. Ensimmäkin harjoitusolosuhteet ovat maalivahtien kannalta keväällä paremmat. Toiseksi sarjat alkavat yleensä huhti/toukokuun vaihteessa, jolloin vielä on mahdollisuus tehdä sarjaotteluiden perusteella "hienosäätöä" maalivahtien suorituskykyyn. Kolmanneksi arveltiin, että kuudessa kuukaudessa (+ valmistelevan jakson kaksi kuukautta) ehditään saavuttaa asetetut tavoitteet.

Myös tutkijan/maalivahtivalmentajan aikaisempien kokemusten mukaan on kuusi kuukautta minimiaika maalivahtivalmennuksessa, jos haluaa saada aikaan pysyviä muutoksia. Syynä tähän ovat ns. oppimistasanteet. Lukuunottamatta fyysisiä ominaisuuksia (nopeus, kestävyys, voima) kehityskäyrä ei ole tasaisesti nouseva. Vaikka tapahtuu kehitystä eri osataidoissa, kuten esimerkiksi kiinniotto- ja heittäytymistekniikassa, niin nämä muutokset näkyvät maalivahtien toiminnassa vasta, kun muutos on kokonaisuudessaan valmis ja hän voi ryhtyä käyttämään uutta sisäistä, automaattisesti toimivaa mallia (katso Keskinen 1990, 79-90). Varmaa tietoa oppimistasanteiden pituudesta ei kuitenkaan ollut.

Valmennusohjelman harjoituskertojen määräksi sovittiin keskimäärin viisi kertaa viikossa (joskus neljä, joskus 6 kertaa), jotta toivottu kehittyminen tapahtuisi. Valmistelevan jakson harjoitusmääräksi todettiin riittävän 2-3 kertaa viikossa.

3.2.3 Valmennuksen suunnittelu

Toiminnan johtajana ja vastuunkantajana vastasi tutkija/maalivahtivalmentaja sisällön suunnittelusta. Sen taustalle tarvittiin maalivahtien lähtötason

analyysiä. Analyysin tarkoituksena oli selvittää minkälaista harjoittelua tarvitaan, jotta halutut tulokset saavutettaisiin. Tehdyn analyysin perusteella asetettiin yhdessä jokaiselle maalivahdille omat tavoitteet, jotka jonkin verran poikkesivat toisistaan. Jokaisella maalivahdilla oli esimerkiksi erityyppisiä ongelmia torjunta-asentonsa kanssa. Ilman näitä omia tavoitteita olisi päämäärä jäänyt liian epäselväksi, eli olisi ollut vaikea valita keinoja sinne pääsemiseksi. Suunnittelun tehtävänä oli luoda analyysin ja tavoitteiden pohjalta harjoitteet, joita käytännössä toteutettiin.

Tutkijalla/maalivahtivalmentajalla oli valmiiksi jonkinlainen käsitys kaikista maalivahteista, heidän tasostaan ja siitä minkälaisia ominaisuuksia oli kehitettävä. Luotettavan tiedon saamiseksi fyysisen valmennuksen ominaisuuksista (ei lähtötasotestiä = 7 viikkoa harjoittelua takanapäin), suoritettiin joulukuun alussa testit, joilla selvitettiin maalivahtien hapenottokyky (polkupyöräergometritesti) nopeus, ponnistusvoima ja reaktioaika. Kehityksen arvioimiseksi uudistettiin testi toukokuun lopussa.

Taidollisten ja henkisten ominaisuuksien osalta tekijän tekemät havainnot toimivat "testinä" tai tiedonsaannin lähteenä. Tutkija toimi koko tutkimuksen ajan kaksoisroolissa: hän oli samalla oman ymmärryksensä varassa maalivahtitoimintaa ja maalivahtien kehittymistä jäsentävä tutkija sekä aktiivisesti maalivahteihin vaikuttamaan pyrkivä maalivahtivalmentaja.

Tarkkaa suunnitelmaa koko valmennusjaksosta ei ollut, vaan suunnittelu oli jatkuvaa, eli saadut palautteet ja eteentulleet käytännön esteet, kuten lievät loukkaantumiset tai maalivahtien elämäntilanteessa esiintyneet muut esteet, ohjasivat sekä suunnittelua että toteuttamista asetettujen tavoitteiden suuntaan. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että pyrkimyksenä oli noudattaa maalivahtien kehittymiskäyrää, eli jos haluttua kehittymistä ei tapahtunut, jatkettiin sen osaluheen harjoittelua, kunnes riittävän tyydyttävä taso oli saavutettu.

Maalivahteille annettiin sen takia kuukauden lopussa seuraavan kuukauden alustava ohjelma. Tätä ohjelmaa tarkennettiin yhdessä suullisesti viikottain. Tämä tarkoitti sitä, että kunkin viikon jälkeen tutkija maalivahtivalmentajana, suoritti toiminnan arviointia, ja teki tarvittavat muutokset tältä pohjalta.

Suunnittelun lähtökohtana oli anglosaksisen eli perinteisen eurooppalaisen

maalivahtipelityylin vaatimukset (maalivahti osallistuu pääsääntöisesti peliin vasta silloin, kun muut pelaajat ovat "epäonnistuneet" omassa tehtävässään eli torjuntatehtävät korostuvat). Tämä johtui kahdesta syystä: 1. Se oli maalivahtien oma valinta. 2. Maalivahtien kvalifikaatiot (mm. jaloilla pelaamisen taidot) eivät riittäneet muunlaiseen pelityyliin.

Vaikkakin tarkkaa suunnitelmaa valmennusohjelman sisällöstä ei ollut, olivat allaolevat organisoitumisperiaatteet, joista myös keskusteltiin, jonkinlaisena ohjenuorana ohjaamassa valmennusta ja toimintaa:

3.2.4 Valmennusohjelman tärkeimmät organisoitumisperiaatteet

1. Maalivahdin ammattitaidon osittaminen tai jakaaminen osa-alueisiin:

Nämä osa-alueet olivat: fyysinen, taidollinen (motorinen) ja henkinen. Jokainen osa-alue jaettiin lisäksi vielä pienempiin osiin. Fyysinen osa-alue jaettiin nopeus-, voima- (kesto-, maksimi-, pikavoima) ja kestävyysalueisiin, taidon osa-alue perus-, ja pelitekniikkaan (niitä tekniikoita ja taitoja, joita maalivahti tarvitsee pelin eri tilanteissa). Koska maalivahdin biofysiologinen persoonallisuus on toiminnallisesti jakamaton kokonaisuus eli maalivahti toimii valmennustilanteessa kokonaisuutena olipa kysymys tietojen, tunteiden tai fyysisten suoritusalueella tapahtuvasta oppimisesta (Suonperä 1982, 8), ei henkisen toiminta-alueen ominaisuuksia jaettu osa-alueisiin, vaan niitä käsiteltiin aina eri osa-alueiden harjoittamisen yhteydessä.

2. Fyysisen osa-alueen harjoitteet kohdennettiin niihin ominaisuuksiin, joiden osalta tavoiteltiin parantavia muutoksia: Esimerkiksi "puhdas" kestävyys-, voima- ja nopeusharjoittelu irrotettiin maalivahtipelistä kokonaan. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että kestävyyttä yritettiin parantaa juoksemalla ja lisää voimaa hankittiin punttisalilla. Viimeksi mainitun ohjelma on esitetty liitteessä (Liite 8: Voimanhankintaohjelma).

Kestävyuden parantamiseen tähtävillä harjoitteilla pyrittiin parantamaan maalivahtien hapenkulutusta. Tämä tapahtui pääsääntöisesti juoksemalla.

Lenkit, kuten esimerkiksi reipasta tasavauhtista juoksua 5-8 km tai tasavauhtinen n. 6 km:n lenkki, jonka aikana 6 x 80 m kiihdyttäen, lopussa 90 % maksimista (palautus rauhallista juoksua), olivat merkityt harjoitusohjelmaan "omina harjoituksinaan", eli maalivahtit juoksivat ne silloin, kun se heille parhaiten sopi. Muita sallittuja kestävyyslajeja olivat pyöräily, uinti, pelaaminen kentällä, kaukalopallo jne.

Voimaharjoituksella oli kaksi tavoitetta: 1. Kehittää maalivahtien nopeutta räjähtävämpään suuntaan ja 2. Kehittää heidän ponnistusvoimaansa. Jotta voimanhankinnasta mahdollisesti aiheutuvia haittavaikutuksia voitaisiin minimoida, siirrettiin se mahdollisimman kauas pelikaudesta, eli valmennusohjelman alkuun. Maksimivoiman kehittäminen tapahtui pääosin valmistelevan jakson aikana ja loppui joulukuun mennessä. Harjoittelun edetessä siirryttiin pikavoimaan sekä loikka- ja nopeusharjoitteluun. Jälkimmäinen tapahtui jäähallissa olevalla juoksuradalla. Ohjelma on esitetty liitteessä (Liite 9: Nopeus- ja loikkaharjoittelu

Näitä ominaisuuksia ylläpitäviä harjoitteita tehtiin myös keväällä perus- ja pelitekniikan kehittämisen yhteydessä. Pyrkimyksenä oli sekä saavutetun voimatason ylläpitäminen että räjähtävyyden kehittäminen. Ohjelma on esitetty liitteessä (Liite 10: Voimataso ja räjähtävyys). Meroa (1989, 26) lainaten, pyrittiin jälkimmäisessä maksimaaliseen yritykseen eli tahdonvoima on pelissä alusta loppuun. Tavoite on saada irti 100-103 % (95 %:n yritys on enää ylläpitävää). Nopeuden ja räjähtävyyden kehittämisen eräänlaisena mottona voidaan myös pitää: "jos nopeus on päämääräsi, älä koskaan unohda sitä liian pitkäksi aikaa" (Vuorimaa & Seppänen 1986, 24).

3. Siirtyminen perustekniikasta pelitekniikkaan: Perustekniikan harjoittelun yhteydessä hiotaan pelin vaatimia eri tekniikoita yksitellen. Voidaan Heliskoskea (1994, 41) lainaten sanoa, että perustekniikka on vain pieni - tosin tärkeä - osa siitä taidosta, jota maalivahtipeli vaatii. Se vastaa kysymykseen: kuinka? Pelitekniikka tai pelitaito on vastaavasti perustekniikkojen soveltamista pelinomaisiin tilanteisiin, eli maalivahtin on opittava ymmärtämään, miten hänen on järkevintä toimia pelin eri vaiheissa. Taito vastaa kysymykseen: missä? koska? (Heliskoski 1994, 42.)

Harjoitusohjelman painopiste oli alkupuolella eri taitojen perustekniikoiden kehittämisessä. Määrällisesti suurin osa taitojen kehittämiseen varatusta ajasta käytettiin siihen. Lähtökohtana oli, että maalivahdin taidot eivät kehity, jos hän ei opi oikeaa tekniikkaa. Tämä edellytti taitojen taustalla olevan valmius- ja torjunta-asennon kehittämistä. Loppupuolella harjoittelu muuttui sekä määrältään että sisällöltään pelinomaisemmaksi, koska maalivahdilla täytyy, kokemusten mukaan, sarjakaudella olla toimiva ja automatisoitunut tekniikka.

Sekä perus- että pelitekniikkaharjoitteet sisälsivät maalivahdin tehtävälisan mukaisia harjoitteita, eli harjoittelu pyrki noudattamaan mahdollisimman paljon sitä, mitä ottelussa joutuu tekemään. Lähtökohtana oli, että kaikkia maalivahtipelissä tarvittavia tehtäviä harjoitellaan. Poikkeuksena oli maalivahdin ohjauspeli, erikoistilanteet sekä hyökkäyspeli, joita ei harjoiteltu erikseen. Yhden tekniikka- tai palloharjoituksen sisältö rakennettiin yhdistelemällä ja vaihtelemalla eri tavalla näitä tehtäviä.

Tutkimuksessa käytetyt tekniikkaharjoitteet on ryhmitelty liitteissä maalivahdin tehtävälisan mukaan perus- ja pelitekniikkaharjoitteisiin. Jokaisen ryhmän alussa on lisäksi ”teoriaosa”, joka samalla oli osa toimintatutkimuksen tiedollista antia. ”Teoriaosa” ja harjoitteet on esitetty liitteissä seuraavasti: Liite 11: Maalivahdin valmius- ja torjunta-asento sekä torjuntatyöskentely, Liite 12: Keskitykset, Liite 13: Läpiajot, Liite 14: Läpisyötöt, Liite 15: Maalivahdin syöttöpeli, Liite 16: Maalivahdin avaukset.

4. Harjoittelun rasituksen progressiivisuus: Harjoittelun kokonaisrasitus ei saanut missään vaiheessa vaikuttaa negatiivisesti ottelussa pelaamiseen. Harjoitusten liian kova yhteisrasitus vaikuttaa helposti maalivahdin ”herkkyyteen”, jolloin maalivahti ei kykene pelaamaan omalla tasollaan ja hän turhautuu. Pahimmassa tapauksessa hän menettää itseluottamuksensa. Sen tähden oli fyysisen harjoittelun yhtenä lähtökohtana myös, että jalat ovat aina otteluissa ”he-reillä”. Harjoittelun rasiustasoa pyrittiin siitä syystä nostamaan kunnon parantumisen myötä. Koska sunnuntai oli pääsääntöinen pelipäivä, oli lisäksi kovimmat harjoitukset alkuviikosta. Viimeistelyharjoitus oli lähes aina virittelyä, terävyyttä, itseluottamuksen kohottamista ja torjuntatyöskentelyn varmuuden

harjoittelemista.

Muutaman viikon välein pidettiin lisäksi vähintään kolmen päivän täydellinen lepo, jotta elimistö palautuisi täydellisesti.

5. Taidon eri osa-alueiden vaihteleva harjoitus aikana: Tämä tarkoitti sitä, että esimerkiksi heittäytymistekniikoita harjoiteltiin 4-8 sarjaa ja sen jälkeen siirryttiin keskityspalloon ja sitten taas seuraavaan osa-alueeseen (mahdollisesti taas erilaisiin heittäytymisiin) Toistojen määrä/sarja/maalivahti vaihteli yleensä 4-8 kertaa, jonka jälkeen riittävä palautus. Tavoitteena oli mielekkyyden ylläpitäminen eli ei harjoitella samaa asiaa koko harjoituksen ajan. Lisäksi tausta-ajatuksena oli, että maalivahti ottelun aikanakin koko ajan joutuu käyttämään erilaisia tekniikoita ja taitoja. Tekniikka harjoitusten rakenne on esitetty liitteessä (Liite 17: Perus- ja pelitekniikkaharjoituksen rakenne).

6. Riittävästi otteluita ja peliaikaa kaikille maalivahdeille koko harjoitusohjelman ajan: Kohdennettu valmennus edellyttää pelinomaisia tilanteita (harjoitusten yhteydessä pelattavat pelit) ja otteluita, jotka yhdistävät eri osa-alueet kokonaisuudeksi. Engeströmiä (1987, 8) soveltaen voidaan sanoa, että tiedollinen oppiminenkin jäisi kesken ilman riittäviä pelinomaisia sovelluksia. Vaikka opittava tieto olisi hyvin jäsenettyä, sen omaksuminen jäisi puutteelliseksi, jos maalivahti ei joudu soveltamaan sitä konkreettisesti pelissä. Mitä monipuolisemmin, samaan periaatteeseen perustuvia tehtäviä maalivahti joutuu ratkaisemaan, sitä paremmin itse periaate alkaa "elää" hänen päässään. Tästä voidaan mainita esimerkkinä harjoittelussa noudatettu periaate: ensin liikkuu pallo, sitten maalivahti. Tämän periaatteen konkreettinen suorittaminen karsii pois maalivahdin harhakuvat ja pakottaa hänet todella tekemään itselleen selväksi, mistä opittavassa asiassa on kysymys.

Ottelussa maalivahdin käyttäytyminen osoittaa samalla myös maalivahtivalmentajalle, kuinka hyvin opetettu asia on mennyt perille, ja esiintyykö muita ongelma-alueita. Ilman riittävää määrää otteluita on maalivahtien myös vaikeampaa motivoitua harjoitteluun.

3.2.5 Valmennuksen didaktiikka

Fyysisen alueen (fyysiset ominaisuudet, taito) didaktiikka: Pyrkimyksenä oli panostaa laatuun eli vaatimus, että maalivahdit keskittyvät jokaiseen suoritukseen hyvin (Montonen 1986, 9). Motoristen taitojen oppimisessa taustateoriانا oli, että ideomotoriset mallit syntyvät vain tekemällä. Tärkeintä on saada maalivahdit hahmottamaan harjoiteltava tekniikka ja tekemään se oikein. Oikea tekeminen on etenkin perustekniikoiden suhteen erittäin tärkeä, koska tulos tulee oikeiden tekojen kautta (Suonperä 1986, 5). Silloin on tärkeää saada maalivahdit muistamaan "lihaksillaan" (Suonperä 1993, 47, 48).

Oikeaan tulokseen pääsemiseksi pyrittiin saamaan aikaan skeemoja maalivahteille. Tämä siitä syystä, että näiden sisäisten mallien oppiminen on taitojen oppimisessa keskeisin tehtävä (Keskinen 1990, 71). Lähtökohtana oli, että oppiminen on maalivahdin varassa. Tutkija auttoi maalivahteja prosessoimaan asia oikeaksi skeemaksi; lähinnä sanomalla "tuossa se on". Taitojen kehittämisessä pyrittiin lisäksi siihen, että ylivoimainen osa suorituksista päättyi onnistumiseen.

Perustekniikat pyrittiin automatisoimaan alhaisella pallon nopeudella. Tausta-ajatuksena oli, että maalivahdit saadaan oppimaan lähes mitä tahansa (antamalla kuvia ja virikkeitä), jos he ymmärtävät periaatteen. Maalivahtien yksilöllisyyttä kunnioitettiin siten, että he saivat käyttää myös sellaisia tekniikoita, jotka olivat heille luontevia. Kiinnostuksen ylläpitämiseen pyrittiin tukemalla maalivahtien omaa halua tehdä eli oli hyvin vähän komentelua ja määräyksiä. Palautteen avulla pyrittiin lisäksi kertomaan, missä suorituksen vaiheessa ollaan.

Henkiseen alueen didaktiikka: Henkisten ominaisuuksien kehittämisessä päämenetelmänä oli keskustelut. Keskustelujen päämääränä oli rationaalinen argumentointi. Tämä tarkoittaa tässä tutkimuksessa sitä, että maalivahdin todellisuutta koskevia käsityksiä pyrittiin perustelemaan mahdollisimman luotettavasti ja johdonmukaisesti (Kamppinen & Pietarinen 1989, 10). Keskustelu oli kaksisuuntainen: toisaalta tutkija/maalivahtivalmentaja pyrki oman kokemuksensa ja tietonsa avulla vaikuttamaan maalivahteihin, jotta he kykenisivät yhä

parempiin suorituksiin ja toisaalta maalivahteja rohkaistiin ajattelemaan ja tuomaan esiin omia ajatuksiaan maalivahtipelistä, valmennuksesta ja muusta toiminnasta. Keskustelun kohteena olivat mm. omat pelit ja suoritukset, tehdyt harjoitukset, aikaisemmat kokemukset peleistä ja valmennuksesta, televisiossa nähdyt ottelut, muiden maalivahtien suoritukset jne.

Tiedollisen oppimisen edistämiseksi lukivat myös kaikki maalivahdit tutkijan aikaisemman tutkimuksen: Miten Futisliigan maalivahdit kokevat maalivahtivalmennuksen omassa seurassaan (Lindström & Räsänen 1990). Myös fysioterapeutti J-P Peitolan marraskuun lopussa 1995 pitämän kestovoimatyypin voima- ja venytysharjoituksen yhteydessä esille tuomat ajatukset edellämainituista (myöhemmin vielä ruokailutottumuksista, fyysiseen testiin liittyvistä asioista jne.) olivat osa tutkimuksen tiedollista antia.

Keskustelun tavoitteet: Keskustelulla pyrittiin maalivahtien oman tietoisien ja tavoitteellisen toiminnan virittämiseen, suuntautumiseen ja ohjaamiseen. He eivät olleet vain valmennuksen "vastaanottajia", vaan myös oppimisen subjekteja. (Engeström 1982, 9.) Keskusteluissa analysointiin ja eriteltiin pelin eri osaluokkia: Miksi tarvitaan tietynlaisia ominaisuuksia ja taitoja ja minkälaisissa tilanteissa? Miten nämä vaikuttavat toisiinsa? Miten syntyy kokonaisuus? Mitä muuta liittyy maalivahtipeliin? Edellä mainittujen pohjalta oli pyrkimys kehittää sekä maalivahtien käsityksiä maalivahtitoiminnasta että heidän itseohjautuvuuttaan.

Tausta-ajatuksena oli, että "hyvä maalivahtipeli" edellyttää pelin lainalaisuuksien ja maalivahtivalmennuksen peruserätyksien tuntemista. Koska lisäksi Suonperän (1993, 59) mukaan on ilmeistä, että kokonaisvaltaisten asioiden ja toimintojen jäsentely vaikuttaa myös ymmärtämisen laatuun, pyrittiin myös vaikuttamaan maalivahtien kykyyn ymmärtää maalivahtipelissä ja -valmennuksessa esiintyviä ilmiöitä ja niiden välisiä yhteyksiä. Marton (1983, 48) kutsuu tällaista prosessia syvä- tai holistikseksi suuntautuneeksi.

Edellä mainittuun pyrittiin mielekkään oppimisen avulla. Siinä lähdettiin liikkeelle maalivahtipelin ongelmista ja ristiriidoista. Pyrkimyksenä oli saada maalivahdit tiedostamaan nämä ongelmat ja ristiriidat omalta osaltaan ja sen

jälkeen ottamaan ne vastaan kiinnostavina haasteina. Oppiminen on silloin aktiivista ja tietoisista toimintaa, jonka avulla maalivahtit voivat ratkaista eteentulevia ongelmia ja saavuttaa tehtäviensä entistä korkeatasoisemman hallinnan. (Engeström 1987, 9.)

Keskustelun tavoitteena ei ollut vain maalivahtitoiminnan tiedollisen kokonaisuuden (peliin ja valmennukseen liittyvät asiat) kehittäminen. Myös itseluottamuksen rakentaminen oli punaisena lankana läpi tutkimuksen. Samalla oli kuitenkin tärkeää myös kehittää maalivahtien realiteettitajua, eli heidän kykyänsä itse arvioida ja tehdä päätelmiä siitä, millä tasolla liikutaan, kuitenkin niin, ettei siihen liittynyt frustraatiota tai liikaa tyydytystä (Hirsjärvi 1983, 158).

Tutkijan ja maalivahtien perusluottamuksen rakentaminen oli myös erittäin tärkeää. Tähän pyrittiin yrittämällä luoda lämmin tunneilmasto, jossa toiminta ei perustunut pelkästään rationaalisuuteen vaan myös myötäelämiseen.

3.2.6 Pääsääntöinen viikkorytmitys ja toteutunut harjoittelu

Valmennusohjelman sisältöön vaikutti omalta osaltaan myös käytettävissä olevat harjoituspaikat, etenkin talvella. Pääsääntöinen viikkorytmitys oli:

Maanantai: Kevääseen asti erityyppistä voimaharjoittelua. Sisälsi usein lämmittelylenkin (n. 2-3 km).

Tiistai: Palloharjoitus lämmitettävällä hiekkatekonurmella. Perus- ja pelitekniikkaa.

Keskiviikko: Vapaa

Torstai: Yhdistetty loikka-, nopeus- ja palloharjoitus (jälkimmäinen tammi-, helmikuussa). Loikkaharjoituksen jälkeen hyvin usein myös heittäytymisiä pehmustettuun alustaan (maalis-, huhtikuu), tavoitteena ponnistuksen oikean suunnan löytäminen. Kuplassa osa

harjoittelusta tapahtui liigajoukkueen A-junioreiden kanssa, joilla oli peliharjoitus. Jos maalivahteja oli kolme, oli yksi vuorollaan perustekniikkaharjoittelussa. Loikka- ja nopeusharjoitus toteutettiin silloin siten, että ensin juostiin ja loikattiin jäähallissa (lyhennetty versio) ja sen jälkeen siirryttiin kuplaan.

Perjantai: Palloharjoitus lämmitettävällä hiekkatekonurmella. Perus- ja pelitekniikkaa

Lauantai: Vapaa.

Sunnuntai: Peliharjoitus tai peli kuplassa ikämiesjoukkueessa. Alussa usein 2-3 km:n lämmittelylenkki + perustekniikkaa.

Harjoitusten kesto vaihteli tunnista kahteen (keskimäärin noin 1,5 tuntia). Harjoituskerran sisältö voidaan jakaa kolmeen osaan (ks. Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 53): 1. Valmistava osa, eli hyvä alkulämmin, venytykset sekä tarvittaessa nopeus- ja voimaharjoitteet. Tavoitteena valmistaa elimistö ja psyyke tulevaan harjoitteluun. 2. Pääosa, eli taitoon tai pelitilanteiden hallintaan liittyvät osat, eli perus- ja/tai pelitekniikkaa. 3. Jälkiosa, eli riittävä venyttely.

Keväällä harjoitukset pidettiin raviradan kentillä sääolojen mukaan. Lisäksi tulivat ikämiesten ulkoharjoitukset mukaan ohjelmaan. Valmennusohjelma kokonaisuudessaan (myös valmisteleva jakso) on esitetty liitteessä (Liite18: Valmennusohjelma. Valmennusohjelman sisältö muodostui loppujen lopuksi seuraavanlaiseksi:

Valmisteleva jakso (12.10.-3.12.1995, yhteensä 26 harjoitusta):

11 voimaharjoitusta

13 peliharjoitusta

1 nopeus- ja loikkaharjoitus

1 fyysinen testi

Varsinainen harjoittelujakso (4.12.1995-27.5.1996, yhteensä 128 harjoitusta):

19 voimaharjoitusta

9 omaa harjoitusta (lähes kaikki lenkkejä)

11 nopeus- ja loikkaharjoitusta (sisälsi heittäytymisiä ponnistuksen oikean suunnan kehittämiseksi)

8 yhdistettyä loikka- ja peliharjoitusta

47 palloharjoitusta

14 peliharjoitusta

19 ottelua

1 fyysinen testi

Harjoitusten määrä kuukausittain:

joulukuu	18 harjoitusta
tammikuu	23 "
helmikuu	22 "
maaliskuu	24 "
huhtikuu	22 "
toukokuu	19 "

3.3 Tiedonkeruumenetelmien valinta ja aineiston keruu

Tiedonkeruumenetelmien käyttö tulee olla perusteltua. Tutkimuksen kokonaisuuteen takia pohdittiin menetelmiä valittaessa sekä niiden soveltavuutta tutkimusongelmien ratkaisemiseen että tutkijan tarpeeseen saada tietoa. Tutkimuksen eri osavaiheet ovat keskinäisessä riippuvuussuhteessa.

Maalivahtitoiminnan luonteen takia päädyttiin sekä kvantitatiivisten että kvalitatiivisten menetelmien käyttöön. Edellinen viittaa maalivahtien fysiologisten (fyysisten) ominaisuuksien mittaamiseen ja jälkimmäinen siihen, että tarkoituksena oli saada tietoa kasvatuskäytännöstä ja sen vaikuttavuudesta sekä myös

maalivahtitoiminnasta yleensä. Pyrkimyksenä ei kuitenkaan ollut ilmiöiden selittäminen vaan niiden syvällisempi ymmärtäminen. Hirsjärven & Hurmeen (1980, 14) mukaan ymmärtäminen voidaan erottaa selittämisestä kahdella olennaisella tavalla.

- Ymmärtämiseen liittyy psykologinen vivahdus; ymmärtämisen metodina on eräänlainen eläytyminen tutkimuskohteiden henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin.

- Ymmärtäminen liittyy intentionaalisuuteen; pyrkimyksenä on ymmärtää tutkitavan kohteen aikomukset ja tavoitteet.

Tässä tutkimuksessa jälkimmäinen ei ollut kovin tärkeä.

Maalivahtitoiminnassa tärkeä tietolähde on, kuten Joronenkin (1993, 125, 126) korostaa, muilta oppiminen. Ilman muilta oppimista toiminnassa mukana olevat eivät pystyisi kehittymään. Oppiakseen ymmärtämään sekä omaa kasvatuskäytäntöään että maalivahtitoimintaa entistä syvällisemmin kysyttiin maalivahtien käsityksiä niistä. Menetelmiksi valittiin sekä kysely että haastattelu. Edellä mainittu toteutettiin tutkimuksen puolivälissä sen vuoksi, että maalivahtit saisivat tuoda esiin omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan kasvatuskäytännöstä sekä esittää mahdollisia muutostoiveitaan. Samalla pyrkimyksenä oli myös kehittää heidän kykynsä arvioida omaa kehittymistään.

Toimintatutkimuksen päättymisen jälkeen pyrittiin vastaavasti haastattelun avulla saamaan aineksia koko valmennusprosessin maalivahteihin aiheuttamien mahdollisten kasvatuksellisten seuraamusten arvioimiseen. Tavoitteena oli samalla maalivahtien itsearviointikyvyn syventäminen. Koska kasvatuksellisia seuraamuksia mittaavaa, jalkapalloympäristöön sopivaa mittaria ei ole, tutkimuksessa ei suoritettu alku- eikä loppumittausta, vaan tyydyttiin siihen, että maalivahtit jälkikäteen itse arvioivat mahdollisia seuraamuksia.

Edellä mainituilla menetelmillä saatujen tietojen syventämiseen käytettiin myös fysiologisia (fyysisiä) testejä ja osallistuvaa havainnointia. Käytettyinä

yhdessä kyselyn ja haastattelun kanssa ne tukivat toinen toisiaan.

Tiedonkeruumenetelmät on esitetty tarkemmin liitteissä (Liite 19: Fyysiset testit, Liite 20: Osallistuva havainnointi, Liite 21: Kysely, Liite 22: Haastattelu).

Seurantavaiheen ja muun ympäristöarvion avulla pyrittiin saamaan lisävalmistusta tuloksille. Jälkimmäisellä tarkoitetaan sitä, että Olavin ja Matin pelilistä kehittymistä arvioivat myös heidän joukkuevalmentajansa. Arvioinnilla tarkoitetaan tällöin, Lahdesta (1992, 183) mukailleen, pelkästään valmennusprosessin jälkeistä kehittymisen arviointia. Valmentajia haastateltiin syksyllä 1996 sarjakauden päätyttyä. Molemmilla valmentajilla oli kokemuksia maalivahdeista aikaisemmilta vuosilta.

3.4 Tutkimusaineiston esikäsittely, arvioinnin ongelmallisuus ja sen tasot sekä tulosten esittäminen

Sekä kyselyllä että haastattelulla saatuja tietoja litteroitiin eli kirjoitettiin sanatarkasti tekstiksi. Maalivahtien vastauksia luettiin useaan kertaan kokonaiskuvan saamiseksi niissä käsitellyistä "teemoista". Kun vastauksiin tutustuttiin syntyi samalla tuntuma, joka auttoi tutkijan reflektioprosessin etenemisessä. Myös osallistuvan havainnoinnin, fyysisten testien tulokset sekä ulkopuolisten arviointisijoiden arvioinnit pyrittiin liittämään mukaan kokonaiskuvan saamiseksi. Tässä triangulaatiossa, asetettiin, Syrjälää (1994, 44) lainaten, eri tavalla saatu informaatio vastakkain ja pyrittiin vertailtavuuteen.

Arviointi oli kuitenkin ongelmallista siitä syystä, että valmennustilanteessa suuri osa tavoitteista oli sellaisia, joille ei ollut helppo kehittää selviä kriteereitä. Myös valmennusprosessia oli vaikea rajata yksittäisiin osatekijöihin, joihin olisi voinut kiinnittää pääasiallista huomiota, koska se muodostui lukuisista osavaiheista. Saatuja tuloksia ja kasvatuskäytännön vaikutuksia pyrittiin sen takia arvioimaan kolmella tasolla.

Ensimmäisellä tasolla arviointi merkitsi joustavaa tapaa toimia yksittäisessä valmennustapahtumassa eli pyrkimyksenä oli sekä oppia kokemuksista että ajatella intuitiivisesti ja rationaalisesti. Toimintatutkimuksen aikana saatu tieto

vaikutti jo toimintavaiheeseen (Suojanen 1992, 62). Näitä ensimmäisen tason, osallistuvan havainnoinnin ja fyysisten testien tuloksia eli maalivahtien ammattitaidon eri osa-alueiden kehittymistä, on esitetty ensin mainitun osalta tutkimuksessa käytettyjen eri harjoitteiden esittelyn yhteydessä (Liitteet 11-16) ja jälkimmäisen osalta liitteessä 25: Fyysisten testien tulokset.

Toisella tasolla (luku 4) arviointi merkitsi kasvatuskäytännön ja sen vaikuttavuuden sekä maalivahtitoiminnan arviointia. Pyrkimyksenä ei ensin mainitun osalta kuitenkaan ollut, lukuunottamatta maalivahdin itseohjautuvuutta, pohtia ja reflektoida saatuja tuloksia, vaan esitystapaa voidaan luonnehtia lähinnä kuvailevaksi. Esitys etenee ”dialogin” tavoin eli pääsääntöisesti esitetään ensin joko kasvatuskäytännön kyseisen osa-alueen vaatimuksia tai käytäntöä tai tavoitteita ja sen jälkeen maalivahtien palautteet.

Tavoitteena on, Syrjälää (1993, 49, 50) mukaillen, välittää kasvatuskäytännön tunnelma myös lukijalle, kunnioittamalla maalivahtien kokemuksia ja persoonallisuutta. Tämän vuoksi myös heidän palautteensa on esitetty pääosin sanatarkasti tekstinä. Tällä tavalla myös lukijalle välittyy maalivahtien oivallukset ja kokemukset uusina mahdollisuuksina. Siltä osin kun se maalivahtien intimitteettisuojan kannalta on ollut välttämätöntä, on tukija kuitenkin korjannut maalivahtien palautteita. Näitä kyselyllä ja haastattelulla saatuja tuloksia ei kuitenkaan voida arvioida objektiivisena totuutena siitä, miten asiat tai tapahtumat olivat. Tulos kertoo, kuten Joronen (1993, 141) asian ilmaisee, parhaimmillaan sen, miten maalivahdit kokivat tai kokevat asiantilojen olevan.

Toisella tasolla arvioidaan myös kasvatuskäytännön vaikuttavuuden pysyvyyttä maalivahtien ammattitaidon osalta (ulkopuolisten arviointi, maalivahtien myöhempiä vaiheita) sekä kasvatuskäytännön kehittämistarpeita. Jälkimmäisen osalta voidaan sanoa, että arvioinnin (sisältää myös fyysisten testien ja osallistuvan havainnoinnin tuloksia) tuotoksena syntyi uusi suunnitelma siitä, miten joka päiväistä valmennustoimintaa jatkossa pitäisi kehittää.

Sen jälkeen esitetään kasvatuskäytännön kasvatuksellisia seuraamuksia sanatarkasti teksteinä, eli maalivahdit saavat taas itse ”puhua”. Tuloksia kommentoidaan lyhyesti yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Maalivahtitoiminnan osalta tuloksia reflektoidaan syvällisemmin vasta johtopäätösluvussa (luku 5).

Lopuksi arvioidaan maalivahtien käsityksiä maalivahtitoiminnan lähtökohdista sekä tuodaan esiin sellaisia kysymyksiä, joihin ei onnistuttu saamaan vastauksia.

3.5 Toimintatutkimuksen loppuarviointi

Aidossa toimintatutkimuksessa ihmiset ovat mukana tutkimuksen subjekteina ja osallistuvat toimintaan asettamiensa päämäärien toteuttamiseksi (Mäenpää 1987, 127). Tässä mielessä myös tämä empiirinen tutkimus sivusi lähtökohdiltaan toimintatutkimuksen periaatetta. Käytännön valmennustyö tähtäsi maalivahtien kehittämiseen eli pysyviin muutoksiin. Koko prosessi pyrki pureutumaan maalivahtien kehittämisen ongelmaan. Tällä kehittämistyöllä oli kuitenkin myös hyvin välineellinen merkitys. Vähän kärjistetysti voidaan sanoa, että viime kädessä maalivahtit olivat vain ”välineitä” tutkijan omiin päämääriin pyrittäessä. Käytännössä tämä näkyi mm. siinä, että toiminnan seurantavaihe palveli enemmän tutkijan kasvatuskäytännön kehittämistä kuin maalivahtien kehittämistyön pitkäaikaista tukemista. Petterin osalta yhtyi kuitenkin molemmat aspektit.

Mäenpää (1987, 128) soveltaen on toimintatutkimusta arvioitaessa erotettava selvästi myös maalivahtien konkreettista kehittämistä palvellut toiminta eli jokapäiväinen maalivahtivalmennus ja tutkijan kasvatuskäytännön kehittämiseen tähtäävä tutkimus. Toimintatutkimuksen näkökulmasta katsottuna, painotettiin enemmän ensin mainittua kuin objektiivista tutkimusta, joka viime kädessä pyrkii käsitteellistävään ja abstrahoivaan otteeseen. Tämä johtui pitkälle tutkimuksen luonteesta. Toimintatutkimus oli vain yksi osavaihe laajempaa tutkimusta. Tästä johtuen se kuitenkin oli metodisessa mielessä lähempänä tutkijan kasvatuskäytännön kehittämistä, kuin varsinaista toimintatutkimusta (osallistujien ymmärrystä tästä käytännöstä).

Toiminnassa pyrittiin myös siihen, että toimintatutkimus oli väline, jolla vaikutettiin maalivahteihin tietoisesti siten, että arkinen maalivahtivalmennuskäytäntö yhtyi vastuuntuntoiseen tutkimuskäytäntöön. Valmennuksen johtajana

tutkija/maalivahtivalmentaja oli ensisijaisesti muutoksen kantajana. Hänen tehtävänä oli kouluttaa mukana olevat maalivahdit käytettävissä olevien resurssien mukaan. Tavoitteena oli maalivahtien ammattitaidon kehittämisen lisäksi, heidän itseohjautuvuuden kehittäminen. Viimeksi mainitun funktiona oli ylläpitää kehittämistyön jatkuvuutta.

Lisäksi voidaan todeta, että valmennusprosessi tavoitteli jonkinlaista ideaalimuotoa sitä kuitenkaan saavuttamatta. Myöskään tutkimuskäytäntö ei kaikilta osiltaan jäsentynyt oikeaoppisen toimintatutkimuksen mukaisesti. Toimintatutkimus kuitenkin suoritettiin ja se rakentui vuorovaikutukselle, jossa sekä tutkijan/maalivahtivalmentajan keskinäinen oppimisprosessi muodosti toiminnan käytännön. Vaikka asetetut tavoitteet saavutettiin, jäätin kuitenkin selvästi maalivahtien maksimaalisesta suoritustasoista. Niiden saavuttaminen olisi edellyttänyt selvästi pidempää ajanjaksoa.

Toimintatutkimuksen luotettavuuden arviointi ei Syrjälän (1994, 48) mukaan ole mikään irrallinen tutkimuksen loppuvaiheessa suoritettava tarkastelu, vaan se on kietoutunut koko prosessiin. Kahdesta syystä tutkimuksen luotettavuutta voidaan pitää riittävänä: Kaikki maalivahdit (ei Petteri) lukivat raportin ja totesivat sen vastaavan empiiristä todellisuutta. Myös suoritettu triangulaatio osoitti, että eri tavoin koottu informaatio ei ollut ristiriitaista. Vastuu tulosten siirrettävyyden ja käyttökelpoisuuden arvioinnista jää kuitenkin myös lukijalle.

4 TULOKSET

4.1 Kasvatuskäytännön kehittämiseen liittyvät tulokset

4.1.1 Valmisteleavan jakson ja valmennusohjelman alkuosan arviointi

Seuraavassa esitetään kyselyn avulla saatuja tuloksia eli maalivahtien käsityksiä ja kokemuksia toimintatutkimuksen valmisteleavasta jaksosta ja sen kolmesta ensimmäisestä kuukaudesta. Samalla esitetään maalivahtien oman kehittymisen itsearviointi sekä heidän loppuajan odotuksiaan. Lisäksi tuodaan esiin min-käläisiin muutoksiin edellisten pohjalta ryhdyttiin.

4.1.1.1 Toteutunut harjoittelu

Maalivahtipelin luonteen takia korostuu kaksi "voimatyyppiä" muita enemmän: 1. räjähtävä voima ja 2. voimataso suhteessa kehon painoon. Edellisessä etenkin jalkojen räjähtävyys on tärkeä. Silloin kun ei luontaista nopeutta ja kimmoisuutta riittävästi ole, ovat erilaiset lähdöt, pysähdykset, heittäytymiset, liikkumiset, hyppäämiset, potkut, jne. riippuvaisia juuri jalkojen räjähtävyydestä.

Kookkaampi ja painavampi maalivahti tarvitsee lisäksi enemmän voimaa ollakseen suhteellisesti yhtä räjähtävä kuin pienempi ja kevyempi maalivahti. Tutkimuksen maalivahtien tarve määriteltiin yksilöllisesti. Olavin osalta voimataso oli riittävä. Pitkän matkan takia hän hoitikin tämän osuuden pääsääntöisesti itsenäisesti (lukuunottamatta ensimmäistä kertaa, jolloin opeteltiin oikeat nostotekniikat). Matin ja etenkin Jarin voimataso, ei sen sijaan ollut riittävä.

Olavi: "Ajankohta oli sopiva. Maksimivoimaa olisi saanut olla vähemmän. Viikko- ja toistomäärä oli riittävä. Voimaharjoittelu oli erittäin tarpeellinen. Itse haluaisin jatkaa esimerkiksi 1 kerta/viikko, jalat".

Jari: "Ajankohta oli ok. Perusvoiman olisi voinut jatkaa tammikuulle. Pikavoimaa voisi jatkaa koko ajan".

Matti: "Mielestäni voimaharjoittelujakso on ollut sopiva ja ajankohta ok. Kaikki maalivahdeille tarvittavat lihasryhmät hyvin mukana. Kaikin puolin ok. jakso"

Hyvä aerobinen suorituskyky (hyvä veren hapenkuljetuskapasiteetti, energianmuodostukseen käytetään sekä rasvoja että hiilihydraatteja) antaa vahvan perustan otteluiden ja etenkin harjoittelun rasitusvaatimuksille. Maalivahti voi parantaa väsymyksen sietoaan lisäämällä juuri kestävyytään, ja nimenomaan aerobista kestävyytään. Perusedellytys tehokkaalle aineenvaihdunnalle ja hapenkäyttökyvyille kovemmassa harjoituksessa on korkea maksimaalinen hapenottokyky. (Vuorimaa & Seppänen 1986, 51, 52.) Joulukuun testi osoitti kuitenkin, että maalivahtien maksimaalinen hapenottokyky oli heikko (Liite 25).

Olavi: "Kestävyysharjoittelua olisi saanut olla vähän enemmän. Lämmittelylenkit (esimerkiksi ennen peliä/harjoituksia) hyviä. Samoin pelaaminen kentällä".

Jari: "Määrä riittävä, minimi. Motivoituminen vaikeaa, vaikka tietää tärkeyden".

Matti: "Tätä osuutta olisi toivonut lisää. Muutama lisälenkki olisi ehkä ollut paikallaan. Sulkapalloa, jalkapallotennistä yms. olisi voinut olla myös mukana osana lämmittelyä silloin tällöin".

Maalivahti tarvitsee lukuisia taitoja ja tekniikoita sekä puolustus- että hyökkäyspelissään. Torjuntatyöskentelyn kannalta, on oikean torjunta-asennon löytäminen erityisen tärkeää. Huono tai väärä torjunta-asento heijastuu ongelmina lähes kaikkiin muihin torjuntoihin. Maalivahti ei silloin pysty hyödyntämään ominaisuuksiaan maksimaalisesti. Koska kaikilla maalivahdeilla oli ongelmia torjunta-asentonsa kanssa, oli lämmittelyn jälkeen lähes aina harjoitteita, joilla pyrittiin parantamaan sitä. Näiden harjoitteiden jälkeen harjoiteltiin muita tekniikoita ja taitoja, kuten jaloilla pelaamista, erilaisia torjuntatekniikoita, keskityksiä, läpiajoja, läpisyöttöjä, avauksia jne.

Olavi: "Itselläni on huono perustekniikka, joten minä ainakin tarvitsen enemmän tekniikkaharjoitusta. Varsinkin jaloilla pelaaminen on heikkoa. Tarvitsisin lisää harjoitusta jaloille, keskityspalloihin ja läpiajoihin. Olen yrittänyt itse harjoitella tekniikkaa omalla ajallani. Tarvitsen neuvoa miten suorittaa omia harjoituksia".

Jari: "Laukauksia, läpiajoja, nyrkkeilyä voisi olla enemmän (lisää yksi harjoitus/viikko). Jalkojen käyttö on ollut hyvää/tärkeää. Harjoitteet hyviä ja mielekkäitä. Laukaisuharjoitusta lisäämällä tarkoitan kovia n. 20 metristä tulevia vetoja".

Matti: "Tästä jaksosta olen saanut kaikista eniten. Harjoitukset olleet erittäin mielekkäitä. Erittäin hyvänä pidin harjoitteita, joissa maalivahtin piti ottaa kaikki mahdollisuudet huomioon (eli saattoi tulla minkäläinen laukaus tahansa)".

Nopeus, räjähtävyys ja hyvä ponnistusvoima ovat maalivahtipelin tärkeitä osia alueita. Koska talvella ei ollut käytettävissä riittävästi kenttävuoroja palloharjoituksia (perus- ja pelitekniikka) varten, toteutettiin, "punttiharjoittelun" loppumisen jälkeen, yksi harjoitus/viikko "puhtaana" nopeus- ja loikkaharjoitteluna (myös ketteryyttä) jäähallin juoksuradalla. (Liite 9).

Maalivahtipelissä korostuu juuri maalivahtin kyky käyttää jalkojaan. Erilaiset liikkumiset ja liikkeellelähdöt täytyy tapahtua vaivattomasti, automaattisesti ja tasapainoa säilyttäen. Hyvällä jalkatyöskentelyllä maalivahti voi lisäksi laajentaa omaa "reviiriään" (ks. Luxbacher & Klein 1993, 13-21). "Kuivaharjoittelulla" pyrittiin siirtämään myös näitä erilaisia liikkumistapoja selkäydintasolle.

Olavi: "Tärkeitä. Ei ainakaan syytä vähentää. Voisi olla 5-10 minuutin osa, ennen palloharjoitusta".

Jari: "Nopeus- ja loikkaharjoittelu on mielestäni tarpeellista. 2 kertaa/viikko olisi riittävä määrä. Toinen harjoitus voisi olla oma harjoitus (esimerkiksi maanantaina)".

Matti: "Harjoitteet nivoutuneet hyvin muiden harjoitteiden yhteyteen. Ehkä tätä olisi saanut olla lisääkin".

Monet torjuntataidot edellyttävät koko kehon hyvää notkeutta. Myös lihasvammojen ennalta ehkäisemiseksi ja nivelten liikkuvuuden parantamiseksi/säilyttämiseksi venyteltiin jokaisen harjoituksen alussa riittävän alkulämmittelyn jälkeen (ks. Sölveborn 1983, 82 ja Luxbacher & Klein 1993, 125-148).

Olavi: "Mielestäni harjoituksen päätteeksi voisi varata n. 20 min. loppuverryttelyyn. Harjoitusten alussa oli riittävästi venyttelyä".

Jari: "Hyvä. Tämän pitäisi jokaisen osata tehdä hyvin".

Matti: "Ok! Jokainen vähänkin urheilleena tietää venyttelyn ja lihahuollon tärkeyden".

Jonkinlaisen itseohjautuvuuden saavuttaminen edellytti, että sekä fyysisen (suunnittelu) että henkisen alueen (keskittyminen, pelin lukeminen, tiedollinen puoli jne.) alueen harjoittelusta käytiin, harjoittelun lisäksi, myös keskustelua. Voidaan sanoa Silvénia, Kinnusta & Keskistä (1991, 7) mukaillen sanoa, että mitä enemmän aktiivisesti työstettyjä kokemuksia maalivahdilla on maalivahtipelistä ja -valmennuksesta ja siihen liittyvistä tekijöistä, sitä paremmin hän yleensä hallitsee tulevat peli- ja valmennustilanteet.

Olavi: "Harjoitukset ovat edenneet hyvin. Olen riittävästi saanut tietoa harjoittelusta, periaatteista ja ne ovat hyvin perusteltuja. Minulla on välillä kuitenkin ollut vaikeaa oppia joitakin harjoituksia (esimerkiksi heittäytyminen vasemmalle) johtuen huonosta tekniikasta ja taidosta. Olen saanut tämän talven aikana maalivahtikoulutuksesta uutta tietoa niin paljon, että välillä tuntuu, että ei pysty kaikkea omaksumaan riittävästi".

Jari: "Loogista. Ymmärtääkseni painotettu oikein. On tuotu hyvin selkeästi ja johdonmukaisesti esille. Itse olen kuitenkin sellainen venäläinen harjoittelija, että en oikein osaa kaivata valmentajan tai opettajan perustelevan tekemisiään. Toteutan hänen käskyään niin pitkään kun uskon pahemmin pohdiskelematta".

Matti: "Ok!. J-P Peitolan käynnit hyviä tietopaketteja".

Suurin osa toiminnasta maalissa edellyttää hyvää keskittymistä. Parhaimmillaan maalivahdin täytyy pystyä sulkemaan pois kaikki ylimääräiset ajatukset. Pienikin herpaantuminen näkyy heti suorituksissa. Vertauksellisesti voidaan jonkinlaisena minimitasona pitää sitä keskittymisen tasoa, jonka nuorallakavelijällä täytyy olla, kun hän kävelee vaijerilla. Hänelle helppoa, mutta vaatii kuitenkin jonkinlaista keskittymistä, ettei putoa. Tätä keskittymisentasoa haettiin myös kävelemällä kapealla parrulla. Kaikki helpotkin tilanteet maalissa edellyttävät vähintään samanlaista keskittymistasoa.

Olavi: "Keskittymiseen liittyvät asiat on tuotu hyvin esiin. Itse olen huomannut, miten tärkeää maalivahdille on keskittyä hyvin joka suoritukseen".

Jari: "Keskittymisen tärkeyttä pitäisi korostaa enemmän".

Matti: "Keskityskyvyn merkitystä painotettu sopivasti. Olen myös mielestäni kehittynyt tässä asiassa".

Yksittäisten torjunta- ja hyökkäystaitojen kehittäminen irtirepäistyinä pelin kokonaisuudesta on välttämätöntä, jos maalivahdin taitotaso ei ole riittävän hyvä. Tämä ei kuitenkaan riitä, vaan näitä taitoja on osattava käyttää myös pelissä. Voidaan sanoa, että maalivahdin on opittava kuhunkin tilanteeseen sopiva perustoimintamalla (ks. Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 44). Silloin on tärkeää osata tehdä oikeita päätöksiä sekä lukea ja ymmärtää peliä laajemmin.

Olavi: "On korostettu riittävästi". Enemmän voisi paneutua pelin taktiseen puoleen"

Jari: "Tämä on ollut dialogia enemmän Jari - Lindström. Eli minä olen kyllä saanut, mutta onko muut? Vähän tuntuu, että ei aina ole mennyt perille. Tässä hyvä harjoite on pistää maalivahti pelaamaan jotakin tiettyä pelipaikkaa kentällä ja sopia rooli etukäteen".

Matti: "Ok. Maalivahdin on otettava lukuisat eri vaihtoehdot huomioon. Asiaa on tuotu esiin hyvillä harjoitteilla ja asiasta on myös keskusteltu. Pelin lukemisen painotus ok. Taktiseen puoleen olisi voitu perehtyä hieman enemmän".

Valmennuksen lähtökohtana oli, että kehittyminen maalivahdiksi edellyttää riittävää motivaatiota, kärsivällisyyttä ja kykyä toimia ryhmässä. Näitä asioita ei sen takia aktiivisesti tuotu esiin, vaan niihin törmäsi pitkin matkaa.

Olavi: "On puhuttu riittävästi".

Jari: "Tämä on oikeastaan ohitettu itsestään selvyutenä. Varsinkin nuoremmille asiaa voisi korostaa enemmän".

Matti: "Asia on ollut hyvin esillä. Mielestäni meillä on ollut kasassa hyvinkin motivoitunut poppoo".

4.1.1.2 Maalivahtien oman kehittymisen itsearviointi, valmennusohjelman loppuosan odotukset

Itseohjautuvuuden kehittäminen edellyttää myös itsearviointia. Sen avulla voi maalivahtia kehittää mm. itsenäisyyttään ja vastuullisuuttaan. Kyselyn tarkoituksena ei kuitenkaan ollut Koppista, Korpista & Pollaria (1994, 84) soveltaen, että maalivahti arvioi itseään, vaan kehittymistään.

Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen suhteen, maalivahtit olivat suhteellisen tyytyväisiä. Kaikki olivat sitä mieltä, että voimaa on tullut lisää. Tämä näkyi myös siinä, että kaikki entiset maksimipainot nousivat. Kestävyyden osalta kehittyminen ei kuitenkaan ollut riittävän hyvä. Kuvaava kommentti:

Matti: "Selkeästi ylöspäin, mutta niin kuin aikaisemmin mainitsin tätä puolta olisi saanut olla ehkä enemmän. Henkilökohtaisesti kun aloin juoksemaan harjoituksiin on kestävyys lisännyt".

Nopeuden todettiin parantuneen ehkä hivenen, kuten myös ponnistusvoiman. Lopputulos ei kuitenkaan ollut riittävän hyvä. Kehittämisen varaa oli. Taidotkin olivat kehittyneet useimmilla osa-alueilla; heittäytymiset, torjunta-asento, keskitykset, vastaanmenot, pelin avaaminen. Tyypillisiä kommentteja olivat:

Matti: "Selvää eteenpäin menoa aikaisemmista vuosista. Ei vielä kuitenkaan riittävää varmuutta. Harjoitusta, harjoitusta...".

Jari: "Avaaminen jaloilla parantunut, muilta osin ei juuri muutoksia".

Jari: "Parantunut, mutta taustalla lienee kasvanut luottamus omiin kykyihin".

Olavi: "On kehittynyt paljon".

Henkisten ominaisuuksien (kokonaisuuden taju, keskittyminen, päätöksenteko, pelin lukeminen, taktinen ymmärrys, motivaatio jne) kehittymistä kuvaavia keskeisiä kommentteja olivat:

Matti: "Olen oppinut huomaamaan, miten monesta pienestä asiasta eri tilanteet koostuvat. Hyötyä myös siviilielämässä".

Jari: "Keskittymiskyky parantunut selvästi, myös muilla elämänalueilla, kun olen tiedostanut asian ja pohtinut sitä".

Olavi: "Osaan nopeammin tehdä oikean päätöksen".

Matti: "Päätöksenteko on oikeiden harjoitteiden myötä parantunut".

Jari: "Itseluottamus ei ole ollut sinänsä ongelma, mutta usko omiin parantuneisiin ominaisuuksiin, on kasvanut - aktiivinen esiintuleminen lisääntynyt - vaikuttanut myös muilla elämänalueilla".

Jari: "Henkisessä prosessissa tärkeää on ollut vuorovaikutus jalkapallominän ja kokonaisminän välillä. Korrelaatio on selvä".

Olavi: "Motivaatio kohoaa taidon kehittymisen myötä".

Matti: "Mielestäni olen saanut tekniikan kehittymisen myötä rutkasti itseluottamusta. Toivottavasti tämä näkyy myös kesän peleissä".

Olavi: "Keskittymiskyky ja paneutuminen on kehittynyt paljon".

Maalivahtien odotuksia harjoittelun loppuosan osalta voidaan kuvata parhaiten kahdella kommentilla:

Matti: "Fyysisten ja taidollisten ominaisuuksien osalta odotan vielä ´loppurutistusta´, jotta pelien alkaessa osaset olisivat ok".

Jari: "Päätöksenteko suoraviivaistuu entisestään, keskittyminen ja ´rohkeus´ paranee, tiedollinen puoli lisääntyy".

4.1.1.3 Kyselyn vaikutukset valmennusohjelmaan

Kyselyn tuloksia ei voitu juurikaan hyödyntää tutkimusryhmän viimeisen kolmen kuukauden harjoittelussa. Syinä tähän oli Olavin toimintatutkimuksen kanalta vakava polvivamma, Matin pari lievää loukkaantumista sekä Jarin alavatsalihaksen tulehdus. Olavin polven kierukka oli kaksi vuotta aiemmin vioittunut teurastustyössä. Polvi jäi puristuksiin seinän ja 700 kilon härän väliin (tästä ei ollut tietoa). Loikkaharjoittelussa kierukkapalanen lähti liikkeelle ja esti

harjoittelun pitkäksi ajaksi. Levolla polvi kuitenkin tuli sellaiseen kuntoon, että hän kykeni ottamaan osaa fyysiseen testiin (ei ergometritestiin) sekä kesällä muutamaan 3-divisioonan otteluun että ikämiesten harjoitukseen. Matin nivusvamma ja lonkan kipeytyminen vaikuttivat siihen, että systemaattisuus kärsi. Tärkeitä nopeus- ja loikkaharjoituksia jäi tekemättä. Samoin kävi Jarin kanssa viimeisen kuukauden osalta. Räjähävyyden ja ponnistusvoiman kehittämiseen tähtääviä harjoitteita ei voitu toteuttaa. Edellä mainituista syistä päätettiin myös lopettaa tutkimus viikkoa aiottua aikaisemmin.

4.1.2 Valmennusohjelman ja maalivahtien kehittymisen kokonaisarviointi

Toiminta valmennusprosessin aikana oli tavoitteisiin suuntautunutta ja palautehakuista. Maalivahtien ja ulkopuolisten arvioitsijoiden palautteet antavat tietoa toiminnan tuloksista tai seurauksista ja näin myös informaatiota siitä, edettiinkö kohti tavoitteita. Rauste-von Wrightiä ja von Wrightiä (1997, 188, 189) soveltaen voidaan sanoa, että valmennus odotettiin johtavan maalivahtien ammattitaidon kehittämiseen niillä alueilla, jota valmennus koski. Voidaan sanoa, että valmennusprosessin arvioinnissa yhtenä ydinkysymyksenä on aina: Ovatko maalivahdit oppineet (omaksuneet) ne valmiudet, joita valmennus pyrkii välittämään.

4.1.2.1 Maalivahtien itsearviointi ja heidän arviointinsa valmennusohjelmasta

Maalivahdit ovat seuraavassa arvioinnissa kahdessa roolissa: he arvioivat sekä omaa kehittymistään ja itseään sekä kohdistavat arviointinsa myös valmennusohjelmaan ja sen vaikutuksiin. He arvioivat ensin omaa kehittymistään ja sitten valmennuksen tai vaikuttamispyrkimysten toteutustapaa. Lisäksi he arvioivat tavoitteiden ja sisällön relevanssin omalta kannaltaan (mielekkyyden kokeminen) (Vaherva & Ekola 1986, 95). Tulokset on saatu haastattelun avulla. Tutkijan/haastattelijan esittämiä lisäkysymyksiä on esitetty lihavoituna.

Maalivahdin itsearvioinnin tehtävänä on Koppisen, Korpisen & Pollarin (1994, 94) mukaan juuri auttaa maalivahtia näkemään pelaamisensa ja suoriutuksensa onnistumiset ja heikkoudet, löytämään kehitymis- ja kehittämismahdollisuudet niissä olosuhteissa, joissa hän joutuu harjoittelemaan ja pelaamaan. Voidaan väittää, että kehittyäkseen maalivahtina, on maalivahdin jatkuvasti arvioitava myös itseään ja pelaamistaan.

Maalivahdin ammattitaito koostuu lukuisista osa-alueista (fyysiikka = fyysiset ominaisuudet, taito = tekniikka, taktiset + psykologiset ominaisuudet = henkiset ominaisuudet). Missä maalivahdit olivat mielestään kehittyneet eniten?

Olavi: "Tuota ainakin siinä fyysisessä voi sanoa justiinsa että tämä pelin lukeminen ja yleensä tää maalivahdin toiminta nämä että. Mähän en tiennyt tämmöisistä perusasioista mistään mitään. Tää niinkuin varmistaa sitten sitä toista eli henkistä puolta, että hallitsee psyykkisesti tää homma".

Jari: "No, jos ajatellaan tämän kauden aikana niin mun fyysiikka on parantunut ja taidollisesti olen saanut takaisin niitä taitotasoja mitä mulla ennen on ollut, mutta ehkä nyt kuitenkin se on, tämmöinen looginen ymmärtäminen ja ne ratkaisujen tekeminen. Nopeassa tilanteessakin puhutaan harkinnan perusteella, se nyt on musta se kaikista suurin edistysaskel. Toki fyysisillä mittareilla painotettuna voimaa on hirveän paljon tullut lisää, että tämmöisiä osa-alueita on parantunut. Ja niillä kykenee suorittamaan niitä hommia mitä ei viime kesänä kyennyt tekemään, vaikka tiesi mitä pitäisi tehdä".

Matti: "No jaa, aika monessa, varmuutta on tullut lisää ihan selkeesti ja itseluottamus on kasvanut tämän mukaan aika paljon. Ehkä keskityspallot on varmasti suurin mihän on tullut parannusta. Moni muukin on tietysti parantunut mutta keskityspallot on kyllä suurin".

Petteri: "No, torjuntatekniikat on parantunut ja pelinlukeminen on parantunut. Keskeytyminen yleensä pelissä on kehittynyt ja vastaanotot. Pelinlukeminen ja vastaanotot".

Vastaavasti, missä he olivat mielestään kehittyneet vähiten?

Olavi: "Ehkä se on tuo vasen puoli sitten. Se rupesi silloin just ennen tuota haaveria niin sehän rupesi silloin jo pelaamaan ihan että osasi oikealla tavalla toimia. **Entäs tuo vasen jalka?** No se on kyllä, siinä olet kyllä ihan oikeassa. Se olisi niinkuin

varmasti huomasi sitä eilisestä haastattelusta. Varmasti oli tarkoitus panostaakin siihen keväällä".

Jari: "No, jos ajatellaan kokonaisuutta, niin olen saanut teknisiä taitoja takaisin, mitä mulla on aikoinaan ollut ja mulla on aikoinaan ollut hyvä tekniikka. Puhtaalla teknisen suorituksen tasolla niin se on ollut; jos lasketaan kolme osa-aluetta: henkinen, fyysinen ja tekninen, niin se on ollut kaiken pienimmät muutokset, toki niitä on tapahtunut sen takia, että olen unohtanut asioita".

Matti: "Vähiten? No potkuissa, just pakinpotkut ja nää on vähän väkisin yrittämistä, kyllä nekin on pikkasen menneet eteenpäin, mutta vähiten kuitenkin".

Petteri: "No, keskityspallot".

Maalivahdin pelaamisen taustalla on hänen realiteettitajunsa. Sen avulla hän arvioi omia kykyjään ja tekee ratkaisunsa. Itsearviointiin kuuluu juuri itsetuntemuksen syventäminen. Jos maalivahdin itsetuntemus tai realiteettitaju on vankka, hän on lisäksi myös vahvempi vastaanottamaan ulkopuolisen arvioinnin ja arvostelun (Linnakylä 1996, 55). Miten maalivahdit arvioivat omia vahvuuksiin?

Olavi: "Mulla on ainakin tuo henkinen puoli, ja se on musta aika paljon, ja fyysinenkin puoli on jonkinäköisessä kunnossa. Täähän on justinsa ehkä se, josta kaikista vähiten tarvitsee kiinnittää huomiota (fyysiseen puoleen)".

Jari: "No, mielestäni osaan tehdä päätöksiä kohtuullisen nopeasti ja hyvin ja mun perustekniikka on hyvä, vaikkakin siinä on virheitä siinäkin".

Matti: "Vahvuudet? Ehkä torjunnat, siis tällä hetkellä tuntuu siltä. Torjunnat ovat tulleet aika varmoiksi. Keskitykset eivät ole ehkä vahvuus mutta voisi kuvitella, että ne pikku hiljaa on tulossa vahvuudeksi, ne ovat kehittyneet niin paljon viime vuodesta, että voisi olettaa, että ne voisi olla. Ehkä vahvuutenakin voisi olla pelin johtaminen, sekin on kehittynyt aika paljon, pystyy kanssapelaajia ohjaamaan. Se on ainakin tähän mennessä toiminut erittäin hyvin Savussa. Ehkä nää nyt olisi siinä".

Petteri: "Fysiikka".

Vastaavasti, miten he arvioivat "huonoja" puoliaan?

Olavi: "Huono tekniikka on ainakin".

Jari: "No, kyllä ne heikkoudet on siellä fyysisellä puolella. Ja toki myös päätöksentekopuolella; mä saatan joskus olla liian monimutkainen, se saattaa tehdä sen, että mä ajattelen asian liian monimutkaisesti. Ajattelemme puolustuksen kanssa asian ristiin. Mutta fysiikka on varmaan siis, niin kuin voimapuoli. Voima ja nopeus on se puute".

Matti: "Ne on just nää, sanotaan, ei niinkään käsistä avattavat potkut vaan niinkuin vaan nimenomaan maalipotku on ollut huono ja muutenkin maasta potkut. Jotenkin se potkutekniikka ei pysty viemään sitä palloa riittävän pitkälle. Keskitykset on ollut heikkous, mutta niinkuin äsken sanoin ne ovat kehittyneet. Ehkä se potku on suurin heikkous. Pääkin rupee jo pikku hiljaa kestäämään".

Petteri: "No, ehkä vähän henkistä puolta, itseluottamus".

Toimintatutkimuksen yhtenä peruslähtökohtana oli, että kaikki osapuolet hyötyvät osallistumisesta. Hyötyivätkö maalivahtit maalivahteina?

Olavi: "No, onhan se siinä tosiaan, että se kyllä joka vääntöön oli hyväksi minulle ainakin".

Jari: "No, hyöty oli se, että ominaisuudet parani yksinkertaisesti. Nyt sanotaan, että tällä hetkellä tunnen, että voisin ihan hyvin mennä pelaamaan jonnekin alempaan sarjaan, toki ei mihinkään liigaan, mutta jonnekin kolmoseen, ehkä kakkosessakin uskaltaisin seisoskella, vaikka mun nopeus ei ehkä riittäisi sillä tavalla, mutta eihän viimevuotisella tasolla mulla ei olisi ollut mitään asiaa nelosta korkeammalle".

Matti: "Viittaaan vähän tuohon ensimmäiseen kysymykseen. Tuli paljon uutta asiaa ja melkein kyllä pystyi sisäistää kaikki uudet asiat, oppi näitä pieniä uusia juttuja, joita ei oikeastaan ole tullut ajatelleeksi. Nimenomaan henkiselle puolelle".

Petteri: "No, enemmän harjoitusta".

Oliko maalivahteille maalivahtina haittaa osallistumisesta ?

Olavi: "No, ei".

Jari: "Ei tästä oikein mitään haittoja ollut".

Matti: "Haittoja? No, ei kyllä ollut mitään haittoja".

Petteri: "Ei, ei minusta mitään haittoja ole ollut".

Kaikki maalivahdit joutuivat jättämään harjoituksia väliin myös loukkaantumisten takia. Millä tavalla tämä vaikutti heihin?

Olavi: "Harmitti ja paljon. Just tosiaan silloinhan tuo homma rupesi niinkuin selviämään aika hyvinkin, varmasti huomasi ittekin". **Millä tavalla pääsit sen yli?** "No, silleen mä pääsin sen yli, että onhan siinä mahdollisuus sitten kun paranee harjoitella uudestaan".

Jari: "Yllättävän vähän, olisi periaatteessa voinut odottaa, että kun on jo ikääkin, että niitä olisi matkan varrella tapahtunut. Mutta itseasiassahan en ollut oikeastaan sairauden takia, siis minkään flunssien ja tämmöisten takia pois yhtään harjoitusta, jonkun ulkolenkin jouduin jättää pois niin, että oltiin vaan punttisalilla ja juostiin sisällä. Ja ainoa loukkaantuminen mikä on ollut tässä viimeisen kuukauden aikana, oli tuo alavatsalihasten tulehdus, niin että spurtit ja muut räjähtävät, mutta että niinkuin normaaliahan on, että ollaan loukkaantuneita, ja siihen nähden minä olen ollut niin vähän, että se ei ole vaikuttanut".

Matti: "Kyllä ne pikkasen pisti masennukseen, oli kuitenkin ihan hyvä alku. Ja sitten sattui nää pari, niin kyllä se pikkasen tainnutti sitä mieltä, mutta kyllä sieltä sitten noustiin vielä. Vähän aikaa se oli semmoinen harmillinen, mutta kyllä sieltä pääsi sitten, kun sai taas pään reilattua, niin pääsi kiinni".

Petteri: "No, kyllä ne nyt pikkasen. Ne esti ihan täysipainoisen harjoittelun. Ei ne muuta, sellaisia lyhyitä jaksoja. Harmitti, ei siinä oikein mitään muuta ole kuin, että pitää vaan kestää".

Maalivahtien kehittämistyössä voidaan edetä kohti asetettuja tavoitteita erilaisin lähestymistavoin. Tässä toimintatutkimuksessa käytettiin yhtä kasvatuskäytäntöä. Olisiko maalivahtien mielestä jotain voinut tai pitänyt toteuttaa toisin?

Olavi: "Mielestäni ei. Olin enemmän kuin tyytyväinen".

Jari: "No, suurissa linjoissa, ei oikeastaan yhtään mitään. Talvella kun keskusteltiin niin olin sitä mieltä, että oltaisi voitu perusvoiman hankintaa pitää pikkuisen pitempään mutta näin jälkikäteen ajateltuna niin ei oikeastaan sittenkään. Asetetut tavoitteet tämä toteutti oikein hyvin".

Matti: "Ei minulla nyt oikeastaan tule mieleen mitään. Minusta se toimi ihan hyvin".

Petteri: "Ei tule mieleen mitään".

Lähtökohtana oli myös, että tavoitteellinen toiminta edellyttää jonkinlaista ennakosuunnittelua. Näin siksi, että toiminnalle oli asetettu päämäärä tai tavoite (kehittyminen maalivahtina). Oli luotu yleisperiaatteet tämän päämäärän saavuttamiseksi (organisointiperiaatteet ja didaktiset ratkaisut) ja oli tarkistettu ne rajat, joiden sisällä tavoitteellisen toiminnan oli tapahduttava (maalivahtipelin analyysi, fyysiset testit jne.).

Oliko toimintatutkimuksessa maalivahtien mielestä tätä suunnitelmallisuutta, järjestelmällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä riittävästi ja tarvitaanko sitä yleensä maalivahtivalmennuksessa?

Olavi: "Kyllä sitä oli, ja se on minun mielestäni kyllä ihan kaiken A & O tuossa maalivahtivalmennuksessa".

Jari: "Oli, ja tavoitteista riippuen tämä tarkoittaa, jos niinkuin lähdetään siihen, että tasoa parannetaan, eli etsitään niinkuin semmoista todella laadullista muutosta, mikä tarkoittaa varsinkin nuoren ei vielä valmiin maalivahtin osalta, niin silloinhan se pitkäjänteisyys, tavoitteellisuus se on niinkuin ensiarvoinen, että katsotaan mitkä on ne puutteet ja lähetään ajamaan niitä pois. Ja sillaihan se pitää olla. Mutta sitten, jos etsitään täysin valmista kaveria, tai siis semmoista jonka tasoa ei enää lähdetä muutta, joko sen takia että hän on niin hyvä, tai siksi että hänellä on sellaisia ominaisuuksia, ettei häntä voi muuttaa, sanotaan vaikka tämä paikkakunnan ykkösjoukkueen ykkösmaalivahti, niin silloinhan on kysymys vain niiden taitojen ylläpitämisestä, ja silloin se riittää, että tasapuolisesti välillä otetaan vähän yhtä ja sitten vähän toista ja sitten kolmatta niin, että se perusasia pysyy yllä jotenkin".

Matti: "Kyllä sitä tarvitaan ja kyllä sitä mielestäni oli. Tää maalivahtihomma on kuitenkin semmoista, että se koostuu aika monesta pienemmästä asiasta ja että ne saadaan kaikki nivoutumaan yhteen niin kyllä tarvitaan pitkäjänteistä työskentelyä sen eteen".

Petteri: "Tarvitaan, pitkäjänteisyyttä ja järjestelmällisyyttä tarvitaan ja on sitä ollut".

Taktisten ominaisuuksien kehittäminen edellyttää viime kädessä oikeassa ympäristössä (harjoitusten yhteydessä pelattavat pelit, ottelut) tapahtuvaa toimintaa. Toimintatutkimuksen luonteen takia, tähän ei kuitenkaan ollut riittävästi mahdollisuuksia. Maalivahtien omat käsitykset tästä "haitasta" olivat seuraavanlaisia:

Olavi: "No ei, että tuota, harjoiteltiinhan me yhteen aikaan A-junioreiden kanssa, siinä oli ihan riittävän paljon. Se on kuitenkin mulle ollut niin paljon uutta tuossa maalivahtikoulutuksessa, ettei periaatteessa vielä silloin tarvinnutkaan. Vasta keväällähän sitä olisi tullut ilmeisesti sitten enemmän. Olisi ollut mahdollisuus mennä jonnekin pelaamaan.

Jari: "No ei, mulle henkilökohtaisesti. Kysymyshän on taas siitä, että mikä on se tavoite. Periaatteessa nää maalivahtitaidot, kun mun mielestä maalivahti on kuitenkin silleen yksilöpelaaja, että ne perustaidot on etittävässä ja täytyy ettiä itekseen. Eihän siitä tuu mitään kuitenkaan, että jos mennään maalille ja 25 pelaajaa ampuu silmittömästi sinne maalille, se ei ole mitään maalivahtiharjoittelua. Mutta tosiasia tietysti on, että jos on niinkuin nuori kaveri, hänen pitää niinkuin tulla osaksi sitä joukkuetta, niin silloin hän kaipaa sen sosiaalisen yhteisön, ja silloin hänen pitää pelata heidän kanssaan. Mutta noin muuten riittää, että siinä on semmoinen kuukausi ennen sarjakauden alkua, kun liittyy siihen joukkueeseen ja osallistuu siihen toimintaan. Mutta se edellyttää, tietysti henkisesti valmista pelaajaa. Mun mielestä tästä ei ollut niin suurta haittaa".

Matti: "Olisi oikeastaan ideaalitilanne se. Pieni haitta oli toisaalta, ettei ollut oikeastaan niitä joukkueharjoituksia. Kävin teidän mukana (ikämiehet ja edustusjoukkue), oman seuran harjoituksiin menin vasta sitten keväällä, ehkä pikkasen haittasi, mutta ei, onhan tässä vielä pitkä kausi edessä. En mä usko, että siitä haittaa ollut, ei ainakaan vielä ole näkynyt, että sen suurempaa haittaa olisi ollut. Toivottavasti siitä ei tulekaan. Määrätynlaisia harjoitteitahan ei ole oikeastaan mielekästä tehdä muuta kuin joukkueen kanssa, ne jäi ehkä vähän vähälle".

Toimintatutkimusta suunniteltaessa arveltiin, että kuusi kuukautta (+ valmistelevan jakson kaksi kuukautta) on riittävän pitkä aika asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen.

Olavi: "No, ei se ainakaan missään nimessä ollut liian pitkä. Tämä olisi voinut minun mielestä vielä vaikka aloittaa pikkasen aikaisemmin ihan se peruskunto. Se ei olisi haitannut yhtään. Sen huomaa heti että jos tuo peruskunto rupee niinkuin pettämään, niin ei oikein harjoituksista tuu mitään".

Jari: "Se on tietysti asetettuihin tavoitteisiin nähden mietittävä. Nyt ne asetetut tavoitteet tällä savutettiin. Se pelaamisen todellisuus on ihan eri kun mitä se oli aloitettaessa, eli se ollaan savutettu. Mutta tietenkin, eihän runsaassa puolessa

vuodessa tietysti saada aikaiseksi kaikkea mahdollista, että jos ajateltaisi, että tässä oltais valmennettu liigajoukkueen maalivahtia ja lähetty kohtuullisen, sanotaan, että otetaan vaikka tämän nuorimman jäsenen osalta, niin varmaan hän tarttis vähän pitempää valmennusjaksoa. Mutta sitten jos lähetään jo valmiin maalivahdin valmentamisesta seuraavaan kauteen, näinhän se tapahtuu, enempäähän tässä ei ole aikaa, ja tää riittää oikein hyvin“.

Matti: “Oli ihan sopivan pitkä eli ei ollut liian lyhyt. Kerkesi jo vähän tekemäänkin.

Kaikilla maalivahdeilla oli odotuksia toimintatutkimuksen suhteen. Vastasiko osallistuminen heidän odotuksiaan?

Olavi: “Kyllä“

Jari: “Kyllä“

Matti: “Jo, kyllä se vastasi. Se mitä lähdin hakemaan, kyllä mä sitä sain“.

Petteri: “Periaatteessa en odottanut mitään. Ihan hyvin on mennyt“.

Hankaloittiko sitoutuminen valmennusprosessiin millään tavalla esimerkiksi perhe- tai työelämää?

Olavi: "Ei ole hankaloittanut millään tavalla, päinvastoin kun on hyvä kunto jaksaa tehdä paljon enemmän töissäkin, just tämmöinen säännöllisyys on tärkeä"

Jari: "Ei"

Matti: "Ei mitenkään hankaloittanut. No tavallaan, jos ajattelee mitä hankaloitti sitä opiskelua. Tavallaan se opiskelu hankaloitti tämä. En ikinä nähnyt, että tää olisi hankaloittanut mitään”.

Petteri: "Ei, koska minä olen sanonut muille, että jalkapallo on kuitenkin aika tärkeä; selvät pelisäännöt on. Ei siinä puolessa ainakaan mitään ole. Opiskelua se vähän, kyllähän se väsyttää, kun on joka ilta treenejä, mutta ei se haitannut eikä hankaloittanut”.

4.1.2.2 Maalivahdin itseohjautuvuus vs. maalivahtivalmentajan tarve

Maalivahtien itseohjautuvuuden kehittäminen oli valmennusprosessin toinen keskeinen tavoite. Maalivahtien omat käsitykset tavoitteen saavuttamisesta olivat:

Olavi: "No, kyllä mä sitä mieltä oon, että jollain lailla pystyy"

Jari: "Toki se saavutettiin sillä tavalla että näitä fyysisiä taitoja kykenee hyvin harjoittelemaan. Toki mä olen aikaisemmin ollut valmentajana myös tai siis käynyt maalivahtivalmentajakurssin. Mun mielestä se puoli saavutettiin kyllä"

Matti: "Uskoisin ainakin. Ainakin tuntuu siltä. Kyllä mä oon saanut mielettömän paljon uusia asioita, joita pystyy kyllä käyttämään sitten hyväkseen tulevaisuudessa. Vastaan kyllä tuohon kysymykseen"

Petteri: "Käyn tekemässä aina omia punttiohjelmia tai niitä samoja, niitä pystyy tekemään ja fyysiset harjoitukset. Tekniikkaharjoituksissakin on jotain mitä pystyy tekemään"

Toimintatutkimuksen aineiston avulla ei ollut mahdollista arvioida maalivahtien itseohjautuvuutta kaikkien Koron itseohjautuvan oppijan ihmiskuvaan liittyvien ominaisuuksien perusteella. Heidän halunsa osallistua toimintatutkimukseen osoittaa kuitenkin jo avoimuutta uusille kokemuksille. Myös harjoitusohjelman aikana tehdyt havainnot osoittivat, että heidän sisäinen motivaationsa eli asenteensa lähes poikkeuksetta oli hyvä (Matin asenne harjoituksissa oli hyvä, mutta pitkäjänteisyyden osalta jäi kuitenkin kysymysmerkki). Maalivahtien rea-liteettitajukin (itsetuntemus) oli erinomainen. Harjoituksissa ja otteluissa tämä mm. näkyi siinä, että heillä oli selkeä käsitys siitä, mihin heidän kykynsä riittää. Petterillä oli kuitenkin jonkin verran ongelmia arvioida edellytyksiään suhteessa maalivahtipelin vaatimukseen. Myös heidän omat arviointinsa omasta kehitymisestään sekä vahvuuksistaan että heikkouksistaan, olivat hyvin samansuuntaisia kuin tutkijan ja ulkopuolisten arvioitsijoiden. Joustavuus näkyi taas siinä, että valmennuksen osatavoitteita pystyttiin vaivatta muuttamaan valmennusprosessin aikana. Kun lisäksi maalivahdit itsekin kokivat itseohjautuvuutensa kehittyneen, voidaan sanoa, että asetettu tavoite saavutettiin.

Konkreettisesti edellä mainittu näkyi tutkimuksen jälkeen mm. siten, että Olavi ja Jari aloittivat ikämiesten harjoitukset kesällä 1996 noin puoli tuntia muita aikaisemmin (edellisenä kesänä he aloittivat samaan aikaan, jolloin varsinaiseen maalivahtivalmennukseen ei jäänyt aikaa), ehtiäkseen harjoitella maalivahtityöskentelyyn liittyviä asioita (ikämiesten harjoittelu on aina pelkkää pelaamista). Petterikin hoiti itsenäisesti voimaharjoittelun ylimenokaudella syksyllä 1996. Edellä selostetut esimerkit ovatkin ne yleisimmät tavat (joukkueen kanssa tapahtuvan harjoittelun lisäksi), joilla maalivahti voi valmentaa ja kehittää itseään, silloin kun ei ole maalivahtivalmentajaa.

On kuitenkin muistettava, että maalivahti ei voi kaikkia maalivahtipelin taitoja ja valmiuksia harjoitella yksinään. Tämä luonnollisesti vaikuttaa myös siihen, että maalivahtit pääsääntöisesti vastaavat kysymykseen, tarvitseeko maalivahti maalivahtivalmentajaa:

Olavi: "Kyllä, ehdottomasti".

Jari: "Ehdottomasti tarvitsee". **Miksi?** "No, siis koska se on niin yksilöpaikka pelata, että ei sitä pysty valmentautumaan sen joukkueen mukana, ja itse ei oikein itsensä pysty valmentamaan, koska ei itse näe niitä teknisiä ja muita virheitä niin hyvin kun se valmentaja näkee, ja se valmentaja olisi oikeastaan syytä olla ainakin jollain lailla tasolla pelannut tolppien välissä, että se tajuaa ne ongelmat, kun ne ongelmat on ihan eri kun mitä katsojasta näyttää. Ja nimenomaan nää ongelmat siis päätöksentekopuolella. Se ei riitä, että tekniset taidot ja pallot otetaan kiinni ja miten ponnistetaan, sen osaa varmaan jokainen oppia, mutta päätöksentekotaidot, niitä on varmaan hirveän vaikea tajuta, jos ei itse ole ollut maalissa".

Matti: "Ehdottomasti tarvitsee". **Voitko perustella:** "No, just sanoin siitä, että se on niin monta pientä juttua mitäs maalivahti pitää muistaa. Joukkueen valmentaja ei pysty eikä kerkeekään näitä määrättyjä harjoitteita tekemään sen maalivahtin kanssa. Kyllä ehdottomasti tarvitsee".

Petteri: "Tarvitsee". **Miksi?** No, on se kuitenkin niin erilaista, ettei kuitenkaan se joukkueen valmentaja, ei se varmaan tajua tästä hommasta, ja sitten on sellaisia asioita, mitä pitää harjoitella erikseen.

Se, että useimmat maalivahtit kokevat tarvitsevansa maalivahtivalmentajaa, ei kuitenkaan ole ristiriidassa maalivahtin itseohjautuvuusvalmiuden kehittämisen

kanssa. Koroa (1992a, 46) mukaillen, voidaan väittää, että itseohjautuva maalivahti on kykenevämpi ottamaan vastuuta omasta kehitymisestään. Tämä tarkoittaa Silvéniä, Kinnusta & Keskiä (1991, 78) soveltaen sitä, että maalivahti pystyy arvioimaan ja erittelemään omaa ammattitaitoaan ja hänellä on pyrkimys kehittää oma-aloitteisuuttaan, vastuunottoaan ja suunnitelmallisuuttaan. Edellä mainittujen ominaisuuksien kehittyneisyys, helpottaa luonnollisesti myös maalivahtivalmentajan työtä.

Tällainen maalivahdin itsensä tekemä henkinen työ ei kuitenkaan yksinään riitä, vaan myös maalivahtivalmentaja, joka vastaa maalivahtivalmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta, tulee kehittää kasvatuskäytäntöään sellaiseksi, että valmennussuunnitelma, valmennuksen järjestelyt ja vaikuttamistavat mahdollistavat maalivahdin itseohjautuvuuden (Silvén, Kinnunen & Keskinen 1991, 78).

4.1.2.3 Ulkopuolisten arviointi maalivahtien kehitymisestä

Valmentajan arviointi Olavista: Torjuntatyöskentely parantunut joka osa-alueella. Myös keskityksissä varmempi. Jaloilla pelaaminen kehittynyt paljon, ja paljon vähemmän älyttömiä ulostuloja, eli ymmärrys pelistä on selvästi kehittynyt. Avauksetkin olivat parempia.

Valmentajan arviointi Matista: Torjuntatyöskentely tullut varmemmaksi. Myös keskityksissä varmempi. Jaloilla pelaaminen kehittynyt, mutta edelleen voisi parantaa (tuli pari takaiskumaalia sen takia). Vaikka peli kokonaisuudessaan tullut varmemmaksi oli edelleen vaikeuksissa, jos peli ei lähtenyt käyntiin hyvin, rupesi hermoilemaan.

Matti valittiin keväällä joukkueen yhdeksi kapteeniksi ja kauden jälkeen joukkueen parhaaksi pelaajaksi.

4.1.2.4 Maalivahtien myöhäisempiä vaiheita

Koska raportointi kesti kauan ja yhteistyö kaikkien maalivahtien kanssa jatkui jossain muodossa myös toimintatutkimuksen loppumisen jälkeen, tuodaan esiin myös maalivahtien myöhäisempiä vaiheita. Tämä seurantavaihe käsittää reilun vuoden tutkimuksen loppumisen jälkeen. Petterin kehittymistä on lisäksi mahdollista arvioida pidemmältä ajanjaksolta, koska yhteistyö hänen kanssaan on jatkunut samanlaisissa merkeissä paikkakunnan ykkösjoukkueen edustusjoukkueessa myös kaudella 1996-97 (alkaen joulukuun alussa).

Olavi: Palasi leikkauksen jälkeen "maalinsuulle" vuoden 1997 alussa. Havaintojen perusteella olivat tutkimuksen aikaansaadut muutokset pysyviä. Muutti talvella toiselle paikkakunnalle työn perään. Pelasi kauden 1996-97 paikallisen joukkueen kakkos- (4-divisioona) ja ikämiesjoukkueessa sekä työnantajansa puulaakijoukkueessa.

Matti: Aloitti harjoittelun joulukuun alussa 1996 paikkakunnan ykkösjoukkueen 1-divisioonan joukkueen kolmosmaalivahtina. Sairastui joulun alla anginaan, eikä sen jälkeen enää näkynyt (ei ilmoittanut kenellekään). Ilmoitti huhtikuussa aloitettuaan uudelleen harjoittelun edellisen vuoden joukkueessaan: "Motivaatio loppui". Syinä olivat edellisen kauden jälkeen jäänyt "hyvänolonkrapula" yhdessä huonosti alkaneen harjoituskauden (peli ei lähtenyt odotetulla tavalla käyntiin) ja kihlautumisen kanssa. Pelaa edelleen edellisen kauden joukkueessa.

Jari: Osallistui kymmenkunta kertaa (hyvällä menestyksellä) paikkakunnan ykkösjoukkueen edustusjoukkueen harjoituksiin talvella ja keväällä 1997. Syynä tähän oli Matin keskeyttäminen sekä joukkueen ykkösmaalivahtin opiskelu Helsingissä.

Yhteistyö jatkui pienen tauon jälkeen, kun Petterin meni suorittamaan varusmiespalveluaan heinäkuussa. Toiminta maalissa eli liikkuminen, vastaanmenot tai ulostulo, torjuntatyöskentely, avaukset, oli selvästi kehittynyt edelliseen kesään verrattuna. Oli myös varamaalivahtina 1-divisioonan ottelussa

Helsingissä heinäkuun lopussa. Pelaa edelleen ikämiesjoukkueessa.

Petteri: Torjuntataidot hyppäsivät uudelle tasolle joulukuun puolivälissä 1996. Tällä hetkellä erinomainen torjuja. Myös käsittämättömät arviointivirheet ulostuloissa ovat selvästi vähentyneet. Edellä mainitut johtuivat, ainakin osittain siitä, että hän on istunut edustusjoukkueen vaihtomiespenkillä vuodesta 1994, jonka takia liian monta junioriottelua jäi pelaamatta. Pelin lukeminen, avaukset, jaloilla pelaaminen (etenkin oikea jalka) ja ohjauspeli myös kehittyneet. Vaikka vuoden 1996 ja 1997 pelatuissa otteluissa (n. 40) hankittu kokemus selvästi on tuonut varmuutta pelaamiseen, ovat kehitysalueet edelleen samat eli toimiminen ruuhkatilanteissa sekä läpiajot (molemmissa taustalla tiedostamaton pelko). Pelasi syksyllä seuran A-junioreissa ja oli edustusjoukkueen kakkosmaali-vahtina.

4.1.3 Valmennusohjelman kehittämistarpeet: fyysiset, taidolliset ja taktiset kvalifikaatiot

Toimintatutkimukselle on tyypillistä, että arviointi kohdistuu kaikkiin toiminnan vaiheisiin sekä hyvin erilaisiin seikkoihin. Seuraavassa on arvioinnin kohteena valmennussuunnitelma ja sen sisältö. Toimintatutkimuksen yhtenä tavoitteenahan oli myös tutkijan, maalivahtivalmentajan praktisen eli käytännön tiedon ja toiminnan kehittäminen. Voidaan sanoa, että arvioinnin (sisältää myös fyysisten testien ja osallistuvan havainnon tuloksia) tuotoksena syntyi uusi suunnitelma siitä, miten joka päiväistä valmennustoimintaa jatkossa pitäisi kehittää.

Fyysiset ominaisuudet: Toiminta maalissa ottelun aikana ei useinkaan vaadi hyvää kestävyyttä. Valmennusprosessi sen sijaan edellyttää, että maalivahdit jaksavat viedä läpi harjoitukset väsymättä liikaa (väsymys vaikuttaa mm. keskittymiskykyyn, jolloin esimerkiksi aavistaminen lisääntyy ja käyttäytyminen poikkeaa siitä, miten ottelussa tulisi käyttäytyä).

Saadun palautteen perusteella (ergometritestissä näkyvä parannus, selitty

sekä Matin että Jarin osalta painon pudotuksella), harjoitusohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa ei kuitenkaan riittävästi otettu huomioon kestävyysominaisuuksien kehittämistä. Koska riittävä aerobinen peruskestävyys (hapenotto- ja palautumiskyky) on perusedellytys myös maalivahtivalmennukselle, olisi tätä voitu ottaa huomioon enemmän ainakin kolmella tavalla: 1. Enemmän lenkkejä. 2. Lisäämällä tempoa harjoituksissa tai 3. lopettamalla harjoitus teknis-taktisilla harjoitteilla, käyttäen intervallimenetelmää, erityisesti lyhyitä intervaleja 15 s-2 min (ks. Halme, Luuppala & Sarkola 1988, 39).

Siitä huolimatta, ettei kaikkia ponnistusvoiman kehittämiseen tarkoitettuja harjoitteita voitu suunnitellusti viedä läpi, eivät tulokset vastanneet täysin tutkijan odotuksia. Kehittämisen varaa jäi. Valmennuksessa on tulevaisuudessa syytä ottaa mukaan enemmän, etenkin keväällä ja kesällä, kentällä tapahtuvaan harjoitteluun, erilaisia kimmoisuutta kehittäviä harjoitteita, kuten erilaisia hyppelymuunnelmia.

Taito-ominaisuudet: Toimintatutkimuksen edetessä kävi oikean torjunta-asennon tärkeys yhä selvemmin ilmi. Ongelmat tällä alueella heijastuivat tavalla tai toisella kaikkiin räjähtävyyttä vaativiin heittäytymisiin (kovat laukaukset). Maalivahdeissa ongelmat näkyivät turhautumisena. Halua oli, mutta kognitiivinen prosessointikaan, ei voi, Suonperää (1993, 49) lainaten, ohittaa automaattisia toimintamalleja. Vaikkakin asiaan uhrattiin paljon aikaa, ei lopputulokseen voi olla täysin tyytyväinen. Kolmeen asiaan olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota: 1. Vanhan torjunta-asennon historiallisuuden selvittämiseen. Esimerkiksi Olavin osalta kesti turhan kauan ennen kuin tutkija oivalsi, että hän torjuntatilanteessa automaattisesti hakee lentopallon iskulyönnin vastaanottoasentoa. Tämä olisi vaatinut erilaisen lähestymistavan. 2. Koska vääränlaiset suoritukset on estettävä, olisi uuden, oikeaan suoritukseen tähtäävien harjoitteiden lisäksi, ollut edullista suorittaa enemmän sisäisiä malleja korjaavia ajatteluharjoituksia, mielikuvatasolla (Suonperä 1993, 49). 3. Heittäytymisten ponnistuksen oikean suunnan (yli metrin korkeudelle tuleviin laukauksiin) löytämiseen tähtäävät harjoitteet olisi pitänyt olla mukana heti alusta (vertaus: mäkihyppysäkin hypyn pituus on riippuvainen ponnistuksen oikeasta suunnasta).

Taktiset ominaisuudet: Taktisten ominaisuuksien (pelin lukeminen, päätöksenteko, pelin ohjaaminen, ennakointi jne.) kehittämässä, jonkinlaisena puutteena oli luonnollisestikin joukkueharjoitusten yhteydessä pelattavien pelien (35 krt.) sekä otteluiden (19 krt.) vähäinen määrä. Vaikkakin maalivaahdit eivät tätä "haittaa" suurena pitäneet, vaikeutti se kuitenkin sekä taktisten asioiden osaamisen arviointia että opettamista. Viime kädessä vain aidossa ympäristössä pelattavat pelit ja ottelut paljastaa maalivaahdin todellisen osaamisen ja mahdolliset taktisen alueen kehitystarpeet. Tämä edellyttää luonnollisesti myös sitä, että on mahdollisuus seurata kaikkien maalivahtien käyttäytymistä näissä peleissä tai otteluissa. Tähän ei kuitenkaan aina ollut mahdollisuutta (mm. edustusjoukkueen vieraspelien takia).

Koska lisäksi tilanteita yksittäisessä ottelussa on vähän, ja valmennusprosessi oli lyhyt (ei sisältänyt koko sarjakautta), olisi taktiikan opettamisessa ollut tarkoituksenmukaista käyttää apuna myös opetusvideota. Tämä kuului ennakosuunnitelmaan, mutta aikaresurssin puutteen takia, jäi kooste maalivaahdin käyttäytymisestä ottelun eri tilanteissa tekemättä (olemassa olevat videokasetit eivät ole riittävän monipuolisia). Niiden avulla olisi ollut mahdollista käydä syvällisemmin läpi maalivahtipelin taktisia vaatimuksia sekä maalivahtien erilaiset tavat ratkaista eteentulevat tilanteet.

4.2 Kasvatuskäytännön kasvatukselliset seuraamukset

Maalivahtitoiminta poikkeaa, kuten jo aikaisemmin on ilmennyt, monipuolisuutensa ja vaativuutensa takia, monella tavalla niistä terveysliikuntalajeista, kävelylenkkejä, uinti, hiihto, pyöräily, jotka ovat Suomen kansan suosiossa (Pelkonen 1996, 37). Vaikkakin toimintatutkimuksen toteuttamisessa tärkeintä oli maksimoida maalivahtitoiminnan myönteistä itseisarvoa, oli toiminnalla myös välinearvoa.

Seuraavassa esitetään maalivahtien käsityksiä kasvatuskäytännön heille antamista hyödyistä eli miten kasvatuskäytäntö vaikutti heidän elämänsä hallintakykyyn:

Olavi: "Pitkäjänteisyys, ainakin tuo maalivahtikoulutus tai harjoittelu, se on semmoista; että sinä annoit siihen opit nyt, että mitä se on, miten vaiheittain edetään, että se on just niinkuin pitkäjänteisyyttä. Kyllä se vaikuttaa niinkuin itselleenkin, että pystyy niin kuin asioita tekemään, ja itselleen saa pitkäjänteisyyttä enemmän. Myös tällainen niinkuin päätöksenteko ja tällainen. Ainakin minä voin sanoa omalta kohdalta, että päätöksentekokyky on parantunut. **Millä tavalla ihan konkreettisesti?** No sanotaan ihan tällaisissa henkilökohtaisissa asioissa ja kaikissa tällaisissa. Semmoisia niinkuin sanotaan, ei ehkä ihan jokapäiväisessä elämässä, kuitenkin tärkeissä asioissa. Kyllä se semmoiseen on auttanut".

Jari: "Elämä kai on kokonaisuus siinä mitassa, että kyllä ne ratkaisut, joita joutuu pelissä tekemään, niin ne heijastuu työelämässä ja muussa elämässä tapahtuneeseen ratkaisukykyyn, esimerkiksi nähdä olennainen, erottaa olennainen epäolennaisesta, ja kyetä tekemään selviä päätöksiä ja pysymään niissä päätöksissä, kyllähän ne tukee molemmin puolin. Että kun tyypillinen jalkapallotilanne on, että päätän ottaa tuon keskityksen, niin siihen mennään ja se otetaan, ja se päätös pidetään, eli sitoudutaan siihen päätökseen. Samalla tavalla siviilielämässä pitää joskus ratkaista kylmästi asia, ja pysyä siinä päätöksessä, vaikka näyttäisikin siltä, että ettei tätä nyt voi hyväksyä näin, ja ympäristö asettaisi paineita, että ei pysytä siinä. Niin tällaisista päätöksentekoa se tukee aika paljonkin. Niin se on ainakin mulla elämässä tapahtunut. Sitten voisi ajatella, että tämä fyysinen todellisuus, kyllähän tietenkin kasvanut fysiikka, se antaa jonkinlaista itseluottamusta toimia ympäristössä. Kun ruumiin kunto on hyvä, niin käytännössä pystyy fyysisiä suorituksia tekemään paremmin, nää on tällaisia jopa kliseenomaisia vanhoja asioita tietenkin. Mutta sen olen huomannut, ettei harjoitteluun käytetty aika ei ole pois opiskelujasta, koska jaksaa lukea sen suurin piirtein saman ajan lisää". **Muuta?** "No, ei. Olisi ollut kiva jatkaa asiaa, täytyy kattoa syksyllä ja ryhtyä itse valmentamaan itse itseään, ettei fyysinen kunto ala taas rapistumaan. Lisäksi, tulipa tässä nyt lähetty 13 kuukauden virkavapaalle päävirasta, sillä uhkauksella, että lopetan nämä hommat tähän, työnantaja ei nyt halunnut minun vielä lopettavan sitä. Mahdollisesti tämä lisäsi rohkeutta, tehdä semmoisia päätöksiä, sanoa itsensä irti pysyvästä työpaikasta, ja toteuttaa omia harrastuksia".

Matti: "No kyllä, niin tästä meidän kuluneesta? Maalivahtipelissä on kaikki nää pienet hommat, miten ne nivoutuu toisiinsa, niitä kyllä pystyy käyttämään myös siviilielämässä. Huomioi just miten pienet asiat liittyy toisiinsa, se on aika iso homma. Myös tämä keskittyminen, että pystyy siirtää sitä keskittymisen tasoa joka on pelissä suhteellisen syvä, pystyy sitä siirtää näihin muihinkin tekemisiin siviilielämässä. Muuta ei tule mieleen".

Petteri: "No. onhan se paineensietokyky kasvanut; osaa ottaa muitakin tilanteita paljon rauhallisemmin. Se on ainakin kehittynyt. Se pitkäjänteisyys tietenkin, mutta kuitenkin kun on sitoutunut tähän jo vähän pitempään, se niin kuin ei ole uutta. Kyllä siitä hyötyä on". **Muuta?** "No, on tämä vähän sosiaalisuutta antanut. On tapahtunut kehitystä; osaa ottaa vähän huomioon, onhan tietenkin koko ajan osannut, mutta kuitenkin se tulee koko ajan paremmaksi ja paremmaksi. Lisäksi se on vaikuttanut sille vähän elämäntapoihin; että kattoo vähän mitä syö, vähän lepoa, eli yrittää käydä vähän aikaisemmin nukkumaan ja sen semmoista".

Edellä esitetty vahvistaa, että liikunnalla on, kuten Vuori (1994, 12) esittää, sekä itseis- että välinearvoa. Edellinen toimintana ja elämän sisältönä, ja jälkimmäinen hyödyllisten vaikutusten tuottajana. Hyötyjen ryhmään kuuluu mm. fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä edistävät vaikutukset. Sjöholm (1994, 49) väittääkin, että liikunnalla on valtavat mahdollisuudet kansalaistaitojen opettelussa samalla kun se on olennainen osa ennalta ehkäisevää terveydenhuoltoa. Liikunnalla saa esimerkiksi aktiivisuutta ja uutta potkua työelämään. Liikunta kouluttaa myös pois uusavuttomuudesta. Ihmiset ottavat enemmän vastuuta itsestään. Harrastustoiminta opettaa myös ihmisiä toimimaan yhdessä.

Toimintatutkimuksessa pyrkimyksenä oli systemaattisesti kehittää myös maali-vahtien maalivahtipelin kannalta huonoiksi katsottuja ominaisuuksia. Tämä prosessi ei kuitenkaan tuonut esiin maalivahdeissa uusia piirteitä. Vaikutukset liittyivät lähinnä siihen, että vanhoja tai pitkään piilossa olleita piirteitä korostui tai tuli esiin, kuten itsenäisyys ympäristöön nähden (voimistanut oman pään pitämistä, omien polkujen kulkemista), keskittymiskyky ja oman elämän analysointikyky.

4.3 Maalivahtitoiminnan lähtökohtiin liittyviä tuloksia

Tuloksia esitetään ja kommentoidaan lyhyesti siltä osin kuin se tutkimuksen päätarkoitusta ajatellen, ja maalivahtitoiminnan lähtökohtien oikeellisuuden selvittämiseksi, on ollut tarpeen. Maalivahtien sanatarkat vastaukset on esitetty kokonaisuudessaan liitteessä (Liitteessä 26: Muut tulokset). Tutkijan/haastattelijan esittämiä mahdollisia lisäkysymyksiä on lihavoitu.

4.3.1 Maalivahtien erilaiset maalivahtikuvat

Maalivahtien ”maalivahtikokemukset” ovat, kuten Puhakainen (1995, 34) jo aiemmin on tuonut esiin, hyvin eritasoisia ja erilaisia. Kahdella maalivahdilla ei sen vuoksi voi olla samanlainen maalivahtikuva. Tulokset vahvistavat edellä mainittua. Maalivahdit käsittävät objektiivisesti saman täysin eri tavalla. Alla ovat heidän painotuksensa maalivahtipelin eri osa-alueiden tärkeydestä:

	fysiikka	taito	henkiset ominaisuudet
Olavi	20 %	40 %	40 %
Jari	20 %	25 %	55 %
Matti	30 %	40 %	30 %
Petteri	40 %	35 %	25 %

Huomionarvoista on myös se, että vanhemmat maalivahdit arvostivat henkisiä kvalifikaatioita selvästi enemmän kuin nuoremmat. Kun maalivahdin todellisuus supistettiin pelkästään fyysiseen ja henkiseen todellisuuteen, oli enää nuorin sitä mieltä, että fyysinen todellisuus on maalivahtipelissä ensisijaisempi. Maalivahdit pitivät kuitenkin lähes yksimielisesti pelinlukukykyä maalivahtipelin kaikkein tärkeimpänä kvalifikaationa.

Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta onkin tärkeää, että maalivahtivalmentaja selvittää maalivahdin yksilöllisen maalivahtikuvan ja etenkin

maalivahdin käsityksiä maalivahtipelin kvalifikaatiovaatimuksista. Maalivahdin henkisten kvalifikaatioiden kehittäminen edellyttää juuri maalivahdin merkitystajunnan kehittämistä eli hänen merkityskokemuksensa selkiytymistä ja rikastumista.

4.3.2 Ympäristön vaikutus ja sen kvalifikaatiovaatimukset maalivahtien kokemana

Maalivahdin situaatio on se pelitila, jossa maalivahdin elämän ja maalissa pelaamisen kokonaisuus toteutuu. Maalivahtien käsitykset tukevat edellä mainittua. Se jalkapalloympäristö, jossa maalivahti elää, on tärkeä hänen kehittymissänsä kannalta. Kuvaava kommentti oli (lyhennetty versio):

”Se on luottamuksen kannalta erittäin tärkeää sen takia, että sieltä syntyy ne raamit, joista etsitään se hyväksyttävyyys sille omalle toiminnalle, että saavuttaa sen luottamuksen, eli mikä miten ne olettaa, että pitää pelata”. ”Jos jossain on jalkapallokulttuuri, joka ei ymmärrä maalivahtipelistä yhtään mitään, pitää hyväksyä se olosuhde ja pelata niin, että toteuttaa niitä vaatimuksia mitä ympäristö asettaa ja saavuttaa sillä tavalla sen luottamuksen, koska on turhaa niitä tuulimyllyjä vastaan tapella niin, että voisi muuttaa sitä”.

Edellinen vahvistaa myös, että maalivahdin kvalifikaatioiden ehdot muodostuvat konkreettisesti kussakin jalkapalloympäristössä sen erityispiirteiden ymsuhteiden mukaan. Myös maalivahtien kokemukset ympäristön kvalifikaatiovaatimuksista viittaavat samaan:

”Aina kun analysoidaan noita maaleja yleensä pelien jälkeen tässä uudessa joukkueessa kyllä siinä välillä tulee, että olisi pitänyt tehdä sitä sun tätä, mutten tiedä olisiko se siinä tilanteessa ollut täysin realistista. Välillä tuntuu kyllä, että kenttäpelaajat odottaa ihan ihmeellisyyksiä, että maalivahdin pitäisi tehdä, mennä mitä ihmeellisiin palloihin. Kärkipelaajatkin rupee huutamaan, että pitäisi hakea. Välillä tuntuu, etteivät ne ihan realistia ole heidän asettamat vaatimukset”.

4.3.3 Maalivahtien käsitykset maalivahdin asemasta ja mahdollisuuksista vaikuttaa puolustuspeliin

Vanhalla sanonnalla ”hyvä maalivahti on puoli joukkuetta” halutaan korostaa maalivahdin tärkeyttä. Maalivahdit olivat myös samaa mieltä. Lyhyesti ja ytimekkäästi voidaan asia ilmaista näin:

”Se on tärkeä. Jos on huono maalivahti, se homma tahtoo sitten kaatua siihen”.

Maalivahdit olivat myös yksimielisiä siitä, että maalivahti voi omalla ohjauspelellään vaikuttaa ottelun kulkuun. Siihen kuuluvat myös keskustelut ennen ja jälkeen ottelua. Kuvaava kommentti oli:

”Tietenkin maalivahti voi vaikuttaa; omalla sijoittumisellaan ja ohjauksella, pelin ohjauksella. Ennen peliä voidaan jotain tiettyä asiaa käydä läpi, kertoa miten haluaa puolustajien sijoittua ja sitä kautta vähentää sitä pelissä ja voi keskittyä johonkin muuhun asiaan ja sitä ei tarvii huomauttaa, esimerkiksi joku kulmatilanne. Pelin jälkeen käydään asiat läpi jos jotain on parannettavaa”.

Seuraava kommentti kuvaa vastaavasti maalivahdin ja valmentajan välistä työnjakoa puolustuspelin organisoimisessa.

”Tietysti suuret linjat antaa valmentaja, mutta niissä yksityisratkaisuissa niin puolustuksessa täytyy olla se yksi, joka ohjaa sitä ja kyllä se on kaikkein luontevinta, että se on maalivahti. Paitsi, että se niinkuin maalivahdin persoonan kannalta tää päätöksentekokyky ja muutenkin ohjaamiskyky on tarpeen ja sieltä myös näkee sen puolustuksen ryhmityksen kaikkein parhaiten. Että siinä mielessä se on maalivahdin tehtävä”.

Edellä mainitut ovat sopusoinnussa myös luvussa 2 esitettyjen lähtökohtien ja perusteiden kanssa.

4.3.4 Luottamuksen merkitys maalivahtipelissä

Joukkuehenki pidetään erityisen tärkeänä jalkapallopelissä. Maalivahdin ja maalivahtipelin näkökulmasta hyvä joukkuehenki näkyykin pelaajien joukkuepelaamisena ja taistelutahtoisuutena. Maalivahti voi silloin luottaa siihen, että kenttäpelaajat hoitavat oman osuutensa.

”Onhan se tosi tärkeä kun ajatellaan esimerkiksi keskityspalloja, että voi luottaa, ettei aina tarvii itse niihin lähteä hortoilemaan. On tärkeää, että pystyy luottamaan siihen, että puolustus niihin menee ja pystyy toimittamaan pallon kauemmas. Sama on alaspäin pelaamisessa, että pystyy luottamaan siihen, että pelaajat eivät täräytä yläkulmaan kun yrittää palauttaa omalle maalivahdille ja että voi luottaa että ne antaa rauhassa. Ehkä se näistä koostuu”.

Vastaavasti maalivahdit pitivät tärkeänä sitä, että myös maalivahti saavuttaa pelaajien luottamuksen. Sen saavuttaa vain pelaamalla hyvin.

”Se on ensiarvoisen tärkeää. Objektiiivisesti ottaen, joku voi pelata hyvinkin ja olla taitava, mutta jos siihen ei luoteta niin puolustus on ihan sekaisin, koska ilman sitä auktoriteettia on turha opastaa ja ohjata ja olla se kulmakivi siellä. Se on tärkeämpää kuin se, että on objektiiivisesti kauhean hyvä. Mutta tosiasiasa se luotettavuus saavutetaan vain pelaamalla hyvin. Olemalla vakuuttava”.

Edellä mainittu viittaa myös siihen, että maalivahdin sosiaalisilla kyvyillä ja johtamistaidolla on merkitystä maalivahtipelissä.

4.4 Toimintatutkimuksen aikana esiin nousseita kysymyksiä

Praktisen tiedon kehittymisestä huolimatta nousi muitakin kysymyksiä esiin toimintatutkimuksen edetessä. Kysymykset liittyvät tutkijan kasvatuskäytännön taustalla oleviin tiedostettuihin tai tiedostamattomiin oletuksiin. Osa kysymyksistä koskevat maalivahtivalmentajan roolia, osa opetus- ja menetelmätapoja ja

osa maalivahtien kehittymistä. Alla olevat kysymykset eivät ole tärkeysjärjestyksessä.

Millaisia oppimisteorioita löytyy kasvatuskäytännön taustalta?

Onko maalivahtivalmentaja asiantuntemuksensa vuoksi maalivahdin yläpuolella ja tietää maalivahdin tarpeet paremmin kuin maalivahti?

Onko maalivahtivalmennuksen onnistuminen vain kiinni maalivahtivalmentajan kyvyistä?

Onko maalivahdilla itsellään valmius ratkaista ongelmiaan?

Riittääkö se, että maalivahtivalmentaja opettelee muutaman opetusmetodin ja seurattuaan (ja mahdollisesti kuunneltuaan) maalivahtia vähän aikaa, ottaa niistä sopivimman käyttöön?

Onko valmennustyö aina tehtävä räätälintyönä?

Onko niin, että jos maalivahtivalmentaja on hyvä, hän voi auttaa, mutta jos hän on huono, mikään ei onnistu?

Onko maalivahtivalmentaja sivustakatsoja ja rinnallakulkija, joka parhaimmillaankin vain voi antaa vinkkejä ja avata uusia näkökulmia?

Heijastaako maalivahdin suoritustaso maalivahtivalmentajan odotuksia?

Edellä mainittuja kysymyksiä pohdintaan ja reflektoidaan seuraavassa luvussa eli tutkimuksen kolmannella, tulkinnallisella tasolla. Tarkastelu kytkeytyy silloin myös valmennuksen tavoitteisiin ja valmennuskäytäntöön sekä viime kädessä myös taustalla vaikuttaviin kasvatustilanteisiin käsityksiin ja uskomuksiin ihmisestä (maalivahdistä) oppijana.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa tulkitaan tutkimuksen tuloksia ja kootaan ne ehyeksi kokonaisuudeksi. Tarkastelunäkökulma muuttuu samalla kasvatustieteelliseksi. Ensin esitetään tukijan reflektioprosessi, minkä jälkeen pohditaan kasvatuskäytännön vaikuttavuutta ja tutkimustehtävän todentumista. Lopuksi ”rakennetaan” uutta kasvatuskäytäntöä.

5.1 Reflektio: Toimintatutkimuksen empirian ja maalivahtitoiminnan lähtökohtien yhdistäminen uudeksi kasvatuskäytännöksi

Reflektion avulla pyrittiin yhdistämään ensimmäisen ja toisen tason tulokset toisiinsa sekä tutkimuksen muiden osavaiheiden tuloksiin. Samalla pyrittiin löytämään vastauksia myös toimintatutkimuksen aikana esiin nousseisiin kysymyksiin.

Käytännössä reflektiivisyys metodina tarkoitti sitä, että eri osavaiheet otettiin yhtenäisen tarkastelun kohteeksi, selvitettiin millä tavoin ne ovat yhteydessä toisiinsa, sekä muodostettiin niistä johdonmukainen kokonaiskuva eli synteesi (uusi kasvatuskäytäntö). Pyrkimyksenä oli, että tiedonmuodostus jäsentyy loogisesti moitteettomalla tavalla maalivahtitoiminnan kokonaiskenttään.

Reflektointi oli arvopohjaista eli ei ollut kyse vain siitä, mikä maalivahtivalmennuksessa on mahdollista, vaan myös siitä, mikä on haluttua ja millä keinoilla maalivahdit kehittyvät. Reflektoinnin kohteena oli lisäksi kasvatuksellisen vuorovaikutustapahtuman luonne ja tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön sekä näkyvät että piilevät käytänteet (perusedellytykset, maalivahdin lähtötaso, tavoitteet, suunnittelu, sisältö, taustalla olevat oppimiskäsitteet, arviointi, kasvatuskäytännön toteutus, maalivahtivalmentajan rooli, kasvatuskäytännön eteneminen). Viimeksi mainittujen selkeyttämiseen ja paljastamiseen käytettiin hyväksi myös sitä sivuavaa kirjallisuutta. Koska edellä mainituista ei myöskään muualla maailmassa ole jalkapalloympäristöllisessä kontekstissa kirjoitettu, tyydyttiin pääasiallisesti suomalaisiin lähteisiin.

Lähteiden valintaa voidaan perustella myös sillä, että ne ovat sidoksissa suunnilleen samanlaiseen historiallis-yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja kulttuuriseen taustaan. Samalla pyrittiin varmistamaan myös tutkimuksen pätevyys. Merkitysten rakentuminen uudeksi kokonaisuudeksi edellytti niiden asettamista sisällöksi juuri siten, että kasvatuskäytännön kokonaisuus selkeyttää maaliivahtitoiminnan kokonaiskenttää. Kasvatuskäytännön rekonstruoinnissa pyrittiin Vartoa (1992, 103) mukaillen, sen tähden siihen, että merkitykset vastaavat myös sitä aineistoa ja dialogia, joka on tutkimuksen perustana. Kyse ei ollut vain dokumentoimisesta, vaan juuri lähteinä käytetyn kirjallisuuden sekä tutkimuksessa saadun aineiston merkitysten asettamisesta uuden kasvatuskäytännön sisällöksi.

Maaliivahtitoiminnan jäsentämättömyyden ja laaja-alaisuuden sekä tutkimustiedon vähäisyyden vuoksi ei kuitenkaan käytetty valmiita teorioita. Teorian osuutta voidaan kuvata Aaltosen (1989, 151) sanoilla:

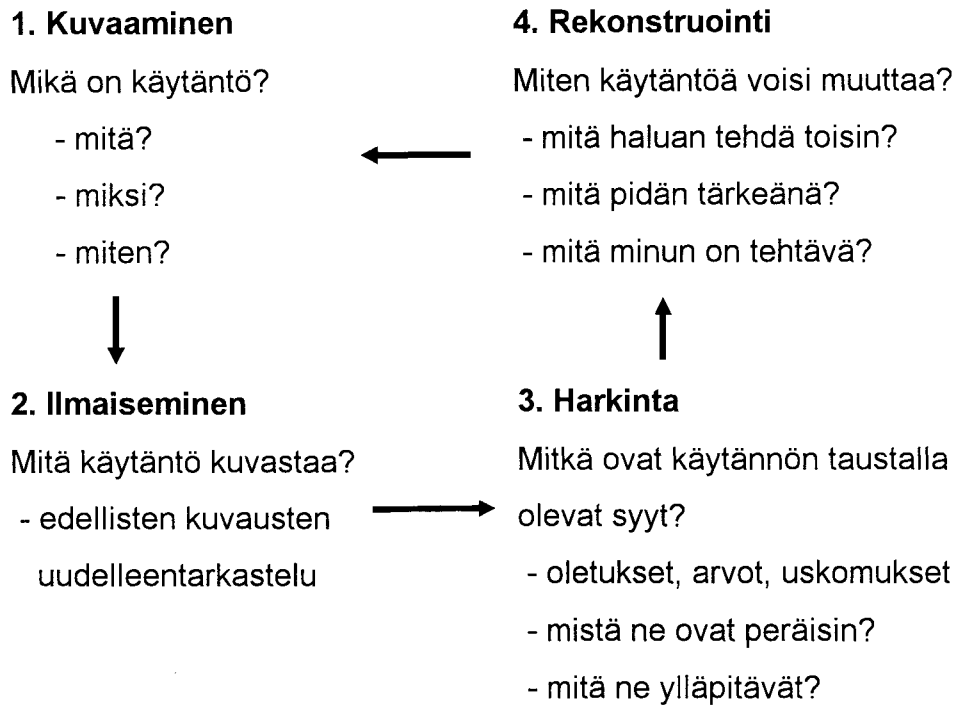
"Teoria rakentuu ja kehittyy tutkimuksen ja analyysien edetessä (grounded theory), teoriaa ei valita etukäteen a priori, sillä se rajoittaa ja ohjaa tuntemattoman todellisuuden tavoittamista".

Tutkija oli, kuten Rauhala (1974, 109) asian ilmaisee:

"Itse suorittamansa tutkimuksen tutkimussysteemi, metodi, tiedon muodostaja ja talentaja, tiedon kriteeri sekä tiedon soveltaja".

Vähäisten tutkimusresurssien vuoksi ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta pureutua ongelmiin ja ilmiöihin kovin syvällisesti.

Tutkijan reflektioprosessia voidaan parhaiten kuvata John Smythin (1989) esittämällä kysymyssarjalla (Syrjälä 1994, 38). Prosessi on lyhyesti kuvattu kuviossa 7 seuraavalla sivulla.



KUVIO 7. Tutkijan reflektioprosessia kuvaava kysymyssarja

5.2 Aluksi

Kasvatuskäytännön maalivahtivalmennusta ei katsota itsetarkoituksena vaan keinona, jolla pyritään kehittää maalivahtien ammattitaitoa. Maalivahdeilla on erilaisia odotuksia, kun he tulevat tai joutuvat tähän kasvatuskäytäntöön. Yhteistä näillä odotuksilla on yleensä se, että maalivahdit odottavat kehittyvänsä maalivahtina. Kasvatuskäytännöltä voidaan sen tähden myös vaatia, että maalivahdit kehittyvät eli syntyy tuloksia.

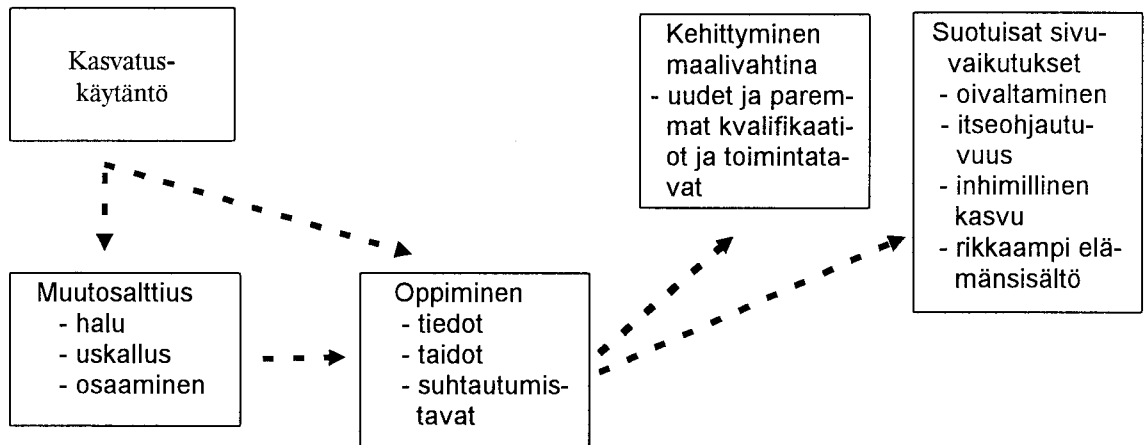
Kasvatuskäytännön vaikutuksia tai tuloksia on esitetty jo aiemmin. Niistä selviää, että kukin maalivahti kehittyy omista lähtökohdistaan ja eri tavalla maalivahtipelin eri osa-alueilla. Seurantavaihe osoittaa vastaavasti kaksi asiaa: 1. Kehittyminen näkyy myös maalivahtien ottelukäyttäytymisessä eli he ovat kehittyneet paremmiksi maalivahdeiksi. 2. Todellinen kehittyminen näkyy pääsääntöisesti viiveellä. Viive tai oppimistasanteen pituus vaihtelee maalivahdista riippuen. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että maalivahdit voivat nauttia "työnsä

hedelmistä“ kunnolla vasta seuraavan toiminta- tai harjoitusyöklin aikana, kun uusi tieto ja taito on automatisoitunut täydellisesti. Edellä mainitusta seuraa kuviossa 10 (katso s. 202) esitetty asetelma, eli seuraava harjoitusyökli aloitetaan korkeammalta tasolta.

On kuitenkin syytä korostaa, että maalivahtivalmennuksen vaikuttavuus vähenee maalivahdin suoriutumistason noustessa. Kun fyysiset ja taidolliset kvalifikaatiot kehittyvät lähelle maalivahdin kehon lahjakkuuden ja jalkapalloympäristöllisen realismin asettamia rajoja, näkyy mahdollinen kehittyminen jatkossa vain maalivahdin taktisten tai psykologisten kvalifikaatioiden mahdollisena kehittymisenä. Ensin mainittujen kvalifikaatioiden kehittyminen vaatii maalivahdilta maalivahtipelin taktisten näkökulmien entistä syvällisempää ymmärtämistä sekä useimmiten myös enemmän ottelukokemusta. Vastaavasti voi psykologisten kvalifikaatioiden kehittyminen edellyttää jopa inhimillistä muutosta.

Toimintatutkimuksen aikana kävi kuitenkin selvästi ilmi, että kasvatuskäytäntö sinänsä ei pysty muuttamaan yhtään yksilöä. Muuttaminen on yksilön, maalivahdin omien havaintojen, pohdintojen ja päätöksenteon varassa. Voidaan sanoa, että maalivahdilla itsellään on valmius kehittää itseään taipumustensa ja mahdollisuuksiensa ylärajoille. Kehittyminen ja oppiminen edellyttää kuitenkin, että maalivahdilla on muutosalttiutta eli hänellä on siihen halua ja tahtoa. Maalivahtivalmennuksen onnistuminen ei siis ole kiinni vain maalivahtivalmentajan kyvyistä. Maalivahtivalmentajan tehtäväksi jää kiinnittää maalivahdin huomio muutostarpeeseen, antaa palautetta ja mahdollisuus muutokseen.

Oppiminen on siis inhimillisen muutoksen lähtökohta. Ellei maalivahti mitään opi, hän ei myöskään muutu (Seppänen 1992, 187). Vastaavasti näkyy maalivahdin ammattitaidon suotuista kehittyminen myös kasvatuksellisina seuraamuksina; maalivahti hyötyy muillakin elämänalueilla kehittymisestään. Kuviossa 8 seuraavalla sivulla, esitetään Seppästä (1992, 186) soveltaen, havainnollisesti sitä “mekanismia”, jonka läpi käytyään kasvatuskäytäntö tuottaa myös kasvatuksellisia seuraamuksia.



KUVIO 8. Kasvatuskäytännön ”vaikuttamismekanismi”

Kasvatukselliset seuraamukset syntyvät siten, että maalivahtit henkisellä tasolla valitsevat kasvatuskäytännön tarjonnasta sen aineksen, joka kasvattaa (Rauhala 1992, 122). Koska kukin maalivahti selvittelee omista lähtökohdistaan aineksen persoonallista merkitystä on vaikutus hyvin yksilöllinen. Wilenius (1987b, 20) tähdentää lisäksi, että tällainen itsekasvatus edellyttää maalivahdilta realistista tietoa itsestään ja ominaisuuksistaan, myös heikkouksistaan (realiteettitajua).

5.3 Tutkimustehtävän todentuminen

Seuraavassa tarkastellaan yksityiskohtaisemmin kasvatuskäytännön maalivahdeille aiheuttamia kasvatuksellisia seuraamuksia tutkimustehtävän näkökulmasta.

5.3.1 Kasvatuskäytännön vaikutus henkiseen kasvuun

Alaongelma 1: Onko maalivahtivalmennuksella inhimillistä tai henkistä kasvua edistäviä vaikutuksia: Rauhalan (1992, 120) mukaan inhimillinen kasvu on ennen muuta tajunnan viljelyä. Inhimillisen kasvun yhteys

kasvatuskäytäntöön näkyy sen sisällöstä, kun se määritellään Wileniuksen (1987c, 126) sanoin (tässä sovellettuna jalkapalloon): Kasvatuskäytäntö on säännöllistä ja sosiaalisesti mielekästä toimintaa, jossa yksilö, maalivahti käyttää, ylläpitää ja kehittää muiden kvalifikaatioidensa ohella myös henkisiä (psykologisia) kvalifikaatioitaan. Määritelmässä näkyy juuri kasvatuskäytännön yhteys inhimilliseen kasvuun, joka on maalivahdin omien henkisten kvalifikaatioidensa kehittämistä.

Aineiston perusteella tulos on selkeä. Puhakaista (1995, 153) lainaten voidaan sanoa, että kasvatuskäytäntö onnistuu luomaan myös sellaisia maalivahteja stimuloivia ymmärtämysyhteyksiä, jotka kehittävät heissä heidän inhimillistä kokemiskapasiteettiaan. Kasvun kohteena voivat olla maalivahdin maailman- ja maalivahtikuvasta riippuen: Itseohjautuvuusvalmius, keskittymiskyky, pitkäjänteisyys, päätöksenteko, sosiaaliset taidot ja reflektointikyky. Edellä mainituista voidaan lisäksi Rauhalan (1989a, 55, 56) tapaan erottaa kaksi mielellistä toimintatasoa: psyykinen ja henkinen. Koska maalivahti käsitteistämisen avulla voi palauttaa mieleensä myös kaikki psyykkiset ilmiöt, käsitellään niiden kehittymistä tässä yhteydessä myös inhimillisena kasvuna. Psyykinen on, kuten Rauhala (1989a, 56) toteaa, välttämätön ehto sille, että voi olla henkistä.

Itseohjautuvuus: Itseohjautuvuusvalmiudella tarkoitetaan sitä, että maalivahti tarvittaessa pystyy valmentamaan myös itse itseään. Saatujen vastauksien ja maalivahtien toimintatutkimuksen jälkeisen toiminnan perusteella voidaan tehdä se päätelmä, että itseohjautuvuusvalmius myös kehittyi. Seurantavaihe osoittaa myös, että sosiodemografisilla (ikä, koulutus) ominaisuuksilla ei ole yhteyttä itseohjautuvuusvalmiuteen. Sen sijaan on itseohjautuvuusvalmius maalivahdin tavoitteiden kautta yhteydessä hänen sisäiseen motivaationsa. Toisaalta voi, itseohjautuvuusvalmiudesta huolimatta, harjoittelu myös keskeytyä. Situaatio tai elämäntilanne on, niin kuin Puhakainen (1995, 165) toteaa, maalivahdin subjektiivisen maailman- ja maalivahtikuvan merkitysaiheiden antajana ratkaisevan tärkeässä asemassa. Seurantavaihe osoitti, että liian suuret odotukset yhdessä muiden elämäntilanteeseen liittyvien tekijöiden kanssa voi

aiheuttaa sen, että maalivahti menettää motivaationsa.

Keskittymiskyky: Myös keskittymiskyvyn osalta tulos on hyvin selkeä. Se kehittyi lähes kaikilla maalivahdeilla. Tämä on luonnollista, koska etenkin maalivahtivalmennuksen alkuvaiheessa sen tärkeyttä korostetaan ja keskittymistä myös vaaditaan. Maalivahtit tiedostavat myös hyvin nopeasti keskittymisen välttämättömyyttä sekä oppivat ottelun eri tilanteissa ja valmennuksen eri harjoitteissa huomaamaan sen erilaisia tasoja. Parhaimmillaan laukauksen torjunta on maalivahtin ja pallon välinen kaksinkamppailu eli maalivahti oppii sulkemaan pois kaikki ylimääräiset ajatukset tajunnastaan.

Pitkäjänteisyys: Maalivahtipelin edellyttämien moninaisten kvalifikaatioiden kehittäminen on pitkäaikainen prosessi. Se vaatii maalivahdeilta säännöllistä ja järjestelmällistä harjoittelua eli pitkäjänteisyyttä. Toimintatutkimus projektina, jolla oli selvästi määritelty alku ja loppu osoitti, että maalivahdeilla oli riittävästi pitkäjänteisyyttä. Tulokset osoittavat lisäksi, että pitkäjänteisyys kehittyi, mutta kehittyminen on riippuvainen myös aikaisemmasta kokemuksesta. Jo kauemmin mukana olleella, tai muilla elämänoilla pitkäjänteisiin projekteihin osallistuneella maalivahdilla kehittyminen on vähäistä tai sitä ei ole. Seurantavaihe osoitti vastaavasti, että pitkäjänteisyyskin kytkeytyy maalivahtin tavoitteiden kautta motivaatioon. Ne ovat pitkäjänteisyyden välttämättömiä ehtoja.

Päätöksentekokyky: Maalivahti joutuu sekä ottelussa, että valmennustapah- tumissa jatkuvasti tekemään erilaisia päätöksiä. Hänen on tehtävä ne nopeasti ja sitouduttava niihin. Päätöksenteko kohdistuu useimmiten omaan toimintaan, mutta peleissä ja otteluissa myös, ohjauspelin kautta, koko joukkueen toimintaan. Viimeksi mainittuun kytkeytyy myös maalivahtin pelityyli. Onko hän anglosaksinen maalivahti vaiko eteläamerikkalainen maalipelaaja? Kun lisäksi päätöksentekoa aktiivisesti korostetaan ja harjoitellaan, antaa se maalivahdille mahdollisuuden kehittää päätöksentekokykyään. Tulokset osoittavat, että päätöksentekokyky myös kehittyi. Tähän on kuitenkin tehtävä varaus. Kehittyminen voi johtua myös maalivahtipelin luonteesta eikä kasvatuskäytännöstä.

Sosiaaliset taidot: Jääskeläistä, Korpilauria & Tikkasta (1980, 44) mukaillen voidaan sanoa, että maalivahtivalmennuksessa tarjoutuu maalivahdille mahdollisuus huomata, että muillakin on oma tahtonsa ja oikeutensa. Hän voi oppia kunnioittamaan muiden toimintaa ja ominaisuuksia, vuorottelemaan ja jakamaan vastuuta, ottamaan toiset huomioon, mukauttamaan omat halut ja pyrkimykset myös toisten toimintaan, sekä hyväksymään ryhmän normit. Maalivahtivalmennus osana joukkuetta antaakin, etenkin nuoremmalle maalivahdille, oivan tilaisuuden oppia yhteiselämän "pelisääntöjä". Tulokset vahvistavat edellä mainittua. Sosiaalisten taitojen kehittyminen on kuitenkin yhteydessä maalivahdin ikään. Vanhemmilla maalivahdeilla on jo riittävät sosiaaliset taidot.

Reflektointikyky: Maalivahtien palautteet ja seurantavaiheen kokemukset osoittavat, että maalivahdilla on kasvatuskäytännössä myös erinomainen mahdollisuus saavuttaa uudenlainen käsitys itsestään maalivahtina. Voidaan sanoa, että maalivahdin ammattitaidon moninaisten kvalifikaatioiden ja niiden keskinäisten yhteyksien ymmärtäminen sekä kytkenät maalivahtipelin arkitodellisuuteen edellyttävät maalivahdilta reflektiivisyyttä. Kasvatuskäytännön alkuvaiheessa nousee sen tähden itseohjautuvuusvalmiutta tärkeämmäksi kolme sen ulottuvuutta eli itsearviointi, suunnitelmallisuus, sekä jo aiemmin mainittu sisäinen motivaatio. Kaksi ensin mainittua liittyvät siihen, että maalivahdin on tunnustettava omat puutteensa ja kehitystarpeensa. Toimintatutkimuksen arkikäytäntö osoittaa, että kehittymistä voi tapahtua vasta sen jälkeen, kun maalivahti on myöntänyt omat kehitystarpeensa myös itselleen (katso myös Rauhala 1992, 123). Kahteen edelliseen liittyy myös maalivahdin kyky arvioida ammattitaitonsa suhteessa jalkapallopelin vaatimukseen eli laajemmin hänen realiteettitajuntansa.

Realiteettitaju kytkeytyy siten myös reflektiivisyyteen. Voidaan Silkelää (1996, 128, 129) soveltaen sanoa, että ammattitaidon kehittäminen on tehokasta vain, kun oppiminen lähtee maalivahdin sisäisistä tarpeista ja perustuu hänen omiin kokemuksiinsa. Maalivahtivalmentaja tehtävänä on juuri kannustaa häntä reflektoimaan omia kokemuksiaan yhä yksityiskohtaisemmin. Omien persoonallisten kokemusten prosessointi ja reflektointi on siten tärkein tekijä

korkeamman tasoisen oppimisen edistämässä.

Edellä esiin tuotujen seikkojen perusteella voidaan sanoa, että kasvatuskäytännöllä on runsaasti mahdollisuuksia edistää henkistä kasvua.

5.3.2 Kasvatuskäytäntö maalivahdin elämänsisältöä rikastuttavana toimintana

Alaongelma 2: Onko maalivahtipelissä tai maalivahtikvalifikaatioiden kehittämisessä elämänsisältöä rikastuttavia aineksia?: Tulos on yhtä selkeä. Maalivahtitoiminnalla on maalivahdille myös itseisarvoa. Se rikastaa maalivahdin elämänsisältöä toimintana. Kehon hyvä kunto vaikuttaa henkiseen toimintatasoon eli antaa positiivista vireyden ja elinvoimaisuuden tunnetta. Tulokset ovat hyvin samansuuntaisia Kriegelin & Kriegelin (1986, 138, 139, 147, 148) esittämien käsitysten kanssa. Heidän mukaansa sekä aerobisella että voimaharjoittelulla on myös välinearvoa. Ne parantavat juuri työelämässä suoriutumista monin tavoin.

Tulosten selkeydestä huolimatta liittyy niihin kuitenkin ainakin kaksi pohdittavaa asiaa. Osa fyysisen kuntoon liittyvistä vaikutuksista ilmenivät jo valmisteleman jakson jälkeen. Joulukuun testi osoitti kuitenkin, että ne eivät voineet liittyä kohentuneeseen kuntoon. Tulos tukee Ojasen (1994a, 21) väitettä, että liikunnan positiiviset vaikutukset ovat yleensä nopeita - niin nopeita, että ne eivät millään voi liittyä kohentuneeseen kuntoon. Vaikutukset eivät ole yhteydessä objektiivisen kunnan muutoksiin vaan koettuun kuntoon. Edellä mainittu korostaa objektiivisten mittareiden käytön tärkeyttä maalivahtivalmennuksen kaikissa vaiheissa. Maalivahdin ammattitaidon kehittyminen edellyttää pidemmällä aikavälillä useimmiten myös fyysisen kunnan eri osa-alueiden objektiivista, ei koettua kohentumista.

Tuloksilla näyttäisi myös, ainakin osittain, olevan yhteyttä sekä maalivahdin lähtötasoon että toteutuneen harjoittelun intensiivisyyteen. Vain kaksi vanhinta maalivahtia kokivat fyysisen kunnan vaikutuksia ”siviilielämän” henkiseen

suoriutumiskykyyn. Tulos on tulkittavissa siten, että sen hetkisessä elämäntilanteessa vanhemmat maalivahtit aloittivat "nollatilanteesta", kun sen sijaan nuoremmat maalivahtit ennen tutkimusta olivat olleet säännöllisessä maalivahtivalmennuksessa. Ojasen (1994b, 110) esittämien tulosten mukaan liikunnan henkiseen hyvinvointiin liittyvät kokemukset nousevat jo muutaman viikon kohtuullisen intensiivisen harjoittelun jälkeen, jonka jälkeen tapahtuu vaikutusten tasaantuminen.

Edellä esitetyt tulokset ovat sopusoinnussa myös viitekehyksessä hahmotellun holistisen ihmiskäsityksen kanssa. Kehon kanavan kautta tapahtuva positiivinen vaikuttaminen "resonoi" positiivisesti myös maalivahtin muissa olemassaolon muodoissa.

5.3.3 Kasvatuskäytännön antamat mahdollisuudet oivaltamiseen

Alaongelma 3: Onko Mahdollista, että maalivahtin voimakas sitoutuminen maalivahtikvalifikaatioidensa kehittämiseen antaa mahdollisuuden oivaltamiseen?: Maalivahtin elämäntodellisuus koostuu useammasta osatodellisuudesta. Tämä todellisuus voidaan jakaa pelilliseen (ottelunaikaiseen), pelin ulkopuoliseen (otteluiden väliseen eli harjoittelu ja muu toiminta joukkueen kanssa) ja muuhun todellisuuteen ("siviilielämä"). Viimeksi mainittuun kuuluu usein myös muitakin osatodellisuuksia, kuten perhe ja työ. Voidaan Juutia (1997, 7) voimakkaasti soveltaen voidaan sanoa, että kun maalivahti osallistuu maalivahtitoimintaan hän tiedostaa toimivansa tämän todellisuuden "sääntöjen" puitteissa ja suorittavansa tulkintojaan myös näillä "säännöillä". Oivallusten avulla hän voi kuitenkin hyödyntää tulkintojaan myös "siviilielämän" todellisuudessa. Hän voi esimerkiksi sisäistää eräitä "siviilielämän" todellisuuden piirteitä maalivahtitoiminnasta saatujen oivallusten avulla. Tästä on hyvänä esimerkkinä maalivahtipelin päätöksentekoprosessi. Kun maalivahti oivaltaa maalivahtipelin ja "siviilielämän" päätöksentekoprosessin samankaltaisuuden hän voi, kehittämällä päätöksentekoaan maalivahtipelissä, hyödyntää sitä myös "siviilielämässään". Suunta voi luonnollisesti olla myös päinvastainen. Myös keskittymis- ja

paineensietokyky, kyky erottaa olennainen epäolennaisesta sekä sen ymmärtäminen miten asiat liittyvät yhteen, voivat olla oivallusten kohteena.

5.3.4 Maalivahdin ammattitaidon kehittyminen vs. henkinen kasvu

Alaongelma 4: Edellyttääkö maalivahdin ammattitaidon kehittyminen henkistä kasvua?: Toimintatutkimuksen osalta vastaus on selkeä; kyllä edellyttää. Henkisen kasvun tarpeellisuus on kuitenkin, kuten tuloksetkin osoittavat, hyvin yksilöllinen. Yhdelle maalivahdille ammattitaidon kehittyminen edellyttää sekä psyykkisen että henkisen (sekä taktisten että psykologisten kvalifikaatioiden) toimintatason huomattavaa kehittymistä, kun vastaavasti toiselle maalivahdille riittää jonkun taktisten ja/tai psykologisen kvalifikaation vähäisempikin kehittyminen. Jääskeläistä, Korpilauria & Tikkasta (1980, 33, 34) soveltaen voidaan kuitenkin sanoa, että kehittyminen edellyttää kaikissa tapauksissa yhä enemmän ajatustyötä. Maalivahtipelin perusteiden, yhteyksien ja taktisten näkökulmien syvällisempi ymmärtäminen, taidolliset kysymykset ja nopeat päätöksentekotilanteet vaativat myös ajatustoiminnan kehittymistä.

Maalivahti osallistuu lisäksi, kuten aiemmin jo on tullut esiin, kaikkiin valmennustapahtumiin dynaamisena kokonaisuutena, jossa ajattelua ja toimintaa ei voi erottaa toisistaan. Puhakainen (1995, 87) korostaakin, että mikä tahansa positiivinen muutos, kuten esimerkiksi maalivahdin fyysisten kvalifikaatioiden kehittyminen, saa aikaan hänen kokonaisuutensa piirissä myös henkisen toimintatason muutoksia. Edellä mainitusta voidaan esimerkkinä mainita mm. it-seluottamuksen paraneminen ja energisyyden lisääntyminen. Tämä johtuu siitä, että koko "systeemi" on liikkeellä. "Systeemissä" maalivahdin keho, tajunnallisuus ja elämäntilanne ovat intiimillä tavalla yhdessä ja määräävät keskinäisillä yhteyksillään toisensa maalivahdin kokonaisuudessa (Rauhala 1989a, 48).

Edellisen perusteella voidaan väittää, että riippumatta maalivahdin ammattitaidon tasosta, edellyttää kehittyminen aina myös henkistä kasvua.

5.3.5 Maalivahtivalmennuksen toivottuja seuraamuksia

Alaongelma 5: Millaisia kasvatuksellisia seuraamuksia pitäisi aiheuttaa maalivahtivalmennuksessa, jotta saadaan hyvä maalivahti?: Edellä on esitetty kasvatuskäytännön kasvatuksellisia seuraamuksia. Toimintatutkimus paljasti lisäksi vastuullisuuden merkityksen. Maalivahtien ammattitaidon kehittyminen voidaan selittää parhaiten juuri maalivahtien hyvällä vastuullisuudella. He halusivat kehittyä ja ottivat siitä vastuun.

Maalivahdin itseohjautuvuuden kehittämisessä onkin Koroa (1993, 34) soveltaen, juuri vastuullisuuden merkitys keskeinen, sillä se liittyy valmennuksen ulkoisen ohjaamisen (kuten säännöllisyyden, omatoimisen harjoittelun, avoimuuden, joustavuuden, vastuun joukkueovereille, itse asetettujen tavoitteiden saavuttamisen) ohella myös maalivahdin henkiseen prosessointiin. Menestyminen edellyttää, että maalivahti ottaa vastuun myös omasta ajattelustaan. Tämän edellytyksiä ovat puolestaan toimiva sisäinen kontrollijärjestelmä (sisäinen arviointi, suunnitelmallisuus) sekä reflektiivisen ajattelun hallinta.

Viimeksi mainittu liittyy itseohjautuvuuden käsitteeseen siten, että itseohjautuvuus ymmärretään maalivahdin refleктоivan toiminnan tyylinä. Refleктоivan toiminnan intentiot (pyrkimykset, tavoitteisuus) ja yhteydet liittyvät juuri siihen, kuinka itsenäisesti eli kuinka omiin kokemuksiinsa ja arvoarviointeihinsa nojautuen maalivahti suuntaa toimintaansa (Yrjönsuuri 1995, 23).

Maalivahtivalmentajan näkökulmasta edellä mainittu tarkoittaa sitä, että hänen tulisi kehittää valmennusta sellaiseksi, että valmennussuunnitelma, valmennuksen järjestelyt ja vaikuttamistavat mahdollistavat maalivahdin reflektiivisyyden kehittymistä.

Tuloksista voidaan lisäksi tehdä varovainen päätelmä siitä, että maalivahdin ammattitaidon suotuisa kehittyminen vaikuttaa itsearvostuksen, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kautta ensin hänen ”ammattilliseen” minäkuvaansa tai ”ammatti-identiteettiinsä” ja sen kautta myös hänen minäkäsitykseensä. Itsearvostuksen nousu liittyy siihen, että maalivahdin status joukkueessa nousee ammattitaidon kehittyessä. Itsetuntemus vastaavasti lisääntyy itsearviointin kehittymisen myötä, mikä samalla on myös kehittymisen edellytys. Ammattitaidon

kehittyminen lisää selvästi myös itseluottamusta.

Maalivahdin "ammattillisella" minäkuvalla on merkitystä maalivahtivalmennuksen näkökulmasta sen tähden, että se vaikuttaa siihen, miten maalivahti kokee maalissa pelaamisen. Voidaankin Ojasta, Marjasta & Merisaloa (1985, 104) soveltaen sanoa, että se mitä maalivahti ajattelee itsestään maalivahtina, vaikuttaa hänen pelaamisensa kaikkiin asioihin. Maalivahtivalmentajan on sen vuoksi myös tiedostettava omaa vastuutaan ja merkitystään maalivahdin "ammattillisen" minäkuvan kehitysprosessissa.

Koska anglosaksisen pelityylin omannut maalivahti muodostaa "ammatti-identiteettinsä" pitkälti juuri torjuntatyöskentelyn ja omien torjuntataitojensa avulla (niiden vuoksi hän on juuri maalivahti, eikä kenttäpelaaja), on käytännön valmennustyössä erityisen tärkeää tiedostaa oikeiden torjuntatekniikoiden/ liikumistapojen ja maksimaalisen suoriutumiskyvyn sekä torjuntatyöskentelyn perusvarmuuden keskinäinen riippuvuus. Tärkeintä on siis maalivahdin käsitys omasta itsestään maalivahtina. Edelliseen viitaten on helppo myös ymmärtää, että väärin tekniikoiden opettaminen tai niiden salliminen saattaa myös heikentää maalivahdin "ammatti-identiteettiä". Huonoa ammattitaitoa ja vaatimattomaa menestystä ei tuoda julki.

Maalivahdin taitojen kehittämisen problematiikkaa esitetään seikkaperäisemmin sen vuoksi, että se on maalivahtipelin näkyvin osa. Problematiikka selviää Juntusen (1994, 12-14) esittämän muistin, myös liikuntaan liittyvän motorisen muistin neurobiologisen perustan avulla.

Sen mukaan kaikkien erilaisten torjuntatekniikoiden taustalla on liikemuisti, jota maalivahti voi hyödyntää ilman erityistä muistihakua. Torjuntataitojen kehityksessä merkittävä osa pysyvistä muistijäljistä liittyy juuri tekniikoiden automaatiikkaan. Sen minkä maalivahti kerran on oppinut, hän osaa myöhemmin ilman erityistä harjoittelua. Edellinen pätee luonnollisesti myös väärään oppimiseen. Juntunen jatkaa:

"Kun hermostoverkkoon, joka muodostuu lukemattomista hermosoluista ja niiden yhteyksistä, tuodaan jatkuvasti tietoa, syntyy sinne vahvistuneiden synapsien muodostamia reittejä, muistijälkiä, joissa tieto säilyy. Näiden reittien muuttuminen pysyväksi on oppimistapahtuman perusta".

Maalivahdin torjuntataitojen kehittämisen perimmäisenä tarkoituksena on juuri saada aikaan eri torjuntatekniikkoihin liittyvään liikemuistiin sellaisia jälkiä, jotka antavat valmiudet maksimaaliseen suoritukseen ja torjuntajen perusvarmuuden saavuttamiseen. Maalivahtivalmentajan täytyy siis valita ja käyttää harjoitteita, jotka saavat aikaan oikeanlaisia suorituksia ja siten oikeita muistijälkiä. Vastaavasti kaikki harjoitteet, jotka antavat mahdollisuuden väärän tekemiseen, vahvistavat väriä muistijälkiä. Poisoppiminen niistä on sitä vaikeampi, mitä kauemmin niitä on vahvistettu. Edelliseen viitaten voidaankin väittää, että myös maalivahtivalmennuksessa käytettyjen harjoitteiden laadulla on suuri merkitys maalivahdin kehitysprosessissa.

Edellinen on sopusoinnussa myös holistisen selitysperiaatteen kanssa, joka korostaa, että maalivahdin kehossa on joka hetki mukana kaikki se, mitä se on aiemmin kokenut, ja että myös uudet elintoiminnolliset prosessit organisoituvat entisten pohjalle rakentuen (Puhakainen 1995, 128).

5.3.6 Kokoava yhteenveto

Tutkimustulokset osoittivat monien yksittäisten tulosten summana, että kasvatuskäytäntö tarjoaa aikuiselle maalivahdille runsaasti mahdollisuuksia kehittää henkisiä kvalifikaatioitaan, joista suurin osa on lisäksi edellytys hänen ammatitaitonsa kehittymiselle. Kasvatuskäytännöllä on siis välittömiä vaikutuksia henkiseen kasvuun. Tuloksista voidaan lisäksi päätellä, että maalivahtien henkisen kasvun taustalla on laadullisesti hyvin erilaisia kehitysprosesseja. Vaikka kasvu on varsin myönteistä, se voidaan kuitenkin luonnehtia vähäiseksi.

Koro (1993, 158) väittääkin, että esimerkiksi minäkäsityksen ja itsetunnon selvä muutos myönteiseen tai kielteiseen suuntaan on suhteellisen harvinaista ja tapahtuu ainoastaan, kun yksittäiset tapahtumat saavat aikaan kokonaan uuden elämäkokemuksen syntymisen. Edelliseen viitaten voidaankin otaksua, että henkisen kasvun "suuruus" riippuu juuri siitä, miten kasvatuskäytäntö onnistuu saamaan aikaan uusia kokemuksia eri maalivahdeissa.

Tutkimuksen tulosten perusteella antavat kasvatuskäytännön myönteiset

kokemukset edellytyksiä myös maalivahtien itseohjautuvuusvalmiuden kehittymiselle. Tulos on samansuuntainen kuin Koron (1993, 159) esittämä tulos: Itseohjautuvuusvalmius ei ole aikuisuudessakaan yksilön pysyvä ominaisuus, vaan siihen voidaan vaikuttaa maalivahtivalmennuksen toteuttamista tietoisesti säätelemällä. Itseohjautuvuus kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa maalivahdin ja jalkapalloympäristön välillä. Itseohjautuvuusvalmius näyttäisi kuitenkin olevan yhteydessä pikemminkin maalivahdin tavoitteisiin kuin esimerkiksi ikään tai koulutustasoon, eli mitä korkeampi tavoite, sen parempi valmius itseenäiseen harjoitteluun. Tulos vahvistaa samalla Lindströmin & Räsäsen (1990, 32) aiemmin esittämiä vastaavan suuntaisia tutkimustuloksia.

Maalivahti ei kuitenkaan pysty kaikkia maalivahtipelissä tarvittavia kvalifikaatioita kehittämään yksin. Hän ei myöskään itse aina näe tai tiedosta mahdollisia tekniikkaan tai taktiikkaan liittyviä virheitä, joten maalivahtivalmentaja on usein keskeisessä asemassa maalivahdin kehitysprosessissa. Maalivahtivalmentajan tehtävänä on sen tähden, etenkin maalivahtivalmennuksen alkuvaiheessa, opastaa maalivahtia "oikealle tielle". Kun maalivahdin ammattitaito nousee, muuttuu maalivahtivalmentajan rooli niin kuin Korokin (1993, 160) korostaa. Maalivahtivalmentajan on silloin annettava maalivahdille mahdollisuus ottaa entistä suuremman henkilökohtaisen vastuun kehittymisestään. Siihen kuuluu mm. maalivahdin reflektiivisyyden korostaminen entistä enemmän.

Eteläpellon (1992, 29) käsitys tukeekin saatuja tuloksia. Jos maalivahti reflektiivisen toimintansa avulla ymmärtää entistä paremmin sen, mitä hän on tekemässä, tulee hänen itsetuntemuksensa samalla myös realistisemmaksi. Reflektiivisyyden voidaan edellisen perustella katsoa merkitsevän maalivahdin "ammatillisen" itsetuntemuksen kasvua ja edistävän hänen yksilöllisen peli- ja myös oppimistyylin löytymistä (Eteläpelto 1992, 30). Samalla täyttyvät myös maalivahtipelin edellyttämien kvalifikaatioiden yksilölliset ehdot.

5.4 Uutta kasvatuskäytäntöä jäsentävä ja selkeyttävä kokonaiskuva

Seuraavassa raportoidaan tutkijan kasvatuskäytäntöä sellaisena, kun se raportoinnin loppuvaiheessa tutkijalle näyttäytyi. Tarkastelussa kasvatuskäytäntö nähdään osana joukkuevalmennusta.

5.4.1 Perusedellytykset

Maalivahti on olemassa maalivahtina vain, jos on olemassa jalkapalloympäristö, joka mahdollistaa tämän (maalivahti osana joukkuetta). Tässä jalkapalloympäristössä on maalivahdin tilanne tai elämäntilanne, hänen subjektiivisen maailman- ja maalivahtikuvan merkityksaiheiden antajana, ratkaisevan tärkeässä asemassa (Puhakainen 1995, 165). Maalivahtivalmennuksessa on sen tähden erityisen tärkeää, että maalivahtivalmentaja koko ajan on selvillä niistä rajaehdoista, joiden varassa maalivahdin olemassaolo toteutuu eli siitä maalivahdin maailmasta, johon hän elämäntilanteensa mukaisesti suhteutuu. Keskeistä on maalivahdin yksilöhistorian paljastaminen, koska valmentamisen kannalta on välttämätöntä tuntea reaalisesti se maalivahdin kokonaisuus, joka on valmentamisen kohteena (Puhakainen 1995, 198).

Laajassa mielessä tämä tarkoittaa sitä, että maalivahtivalmentajan on tiedettävä maalivahdin motivaatiotaso, eli kuinka paljon vaivaa ja aikaa maalivahti siinä elämäntilanteessa on valmis "uhraamaan" kehittymisensä eteen. Tähän liittyy myös oleellisesti maalivahdin omat tavoitteet. Toimintatutkimuksen ja aikaisemmat/myöhäisemmät kokemukset sekä maalivahtipelin kvalifikaatioanalyysi osoittavat, että maalivahdin hyvän ammattitaidon tai maksimaalisen suoritusasteen saavuttaminen edellyttää, riittävän motivaation lisäksi, myös pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Viimeksi mainittuihin liittyy kaksi asiaa: 1. Maalivahtipeliin kuuluvia kvalifikaatioita on paljon eli monipuolisten taitojen hankkiminen kestää kauan. 2. Tilanteita yksittäisessä ottelussa on vähän ja vaihtoehtoja on paljon. Sen tähden vaatii maalivahdin ammattitaitoon oleellisesti kuuluvan kokemuksen hankkiminen paljon otteluita.

Suppeammassa mielessä tarkoittaa maalivahdin yksilöhistorian paljastaminen sitä, että maalivahtivalmennuksen kohteena oleva maalivahdin kokonaisuus pilkotaan pienempiin osiin. Tämä osittaminen on välttämätöntä, jotta maalivahtivalmentaja tietäisi mihin erityisiin ominaisuuksiin valmennukselliset toimenpiteet kohdistetaan. Fyysisellä alueella nousee maalivahdin kehon sisäisen historian selvittäminen erityisen tärkeäksi (Puhakainen 1995, 127). Taidon kehittämisenä on oikean lähestymistavan löytäminen riippuvainen juuri siitä, mitä kaikkea keho aikaisemmin on kokenut (Puhakainen 1995, 128). Voidaan siis sanoa, että maalivahdin lähtötason määrittäminen on tuloksellisen maalivahtivalmennuksen yksi perusedellytys.

5.4.2 Maalivahdin lähtötaso

Fyysisten, taidollisten sekä taktisten ja psykologisten ominaisuuksien mittaamiseen tarvitaan erilaisia mittaamenetelmiä. Fyysisten ominaisuuksien mittaamenetelmät on esitetty liitteessä (Liite 19: Fyysiset testit). Taidollisten ominaisuuksien arvioimisessa riittää useimmiten maalivahtivalmentajan harjoitustapahtumassa tekemät havainnot. Sen sijaan maalivahdin henkisten ominaisuuksien kehittämistarpeet, ja samalla hänen todellinen osaaminen, paljastuvat vain aidossa ympäristössä pelatuissa otteluissa.

Lähtötason määrittämisessä suhteutetaan maalivahdin ammattitaidon eri ominaisuudet myös määriteltyyn ideaalitilaan, joka on samalla ohjaamassa toimintaa (katso s. 62-63).

Kokonaisnäkemystä maalivahdin ammattitaidosta ei kuitenkaan saa menettää, vaikka se pilkotaan pienempiin osiin (kvalifikaatioihin). Eri osa-alueiden kvalifikaatiot on ymmärrettävissä vain maalivahdin kokonaisuuden valossa. Maalivahdin ammattitaidon arvioimisessa ja myös kehittämisenä on sen takia laitettava maalivahtipelin ja -valmennuksen eri osa-alueet myös tärkeysjärjestykseen. Tämä tärkeysjärjestys antaa samalla viitteitä siitä, kuinka paljon yksittäisten ominaisuuksien tai osa-alueiden kehittäminen edistää maalivahdin ammattitaitoa. Seuraava eri osa-alueiden painotus kuvaa ottelun aikana

tarvittavien ominaisuuksien (ei maalivahtin persoonallisuutta) tärkeyttä, silloin kun maalivahtin ammattitaito on hyvä tai erinomainen. Nämä tasot edellyttävät tietenkin tiettyä perustasoa kaikilla osa-alueilla. Käytännössä tämä tarkoittaa myös sitä, että jokaisen osa-alueen minimitaso nousee ammattitaidon kehittyessä.

“Fysiikka“	Taito	Henkiset ominaisuudet
30 %	20 %	50 %

Henkiset ominaisuudet ovat maalivahtipelissä ratkaisevan tärkeitä. Virheet henkisellä tasolla, esimerkiksi huolimattomuus, huono keskittyminen, virhearviointi, liiallinen jännittyneisyys, väärä päätös, sijoittuminen tai ennakointi, liiallinen passiivisuus tai huono ohjauspeli, ovat harvoin paikattavissa hyvällä “fysiikalla” tai taidolla. Huipputasolla ratkaisee juuri henkiset ominaisuudet. Maalivahtin pitää olla varma, luotettava, johdonmukainen, rohkea, peliälykäs jne. ja lisäksi hänellä pitää olla itseluottamusta. Voidaan sanoa, että henkiset ominaisuudet korostuvat.

Hyvät henkiset ominaisuudet omaava maalivahti menestyy myös hyvillä fyysisillä ominaisuuksilla (nopeus, kimmoisuus, reaktio), vaikka olisi puutteita taidoissa. Koska tilanteita yksittäisessä ottelussa on vähän ja maalien määrä pieni, ei maalien estäminen useimmiten edellytä akrobaattisia temppeja tai silmää hiveleviä suorituksia, vaan tiettyä perusvarmuutta. Sen takia on useimmiten joukkueen kannalta tärkeämpää se, että maalivahti ehtii (nopeus, reaktio) tai ylettyy (kimmoisuus, ulottuvuus) palloon, kuin se, millä tavalla hän torjuu.

Tämän hetkisen tietämyksen perusteella ollaan myös sitä mieltä, että huippumaalivahtiksi kasvamiseen ei riitä pelkkä huippulahjakkuus, motivaatio, pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys, vaan maalivahdilla täytyy lisäksi olla “maalivahtin persoonallisuus”. Sillä tarkoitetaan mm. sitä, että persoonallisuuden ennen kaikkea pitää olla tasainen. Pelatessaan maalissa maalivahtin pitää olla johdonmukainen eli hänen toimintaperiaatteensa ja mielialansa eivät saa vaihdella ottelusta toiseen. Maalivahti voi olla temperamenttinen, jos hän kuitenkin

ottelun eri tilanteissa pystyy hillitsemään itsensä. Maalivahtipelin erityispiirteiden vuoksi (mm. yksi pieni virhe voi merkitä tappiota) täytyy maalivahdin kestää myös paineita. Niitä tulee joka puolelta. Siksi huippumaalivahdin täytyy olla rohkea ja hänellä täytyy olla vahva itsetunto. Maalivahdin pitää uskaltaa olla erilainen. Hän on samalla sekä "omien polkujensa kulkija" että yhteistyöhön kykenevä joukkueoveri.

Maalivahdin henkiset ominaisuudet tai hänen tajunnallisuutensa voidaan hänen situationaalisen säätöpiirinsä yhtenä perustekijänä, pitää tärkeämpänä myös sen takia, että hän tekee tietoiset valintansa sen avulla. Tietoinen situationaalisen säätöpiirin kulun ohjaus etenee juuri maalivahdin tajunnan ratkaisujen varassa. (Rauhala 1983, 50). Edellä mainittu liittyy myös maalivahdin tavoitteisiin, motivaatioon ja harjoitteluun, jolloin henkisten ominaisuuksien tärkeys korostuu entisestään

Maalivahdin suoriutumistaso: Aiemmin mainitun ideaalitalan ja eri osa-alueiden tärkeysjärjestyksen perusteella voidaan maalivahdin ammattitaitoa jakaa esimerkiksi alhaiseen - keskitasoiseen ja korkeaan suoriutumistasoon. Määritelty taso, sekä maalivahdin omat tavoitteet määräävät myös sen, minkälaisia toimenpiteitä maalivahtiin kohdistetaan ja minkälaisia lähestymistapoja käytetään. Edellä mainittujen ominaisuuksien eli maalivahdin sen hetkisen ammattitaidon arvioimisessa voi/pitää maalivahtivalmentajan asiantuntemuksensa turvin olla maalivahdin yläpuolella silloin, kun maalivahdin suoriutumistaso on alhainen tai keskitasoinen. On kuitenkin syytä muistaa, että maalivahdin ammattitaidon kehittäminen edellyttää kaikissa tapauksissa sitä, että maalivahti hyväksyy maalivahtivalmentajan arvioinnin. Tämä edellyttää keskustelua. Lisäksi täytyy maalivahtivalmentajan ottaa huomioon myös maalivahdin aikaisemmat jalkapallokokemukset, kuten ottelukokemus, kokemukset maalivahtivalmennuksesta jne. sekä muut elämäkokemukset (mm. itseohjautuvuusvalmius, reflektiivisen ajattelun hallinta jne). Tämä tarkoittaa käytännössä myös sitä, että jos halutaan, että maalivahdin muutos- tai kehittämistyö on optimaalista, edellyttää se aina sitä, että valmennustyö tehdään "räätälintyönä".

Kun keskusteluissa on saavutettu riittävä yksimielisyys voidaan asettaa

tavoitteet. Koska kukaan toinen ei voi asettua maalivahdin paikalle, ei omata hänen ymmärtämysyhteyksiään eikä myöskään ymmärtää häntä välittömämmin ja aidommin kuin hän itse (Puhakainen 1995, 214), on luonnollista, että juuri maalivahti asettaa, mahdollisesti yhdessä maalivahtivalmentajan kanssa, omat yksilölliset tavoitteensa. Maalivahtivalmentaja ei siis, edes asiantuntemuksensa perusteella, voi tietää maalivahdin tarpeita paremmin kuin maalivahti itse.

5.4.3 Tavoitteet

Tavoitteenasettelulla on Suonperän (1980, 142) mukaan kaksi perustarkoitusta: ohjata valmennustoimintaa konkreettisesti ja antaa mahdollisuus valmennuksen ja sen tulosten arvioimiselle. Maalivahtipelin taitojen monipuolinen ja laaja-alainen hallinta on kuitenkin niin monimutkainen prosessi ja sisällön yhdistelmä, että sen kuvaaminen ei ole kovin yksinkertaista (Kari 1992, 77, 78). Edellä mainittujen seikkojen vuoksi tavoitteet asetetaan maalivahtivalmennukselle eikä maalivahdin oppimiselle (päätekäyttämismiselle). Tällä tavalla eri maalivahdeilla on mahdollisuus saavuttaa omia korkeitakin tavoitteita eli jokaista maalivahtia ei pakoteta samaan kaavaan. (Malinen 1987, 98.)

Kaikki maalivahtivalmentajan toimenpiteet vaikuttavat Puhakaisen (1995, 78) mukaan maalivahdin olemassaoloon kokonaisuudessaan rakentaen hänen ihmisyyttään ja identiteettiään. Sen vuoksi on maalivahtivalmentajan erityisen tärkeää miettiä, millä perusteilla ja millä tavalla hän puuttuu maalivahdin elämäntilanteeseen. Tähän eettiseen vastuuseen liittyy mm. se, että maalivahtivalmentaja ei yksin voi tehdä sellaisia päätöksiä maalivahdin puolesta, jotka vaikuttavat maalivahdin tulevaisuuteen. Edellisen perusteella voidaan sanoa, että maalivahtivalmentajan tärkein tehtävä on avata sitä pelitilaa, joka maalivahdilla yksilönä on edessään elämän mahdollisuuskenttänä. Tämä on samalla maalivahtivalmennuksen päätavoite, joka koko ajan on ohjaamassa maalivahdin kehittämistyötä eli valmennustoimintaa. Toisin sanoen, maalivahdilla pitää olla ainakin periaatteellinen vapaus kehittää itseään edellytystensä mukaisesti lahjakkuutensa ylä- tai äärirajalle.

Alatasolla yksi ensisijaisista tavoitteista on itseluottamuksen rakentaminen tai ylläpitäminen. Itseluottamuksella tarkoitetaan sitä, että maalivahti luottaa omaan itseensä ja omiin kykyihinsä. Sekä kvalifikaatioanalyysi, toimintatutkimus että aikaisemmat kokemukset osoittavat itseluottamuksen tärkeyttä maalivahtipelissä. Maalivahdin itseluottamus on erityisen tärkeä, koska se vaikuttaa koko joukkueen itseluottamukseen. Itseluottamus on jopa niin keskeinen, että se tavoitteena tarvittaessa ohittaa kaikki muut asetetut tavoitteet.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos maalivahti menettää itseluottamuksensa, tai se horjuu, ja hänen asemansa esimerkiksi ykkösmaalivahtina sen takia on uhattuna, keskeytyy eri osa-alueiden kehittämis- ja etenkin muutosprosessit välittömästi ja kaikki valmennukselliset toimenpiteet tähtäävät itseluottamuksen palauttamiseen. Tyypillisiä toimenpiteitä ovat silloin keskustellut tilanteeseen johtaneista syistä, tarvittaessa kevennettyä harjoittelua, vaatimustason laskemista ja onnistumisen hakemista. Näin saattaa tapahtua esimerkiksi silloin, kun maalivahti miettii liikaa ottelun aikana miten piti heittäytyä, koska uusi taito ei ole vielä automatisoitunut, ja sen takia tulee helppo maali. Tämä heijastuu helposti epävarmuutena myös muihin toimintoihin eli maalivahti ei pysty pelaamaan omalla tasollaan. Myös liian monta kovaa harjoitusta lyhyen ajan sisällä saattaa horjuttaa kehon ekologista tasapainoa (katso Puhakainen 1995, 205-209) niin, että ottelun aikana ajoitus, arviointi jne. ei toimi niin kuin pitäisi, suoritustaso jää alle normaalitason, ja itseluottamus horjuu.

Maalivahdin itseluottamus kytkeytyy myös hänen realiteettitajuunsa. Realiteettitaju ymmärretään silloin laajemmin kuin itseohjautuvuuteen kuuluva suunnitelmallisuus ja sisäinen arviointi. Se sisältää mm. maalivahdin kyvyn arvioida mihin hänen ammattitaitonsa riittää, tehdä päätelmiä toimintansa seurauksista sekä ymmärtää maalivahtipelin realiteetit. Realiteettitajun kehittäminen on tärkeä kahdesta syystä: 1. Maalivahdin itseluottamus voi olla tarpeetoman huono, hän on liian kriittinen eli vaatii liikaa itseltään. 2. Maalivahdin itseluottamus voi olla liian vankka ammattitaitoon nähden eli maalivahti on liian kritiikitön. Viimeksi mainittu saattaa kuitenkin olla eduksi maalissa pelatessa, koska maalivahti ei silloin luo itselleen paineita. Molemmissa tapauksissa edellyttää maalivahdin ammattitaidon kehittyminen kuitenkin sitä, että

realiteettitaju myös kehittyä, kuitenkin niin, ettei itseluottamus siitä kärsi.

Toimintatutkimus osoitti myös, että maalivahdin itsearviointi kuuluu oleellisesti maalivahtivalmennukseen. Itsearvioinnin avulla maalivahti oppii arvioimaan ja erittelemään omaa ammattitaitoaan, mikä luonnollisesti helpottaa myös maalivahtivalmentajan työtä. Maalivahdin on myös opittava itsenäisesti suuntaamaan toimintaansa omiin kokemuksiinsa nojautuen. Keskeiseksi nousee sen tähden myös maalivahdin vastuullisuus ja reflektiivisen ajattelun hallinta. Edellisen perusteella on maalivahdin itseohjautuvuusvalmiuksien kehittäminen toinen tärkeä tavoite.

Näiden kahden keskeisen tavoitteen avulla pyrkii maalivahtivalmennus saamaan aikaan parempia maalivahteja. Voidaan sanoa, että itseluottamuksen ja itseohjautuvuuden kehittäminen tai vahvistaminen ovat maalivahdin kehittämistyön välttämättömiä edellytyksiä. Ne eivät kuitenkaan ole riittäviä, vaan niiden lisäksi täytyy tiettenkin kehittää myös maalivahdin fyysisen, taidollisen ja henkisen osa-alueen ominaisuuksia hänen omien tavoitteiden antamissa raameissa. Eri ominaisuuksien kehittämisessä pysytään kuitenkin maalivahtipelin kannalta järkevällä tasolla (jalkapalloympäristöllinen realismi). Koska ajattelua ja toimintaa ei voi erottaa toisistaan, eivät henkiset ominaisuudet ole oma erillinen sarakkeensa vaan niiden kehittäminen tapahtuu jatkuvasti jokapäiväisessä valmennustyössä. Maalivahtipelin virheettömyysvaatimus eli ei saa päästää helppoja maaleja, nostaa keskittymiskyvyn kehittämisen erityisen tärkeäksi.

Karia (1992, 78) mukaillen voidaan kuitenkin sanoa, että useimmiten ei voi tietää millainen tavoitteena oleva lopputulos "hyvä maalivahti" on. Valmennusprosessin tulokset eroavat, niin kuin toimintatutkimuskin osoitti, yksilötasolla toisistaan. Maalivahtivalmennuksen sisältötavoitteita pohdittaessa onkin usein järkevää kysyä, niinkuin toimintatutkimuksessa, mikä minimaalinen tavoite sen hetkisiin resursseihin nähden on riittävä.

Vastaavasti maksimaaliseen tavoitteeseen liittyy pidemmällä aikavälillä myös maalivahdin lahjakkuus. Tämä tarkoittaa sitä, että maalivahdin kyvyt ovat synnynnäisiä eli niillä on geneettinen alkuperänsä. Uusikylä (1995, 46) korostaa kuitenkin, että vaikka lahjakkuudella on geneettinen pohjansa, lahjakkuuden kehittyminen ei kuitenkaan riipu yksinomaan perimästä. Ympäristön

vaikutus, maalivahtivalmennus, muu opetus ja kasvatus vasta aikanaan tuottavat kyvyistä erikoislahjakkuuksia. Voidaan sanoa, että lahjakkuus antaa ikään kuin ne raamit, joiden sisällä maalivahdin ammattitaitoa voidaan kehittää. Raste-von Wright & von Wright (1997, 28) tuovat esiin nämä biologiset puitteet (sovellettu jalkapalloon) seuraavasti: maalivahdin tavalle hahmottaa ympäristöstä, ja omasta kehosta, saapuvaa informaatiota ovat ominaisia juuri moninaiset "esiohjelmoidut" rajoitukset ja taipumukset, jotka asettavat raamit kehittymiselle. Edellä mainitusta syystä oli myös toimintatutkimuksen nuorimman maalivahdin valmennuksessa vaikeaa erottaa kypsymisen ja kehittymisen vaikutuksia toisistaan.

Riippumatta tavoitteista tarvitaan maalivahtivalmennuksessaakin, niin kuin kaikessa tavoitteellisessa toiminnassa, ennakkosuunnittelua.

5.4.4 Suunnittelu

Suunnittelun lähtökohtana on juuri selkeä käsitys maalivahtivalmennuksen tarpeesta ja merkityksestä. Suunnittelu tapahtuu pohtimalla sellaisia maalivahdin kehittämistä koskevia kysymyksiä, joihin maalivahtivalmennuksen tulee vastata. (Suonperä 1993, 122.) Suonperää (1993, 122) mukaillen, voidaan tässä yhteydessä puhua myös maalivahtivalmentajan toiminta-ajatuksen ytimeistä. Toiminta-ajatus on tällä tavalla ymmärrettynä, maalivahtivalmentajan ajatuksellinen perusta, valmennuksellisen toiminnan perussuunnan määrittäminen. Se vastaa esimerkiksi kysymykseen, mitä varten kasvatuskäytäntö on "markkinoilla", mihin tarpeeseen, kenelle ja mitä. (Holopainen & Levonen 1995, 20). Esimerkiksi tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännön tarkoituksena voidaan sanoa olevan: tyydyttää sekä yksittäisen maalivahdin että joukkueen maalivahtitoimintaan liittyviä tarpeita. Viimeksi mainittu kytkee kasvatuskäytännön myös joukkueeseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että suunnittelussa pitää ottaa huomioon sekä maalivahdin että joukkueen tarpeet.

Maalivahtivalmennus, niin kuin sen suunnittelun, lähtee Suonperän (1993, 122) mukaan juuri jostain näkemyksestä, visiosta. Vision toteuttamiseksi

tarvitaan kuitenkin opetussuunnitelma. Sillä tarkoitetaan tässä maalivahtivalmentajan "ohjekirjaa". "Ohjekirja" ohjaa maalivahtivalmentajaa sisäistämään toiminnan päämäärät/tavoitteet/tavoiteltavan maalivahtipätevyyden ja yleiset toimintaperiaatteet sekä auttaa hahmottamaan toiminnan rajat (Ekola 1992, 92). Tällainen opetussuunnitelma tai "ohjekirja" on juuri maalivahtivalmennuksen toteutuksen kannalta välttämätön, mutta sen pitää kuitenkin olla tarkoituksenmukaisella tavalla maalivahtivalmennustyötä palveleva. Opetussuunnitelman pitää olla järjestelmällinen, tarkoitukseen sopiva, maalivahdin monipuolisen kehittämisen huomioon ottava ja tavoitteita, olosuhteita, edellytyksiä ja maalivahdin tarpeita ajatellen joustava. Sen on vastattava myös maalivahdin odotuksiin, jotka koskevat inhimillistä lämpöä, keskustelua, yksilöllisyyttä, valinnan mahdollisuuksia, tukea, rohkaisua, tietoa ja pohdiskelua. (Suonperä 1993, 122.)

Tutkijan/maalivahtivalmentajan kasvatuskäytännölle asetettujen tavoitteiden sekä maalivahtien ja joukkueen erilaisten tarpeiden vuoksi, täytyy opetussuunnitelman siis olla joustava. Kun tähän vielä lisätään, että maalivahdin kvalifikaatioiden laaja-alainen kehittäminen on, kuten jo aikaisemmin on tuotu esiin, niin monimutkainen prosessi ja sisällön yhdistelmä, ettei voi ennustaa, mikä tilanne esimerkiksi kolmen kuukauden päästä on (maalivahti saattaa myös loukkaantua, jolloin fyysinen kunto on "rakennettava" uudelleen), on selvää, ettei liian tiukka ennakkosuunnittelu ole järkevää.

Toimintatutkimuksen kokemukset vahvistavatkin Ekolan (1992, 92) näkemystä siitä, että opetussuunnitelman tulee olla väljä "pedagoginen opas". Siitä tulee näkyä selkeät suuntaviivat periaatteista, joilla asetettuihin tavoitteisiin pyritään. Tämä tieto tulee samalla perustua myös näkemykseen maalivahdistä oppijana sekä tietoon kehittymisen ja oppimisen prosesseista.

Opetussuunnitelman keskeinen tehtävä on sen tähden luoda maalivahdin kehittymiselle suotuisat edellytykset sekä tukea tätä prosessia (Ekola 1992, 93). Opetussuunnitelma muodostuu tästä syystä prosessikeskeiseksi, jossa suuntaa antavat periaatteet ovat ratkaisevan tärkeitä. Juuri niiden avulla ohjataan toimintaa kohti asetettuja tavoitteita. Toimintatutkimuksen kokemukset sekä tutkimuksen muut osavaiheet vahvistavat, että seuraavat tunnusomaiset

periaatteet tai ominaisuudet (sovellettu Karia 1992, 84) tulee kuulua kasvatuskäytännön opetussuunnitelmaan:

1. Systemaattisuus. Lähtökohtana on, että järjestelmällisyys on parempi vaihtoehto kuin sattumanvarainen ja epäsystemaattinen maalivahtivalmennus. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että maalivahtipeliin kuuluvat fyysiset, taidolliset ja henkiset ominaisuudet kehitetään tai ylläpidetään järjestelmällisesti.

2. Adekvaattisuus. Maalivahteja valmennetaan heidän tasonsa (alhainen - korkea suoriutumistaso) mukaan eli ei tuoda valmennukseen sellaisia asioita, johon maalivahdin sen hetkinen valmius ei riitä. Adekvaattisuus tarkoittaa myös sitä, että esimerkiksi maalivahdin voima- tai kestävyysominaisuuksia ei kehitetä (ylläpidetään kyllä), jos ne ovat riittävän korkealla tasolla (jalkapalloympäristöllinen realismi).

3. Tasapainoisuus. Valmennus pyrkii Puhakaista (1995, 197) lainaten, ottamaan huomioon maalivahdin eri olemassaolon muodot (tajunnallisuus, kehoisuus, situationaalisuus) eli hänen kokonaisuutensa. Yksittäisen maalivahdin elämä nähdään juuri kokonaisuutena, jonka hänen situationaalinen säätöpiirinsä muodostaa. Pyrkimyksenä on samalla myös kehittää persoonallisuuden kaikkia alueita, painottamatta liiaksi esimerkiksi tiedollista puolta tunne-elämän kustannuksella.

4. Jatkuvuus. Valmennus pyrkii itseohjautuvuuden kehittämällä edistämään valmennuksen jatkuvuutta.

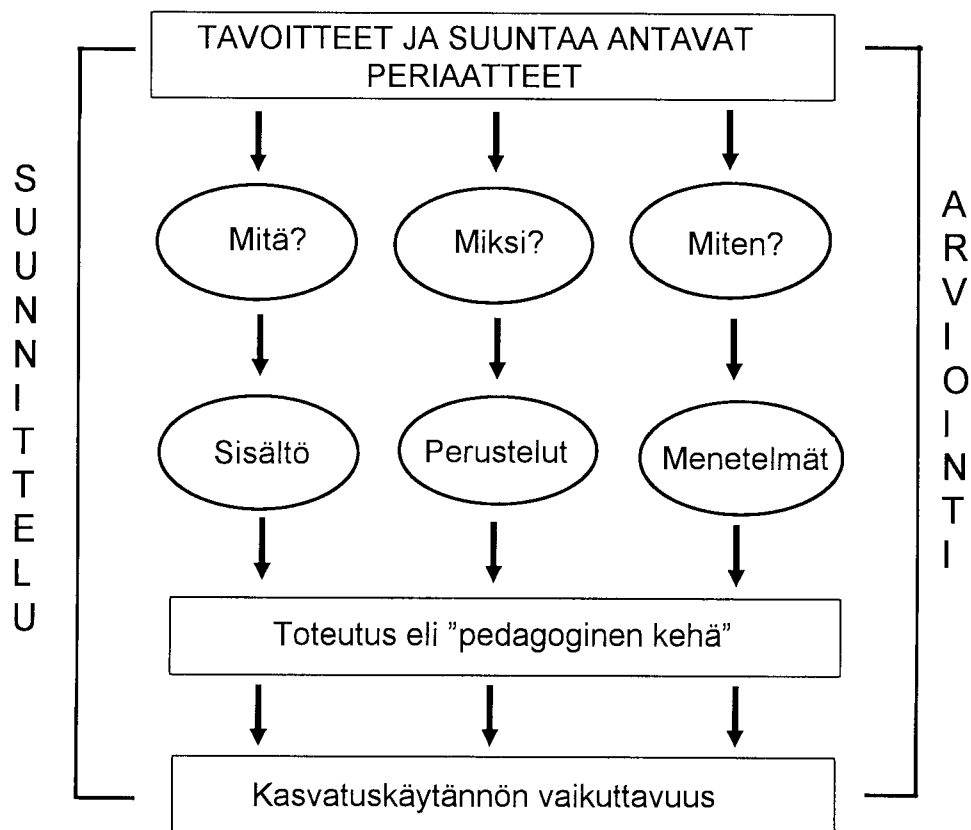
5. Joustavuus. Opetussuunnitelma muuttuu tarvittaessa, jos esimerkiksi maalivahtipelin sääntömuutokset niin edellyttävät, tai maalivahtipelin ja maalivahtipelin kvalifikaatioanalyysit osoittavat puutteellisuuksia, esimerkiksi sisällöissä tai perusteluissa.

6. Yksilöllisyyden huomioon ottaminen. Lähtötasoanalyysi eli maalivahdin

sen hetkiset kvalifikaatiot ja elämäntilanne ohjaa sekä valmennuksen sisältöä menetelmävalintaa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä yksi ohjataan tarvittaessa voimanhankintaan, toinen kestävyysominaisuuksien kehittämiseen jne. Taidollisten ja etenkin henkisten kehitystarpeiden kehittämisen lähestymistavat muodostuvat vastaavasti opetus-oppimistapahtuman muovaavien tilannetekijöiden vaatimalla tavalla (Suonperä 1993, 140).

7. Maalivahti osana joukkuetta. Opetussuunnitelma mahdollistaa maalivahti-valmennuksen integroitumisen joukkuekokonaisuuteen.

Yllämainittujen keskeisten periaatteiden ja kasvatuskäytännölle asetettujen tavoitteiden lisäksi ovat luonnollisesti myös sisältö, sitä ohjaava perustelu sekä menetelmävalinnat keskeisiä rakennusaineiksi. Niiden osuutta kasvatuskäytännössä voidaan havainnollisesti esittää (kuvio 9) Suonperää (1993, 124) soveltaen seuraavasti:



KUVIO 9. Kasvatuskäytännön rakennusaineet

5.4.5 Sisältö

Opetussuunnitelmatasolla tai makrotasolla sisällön valinta (mitä) ja sitä ohjaava perustelu (miksi) määräytyvät maalivahtipelin ja maalivahtipelin kvalifikaatioanalyysin avulla. Yksittäisessä valmennustapahtumassa eli mikrotasolla valitaan tästä sisällöstä se, mitä kulloinkin on kehittämisen kohteena. Samalla saa maalivahti myös vastauksen esimerkiksi seuraavaan kysymykseen: miksi juuri näitä ominaisuuksia kehitetään ja mihin niitä tarvitaan?

Kasvatuskäytännön sisällön yhtenä peruslähtökohtana on se, että harjoitellaan sitä, mitä ottelun aikana joutuu/pitää tehdä. Tämä ei kuitenkaan yksinään riitä, vaan maalivahdin on lisäksi myös ymmärrettävä häntä ympäröivän todellisuuden vaikutuksia omaan menestymiseensä. Valmennusprosessin sisältö muodostuu sen takia koko siitä todellisuudesta, jonka maalivahti kohtaa maalivahtitoiminnassa.

Tämä todellisuus on aiemmin jaettu pelilliseen, pelin ulkopuoliseen ja muuhun todellisuuteen ("siviilielämä"). Maalivahdin pelillinen todellisuus, joka on valmennuksellisessa mielessä tärkein, sisältää erityyppisiä kvalifikaatioita edellyttäviä tehtäviä. Ne ovat samalla myös valmennuksen pääasiallinen sisältö (katso s. 28-32, liitteet 11-16).

Sisällön jäsentäminen ja järjestäminen maalivahdin todellisuutta esittäväksi kokonaisuudeksi edellyttää lisäksi tiedollista opettamista. Maalivahdistista riippuen tiedollinen sisältö vaihtelee. Tiedolliseen sisältöön kuuluu ensisijaisesti maalivahdin pelillinen ja pelin ulkopuolinen todellisuus:

- Edellä mainittujen maalivahdin tehtävien "teoriaosat".

- Maalivahdin kokonaisuutta sisäisesti säätelevän dynamiikan periaatteet: fyysisten ominaisuuksien vaikutus henkisiin prosesseihin, palautumisen merkitys, ravinto- ja nautintoaineiden vaikutus suorituskykyyn, ylisuurten odotusten vaikutukset, erilaisten "siviili-" ja jalkapalloelämän ristiriitojen vaikutukset jne. Edellä mainitut ovat erityisen tärkeitä maalivahdin itseohjautuvuutta ajatellen; hän oppii tuntemaan miten eri kanavien kautta vaikuttaminen vaikuttaa hänen

kokonaisuuteensa.

- Jalkapalloympäristöjen erilaisten kvalifikaatiovaatimusten, maalivahdin sekä pelillisen että pelin ulkopuolisen irrationaalisuuden todellisuuden merkitys ja mahdollinen vaikutus.
- Oman joukkueen käyttämän taktiikan ja joukkuehengen vaikutukset menestymiseen. Viimeksi mainittu on erityisen tärkeä, koska sen osuus joukkueen menestymisessä on joidenkin mielestä jopa 30-40 %:a.
- Oppimistasanteiden vaikutukset kehittymiseen. Tämä on erityisen tärkeää, koska harjoitusten vaikutukset näkyvät useimmiten viiveellä. Maalivahti saattaa menettää uskonsa ja motivaationsa, kun toivottua kehittymistä ei tapahdu riittävän nopeasti. Esimerkiksi toimintatutkimuksessa nuorimman maalivahdin taidot hyppäsivät täysin uudelle tasolle vasta vuoden harjoittelun jälkeen.
- Maalivahdin itseohjautuvuusvalmiuden kehittäminen (omakohtainen harjoittelu) edellyttää myös fyysisten ominaisuuksien yleisten harjoitteluperiaatteiden selvittämistä.

Kasvatuskäytännön sisältöä voidaan pitää erityisen tärkeänä siksi, että maalivahti kehittyi juuri sen avulla. Ohjatakseen maalivahtia maalivahtipelin ja -valmennuksen sisällön syvälliseen ymmärtämiseen, on maalivahtivalmentajan ensin kuitenkin päätettävä valmennus- ja menettelytavoista.

5.4.6 Kasvatuskäytännön luonne: dialogisuus

Toimintatutkimus osoitti erityisen selvästi sen, että maalivahtivalmentajan näkökulmasta maalivahtivalmennuksessa on aina kyseessä sekä tutkimisesta että vaikuttamisesta. Pyrkimyksenä yksittäisessä valmennustapahtumassa on sekä oppia kokemuksesta että ajatella intuitiivisesti ja rationaalisesti. Saatu tieto

vaikuttaa jo seuraavaan valmennustapahtumaan. Puhakaista (1995, 174) lainaten voidaan sanoa, että maalivahti on samalla kerralla tutkimuskohde, tutkimusprosessi, valmennuksellinen muutostapahtuma sekä myös valmennuksellinen tulos.

Esimerkkinä edellä mainitusta voidaan esittää maalivahdin henkisen alueen kehitystarpeiden analyysia. Ottelun aikana maalivahtivalmentaja havainnoi esimerkiksi sitä, miten maalivahti ennakoi eri tilanteissa, tai kuinka paljon hän osallistuu peliin ja luottaa omiin kykyihinsä. Maalivahtivalmentaja toimii silloin kuin mikä tahansa ihmistutkija, joka oman osaamisensa ja tietämyksensä kautta yrittää jäsentää maalivahdin toimintaa. Ottelun jälkeen hän taas pyrkii "auttajana" vaikuttamaan maalivahtiin omilla tiedoillaan, ohjeillaan ja muilla toimenpiteillään, etteivät mahdolliset virheet toistuisi. Jos tämä toiminta johtaa maalivahdin kehittymiseen eli maalivahti muuttaa, omien ymmärtämisyhteyksien avulla, virheellistä toimintatapaansa, saa maalivahtivalmentajan ja maalivahdin suhde aikaan tuloksia, joissa valmennuksellinen tiedonmuodostus ja sovellutus ovat yhdistyneet. Valmennus on tällä tavalla ymmärrettynä tietynlaista dialogia. (Puhakainen 1995, 174, 175.)

Dialogilla tarkoitetaan silloin "välissä olevaa" eli tietynlaista rakennettua välitilaa, jossa maalivahtivalmentaja ja maalivahti kohtaavat toisensa. Sen lähtökohtana on, että maalivahtivalmentaja ja maalivahti eivät ymmärrä toisiaan; maalivahtivalmentaja ei esimerkiksi ennakkoon oleta maalivahdin olevan tietynlainen. Tämä välitila mahdollistaa silloin juuri senkaltaista intersubjektiveisen ymmärryksen maailmaa, jossa molemmat pääsevät esiin ainutlaatuisina ja oman historian omaavina ihmisinä ja yksilöinä. (Puhakainen 1995, 176.) Puhakaisen (1995, 173) mukaan on täysin selvää, että maalivahtivalmentaja ei tällaisessa prosessissa voi olla vain ulkopuolinen tarkkailija, joka sivuttaa valmennuksen eettisiä ja inhimillisiä ulottuvuuksia, joiden lähtökohta on juuri dialogisessa "välttämättömyyssuhteessa" maalivahtiin.

5.4.7 Kasvatuskäytännön taustalla olevat oppimiskäsitykset ja vaikuttamismenetelmät menetelmät

Dialogissa maalivahtiin vaikutetaan kaikkien hänen olemassaolon perusmuotojensa kautta, käyttämällä hyväkseen kehon, tajunnan ja tilanteen kanavat. Pyrkimyksenä luonnollisesti on, että vaikutus on positiivinen eli että saadaan aikaan sellaisia kehollisia, tajunnallisia ja situationaalisia muutoksia, joita yhdessä maalivahtien kanssa on arvostettu tarpeellisiksi. (Puhakainen 1995, 120, 121.) Suonperää (1993, 141) mukaillen voidaan sanoa, että toimintatutkimuskin miellettiin juuri tutkija/maalivahtivalmentajan ja maalivahtien väliseksi yhteistä päämäärää toteuttavaksi intentionaaliseksi toiminnaksi, jossa yhteisenä "pelivoittona" oli maalivahtien kehittyminen.

Taustalla on se filosofinen käsitys, että maalivahti todellistuu suhteessa maailmaan tajunnallisena olentona, joka voi tiedostaa itseään, ohjata ja arvioida tekojaan, vastata toiminnastaan sekä asettaa itselleen erilaisia päämääriä (Puhakainen 1995, 29). Edellä mainittuun liittyy myös se, että kaikki ne maalivahtivalmentajan vaikuttamispyrkimykset, jotka tähtäävät maalivahtien henkisten kvalifikaatioiden kehittämiseen "menevät perille" vain sillä ehdolla, että maalivahti ymmärtää ja käsittää ne. (Rauhala 1989a, 139.) Tämäkin tuli selvästi esiin myös toimintatutkimuksen aikana. Maalivahtien toiminta maalissa, esimerkiksi sijoittumisen suhteen, muuttui vain sillä ehdolla, että hän todella ymmärsi ja hyväksyi tutkija/maalivahtivalmentajan avaaman uuden näkökulman.

Ratkaisevaa ei siis ole se, miten maalivahtivalmentaja opettaa tai valmentaa vaan se, miten maalivahti oppii ja kehittyy. Keskeiseksi kysymykseksi nousee silloin juuri maalivahtien valmius omaksua ja ymmärtää. (Koro 1992b, 104.) Ei siis riitä, että maalivahtivalmentaja opettelee muutaman opetusmetodin ja ottaa niistä sopivimman käyttöön. Koska opittavia tietoja, taitoja ja valmiuksia eli kvalifikaatioita on paljon ja ne ovat hyvin erityyppisiä, ei kasvatuskäytäntö vaikuttamistoimintana voi perustua mihinkään erityiseen oppimisteoriaan. Kun tähän vielä lisätään se, että toiminta tapahtuu erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa sekä eri suoriutumistasoilla olevien maalivahtien kanssa, voidaan Suonperän (1993, 141) kanssa olla samaa mieltä siitä, ettei sellaista opettamisen strategia

olekaan, joka toimisi kaikenlaisissa tilanteissa. Vaherva & Ekola (1986, 37) soveltaen voidaan asiaa esittää myös seuraavasti: maalivahtitoiminta on tavoitteiltaan, sisällöltään, osallistujakoosteeltaan ja ulkoisilta edellytyksiltään niin monivivahteista, että tuskin koskaan voidaan maalivahtivalmennuksen ohjenuoraksi ottaa vain yhtä ainoaa oppimisteoriaa.

Tajunnan kanavan kautta tapahtuva vaikuttaminen

Jäljittäessä jälkeensä toimintatutkimuksessa niitä tajunnan kanavan kautta käytettyjä erilaisia opetus- ja menetelmätapoja, jotka tähtäsivät maalivahdin henkisten kvalifikaatioiden kehittämiseen, löytyy niistä piirteitä, jotka psykologisella tasolla voidaan liittää kiinteämmin tai löyhemmin useampaan oppimisteoriaan. On kuitenkin syytä korostaa, että tietoisena toimintana vain kognitiivinen oppimisteoria (hyvin yleisellä tasolla) oli toimintatutkimuksessa toimintaa ohjaamassa. Menetelmän valinta määräytyi ja määräytyy jatkossakin yksittäisen valmennustapahtuman kehittämisen kohteena olevan sisällön rakenteen, maalivahdin yksilöllisten ominaisuuksien (Suonperä 1993, 141) ja suoriutumistason sekä tutkijan/maalivahtivalmentajan ja maalivahdin päivän vireyden tai aktiivisuustason perusteella. Seuraavassa annetaan hyvin yleisellä tasolla esimerkkejä eri menetelmien kytkennöistä oppimisteorioihin.

Behavioristinen oppimiskäsitys: Maalivahtivalmennuksen yksi tärkeä lähtökohta on keskittymiskyvyn merkityksen korostaminen. Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta tavoite määritetään sen takia Rauste-von Wrightia & von Wrightia (1997, 151) soveltaen myös käyttäytymistavoitteena, johon valmennusprosessin pitää johtaa. Käytännön valmennustyössä tätä keskittymistä vaaditaan ja tavoitteen suuntaiset reaktiot myös hyvin usein vahvistetaan. Menettely on silloin tyypillistä behavioristiseen oppimiskäsitykseen perustuvaa. Suoriutumistason noustessa jää menettely kuitenkin yhä enemmän taustalle.

Kognitiivinen oppimiskäsitys: Kun kasvatuskäytännön alkuvaiheessa annetaan alhaisella tai keskitasoisella suoriutumistasolla olevalle maalivahdille mahdollisuus itse tiedostaa, mikä on maalivahtipelin ydin eli maalivahdin perus- ja muut tehtävät, maalivahtipelin oleelliset periaatteet, maalivahdin asema joukkueessa jne., on taustalla se ajatus, että hänen on opittava ymmärtämään mitä hän ottelun eri tilanteissa voi ja pitää tehdä. Tämä on tärkeää sen takia, että maalivahdin täytyy ottaa vastuuta omasta ajattelustaan. Maalivahtivalmentaja ei voi ottelun aikana ohjata maalivahdin peliä. Oletuksena on silloin, että maalivahdin on helpompi oppia ymmärtämään, jos hän ensin hahmottaa maalivahtipelistä jonkinlaisen kokonaiskuvan tai sisäisen mallin sekä oivaltaa toimintaa säätelevät pääperiaatteet (mm. riski/varmuus, pallo liikkuu ensin jne.) (Vaherva & Ekola 1986, 169).

Menettely perustuu silloin kognitiiviseen oppimiskäsitykseen. Kognitiivinen paradigma korostaa juuri ajattelun ja ymmärtämisen keskeistä merkitystä oppimistapahtumassa. Tämä muodostuu silloin maalivahtivalmennuksen keskeiseksi lähtökohdaksi niille maalivahdeille, jotka havaitsevat aikaisemmat tietonsa riittämättömiksi tai ristiriitaisiksi maalivahtivalmentajan antaman uuden tiedon kanssa. (Vaherva & Ekola 1986, 32.) Juuri tiedollinen ristiriita johtaa ajattelun eli tiedollisten mallien tai skeemojen rakentumiseen ja uudelleenrakentumiseen, tietojen ja taitojen kehittymiseen sekä myös persoonallisuuden kasvamiseen (ks. Koro 1992b, 105, Vaherva & Ekola 1986, 33). Engeströmiä (1992, 25) soveltaen voidaan sanoa, että ymmärtäminen (korkealaatuinen oppiminen) edellyttää tietoista orientoitumista maalivahtipelin ja -valmennuksen perusperiaatteisiin ja ehtoihin.

Menetelmätasolla kiinnitetään silloin tietoisesti huomio juuri maalivahtitoiminnan olennaisiin sisältöihin sekä niiden kytkeytymiseen maalivahtipeliin. Opittavat ja harjoiteltavat asiat pyritään suhteuttamaan toisiinsa sekä maalivahdin olemassaolevaan kokonaissuhteutusjärjestelmään. (vrt. holistinen ihmiskäsitys). Riippumatta maalivahdin suoriutumistasosta, pyrkii maalivahtivalmentaja silloin "työllistämään" maalivahdin ajattelua. Tyypillistä toimintaa on erilaiset pelit, jossa pelaajien lukumäärä ja kentän koko vaihtelee (tähän ei toimintatutkimuksessa kuitenkaan ollut paljon mahdollisuuksia). Koska edellä

mainittuihin tarvitaan muutoksen aikaansaamista maalivahdin käsityksissä ja ajatusrakennelmissa annetaan hänelle myös mahdollisuus keskustella siitä vuorovaikutuksessa sekä maalivahtivalmentajan että muiden maalivahtien kanssa (piirteitä myös yhteistoiminnallisuudesta). (Koro 1992b, 105.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys: Maalivahdilla on kasvatuskäytännössä, suoriutumistason noustessa, mahdollisuus jäsentää myös oma ammattitaitovisionsa. Siihen kuuluu oleellisesti se, että maalivahdilla on mahdollisuus löytää visionsa edellyttämät valmiudet tai kvalifikaatiot myös oman toiminnan kautta: maalivahti oppii, etenkin niistä otteluista, joissa hän pelaa, saamansa palautteen perusteella. Maalivahdille annetaan silloin mahdollisuus hahmottaa toimintaansa maalissa ongelmanratkaisuna. Tällä tavalla menetellen maalivahti voi löytää omat väärät toimintatapansa, kuten esimerkiksi sijoittumisen, liian aktiivisen/passiivisen pelityylin suhteen, ja hän voi tietoisesti korjata niitä. (Rauste-von Wright & von Wright 1997, 179.) Tarkoituksena on luonnollisesti se, että maalivahti oivaltaa ja ymmärtää, että viime kädessä juuri hän itse pysyy parhaiten vastaamaan maalivahtipelin haasteisiin, koska kukaan ei tunne häntä paremmin, kuin hän itse.

Rauste-von Wrightiä & von Wrightiä (1997, 179, 180) soveltaen toteutetaan tämä käytännössä siten, että maalivahdin tarkkaavaisuus suunnataan valmennustapahtuman eri tilanteissa tietoisesti maalivahtipelin eri näkökohtiin: toisaalta korostetaan maalivahtipelin vaatiman kvalifikaatioperustan jatkuvaa kehittämistä, toisaalta autetaan maalivahtia hahmottamaan oman pelin ongelma-alueet ja kehitystarpeet myös osana joukkuetta ja sen käyttämää taktiikkaa. Viime mainitussa korostuu maalivahdin vastuu omasta toiminnastaan. Maalivahti joutuu silloin valmennuksen edetessä toistuvasti vastakkain sen seikan kanssa, että hänen samalla kertaa on sekä omaa toimintaansa ohjaava subjekti että osa joukkuetta. Jälkimmäiseen vaikuttaa taas sekä kytkennät jalkapalloympäristöön, sen kvalifikaatiovaatimuksiin ja taloudellisiin resursseihin, että joukkueen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin ja joukkuehenkeen .

Tällä menettelyllä on piirteitä konstruktivistisesta oppimiskäsityksestä. Konstruktivistisen paradigman lähtökohtana on Rauste -von Wrightin & von

Wrightin (1997, 158) mukaan se, että uuden oppiminen on todellisuuden kuvan (re)konstuointia jo olemassa olevan tiedon pohjalta (vrt. holistinen ihmiskäsitys; tajunnan tapahtumisperiaatteet). Konstruktioprosessin yleispiirteet ovat samantaisia kaikilla maalivahdeilla, sen sijaan sisällöt ovat yksilöllisiä: jokaisen maalivahdin kuva todellisuudesta ja itsestään sen osana, on oman elämänprosessin varrella opittu (vrt. holistinen ihmiskäsitys; maalivahdin maalivahtikuva).

Muita konstruktivistiseen paradigmaan kuuluvia piirteitä ovat: Tutkija/maalivahtivalmentajan reflektiivinen tapa valita kulloiseen valmennustapahtumaan sopiva menetelmä (esimerkiksi maalivahdin itsenäisesti suorittama alkulämmin, keskustelu, taktillisten vaihtoehtojen katselu videokoosteesta, mentaaliharjoitus jne.) sekä se normaali maalivahtivalmennuskäytäntö, että oppiminen tapahtuu pääsääntöisesti siinä ympäristössä, jossa taidot tullaan käyttämään. (katso Rauste-von Wright 1996, 133 ja Rauste-von Wright & von Wright 1997, 160, 180.)

Humanistinen oppimiskäsitys: Kun maalivahdin ammattitaidon nousee korkealle suoriutumistasolle tai hän on lähellä lahjakkuutensa antamia raameja, muuttuu maalivahtivalmentajan rooli. Kehittämisen- ja muutostyö on tehty. Maalivahti voi silloin, jos hän niin haluaa, ottaa entistä suuremman vastuun omasta valmennuksestaan. Käytännössä tämä tarkoittaa myös sitä, että hän yhä enemmän voi ottaa osaa myös joukkueharjoituksiin. Maalivahtivalmentaja on silloin lähinnä saatavilla resurssina ja opastajana, eräänlaisena rinnallakulkijana ja keskustelukumppania, joka rohkaisee ja tukee itseohjautuvaa valmentamista. Edellä mainittua käytäntöä voidaan Rauste-von Wrightin & von Wrightin (1997, 157) mukaan, kutsua humanistiseksi oppimiskäsitykseksi.

Humanismiin kuuluu lisäksi se, että maalivahtia tuetaan ja valmennetaan myös silloin, kun hänen elämäntilanteensa on sellainen, että sen hetkiset voimavarat eivät riitä itseohjautuvaan valmennukseen (Koro 1993, 25).

Päämenetelmä

Riippumatta taustalla olevasta oppimisteoriasta tai -käsityksestä voidaan kasvatuskäytännön päämenetelmänä, tajunnan kautta tapahtuvassa vaikuttamisessa, kuitenkin pitää rationaalista argumentointia. Kamppista & Pietarista (1989, 10, 11) soveltaen voidaan sanoa, että lähtökohtana on, että maalivahti-toiminnan sisältö ja siihen liittyviä käsityksiä perustellaan mahdollisimman luotettavasti ja johdonmukaisesti. Se edellyttää rationaalisen argumentoinnin lisäksi, avoimuutta ja avointa mielipiteiden vaihtoa eli keskustelua. Keskustelu on siinä mielessä tasa-arvoista, että myös maalivahdeilla on mahdollisuus esittää omia näkemyksiään - esimerkiksi esittää väitteitä ja perustella niitä, ehdottaa omia selityksiä jne.

Edellä mainitusta voidaan esimerkkinä esittää toimintatutkimuksen tilanne, jossa maalivahdeilla (tässä tilanteessa kaksi) ja maalivahtivalmentajalla oli erilainen käsitys siitä, kummalla kädellä maalivahdin yli ja hänen taakse putoavat pallot pitää torjua. Jurgen Habermasin esittämää ihanteellista puhetilannetta, jossa voitolle pääsee lopulta aina parhaiten perusteltu argumentti (Kamppinen & Pietarinen 1989, 10) ei toteutunut, koska pitkän argumentoinnin jälkeenkään ei kumpikaan osapuoli pystynyt vakuuttamaan toista oman kantansa oikeellisuudesta. Tapaus osoitti kuitenkin samalla kaksi asiaa. 1. Maalivahtivalmentajan pitää aina varmistaa, että molemmat osapuolet puhuvat samasta asiasta. Tutkijan käsitys tapauksesta on se, että kiista oli pitkälti semanttinen eli kielellisten ilmaisujen rakenteelliset muodot eivät vastanneet sitä, mitä osapuolet pyrkivät sanomaan (katso Niiniluoto 1997, 90). 2. Maalivahtivalmentaja ei voi "pakottaa" maalivahtia ymmärtämään.

Edellisen perusteella on toisaalta helppo myös ymmärtää, että rationaaliseen argumentointiin harjaannuttamisella voidaan edistää juuri maalivahdin reflektiivista ajattelua sekä samalla hänen itseohjautuvuuttaan. On syytä kuitenkin korostaa, että maalivahtipelin luonteen ja sen edellyttämien kvalifikaatioiden vuoksi, maalivahti voi oppia kognitiivisella tasolla enemmän, kuin mitä hän maalissa pelatessaan pystyy tekemään eli hän tietää mitä ja miten pitää tehdä, mutta muut "eväät" eivät ole riittävät, esimerkiksi torjuntaan.

Yhteenveto: Pyrkimyksenä kaikessa vaikuttamisessa on aina syväsuuntautunut oppiminen eli; maalivahti oppii todella syvällisesti ymmärtämään mistä maalivahtipelissä ja -valmennuksessa on kysymys. Voidaan puhua integroitujen tieto-, taito- ja taktiikkakokonaisuuksien syväoppimisesta. Maalivahtivalmennus ei sen tähden voi, Koroa (1992b, 52) mukaillen, muodostua mekaaniseksi, valmiiden tietojen omaksumiseksi, jossa oppimistulokset ovat helposti unohdettavia pintatietoja, joilla ei ole kytkentöjä maalivahtipelin käytäntöön.

Syväsuuntautuneen oppimisen varmistamiseksi kerrataan sen tähden yhä uudelleen maalivahtipelin ja siihen kuuluvan todellisuuden olennaisia asioita. Prosessissa harjoitellaan eri tavoin maalivahtipelin tehtäviä sekä keskustellaan niistä erilaista näkökulmista. Valmennusta leimaa aktiivisuus sekä pyrkimys soveltaa, kokeilla ja testata harjoiteltua ja opittua erilaisissa peleissä ja otteluissa. (Koro 1993, 52.) Edellä mainittuun liittyy myös se, että pelikäsityskehitty samalla tavalla kuin ajattelu yleensä, kokemusten ja harjoittelun yhteistuloksena (Piispanen 1993, 42, 43).

Kehon kanavan kautta tapahtuva vaikuttaminen

Maalivahdin fyysisiin ominaisuuksiin vaikuttaminen on pitkälle kohdennettua. Kun maalivahdin lähtötaso ei ole riittävä, tavoitellaan harjoittelulla aina jotakin spesifistä, kuten esimerkiksi maalivahdin nopeuden, kestävyuden, voimatason, ponnistusvoiman tai koordinaation kehittämistä. Maalivahdin elintoiminnollisilla järjestelmillä ja elimillä on omat erityiset tehtävänsä, joten niiden erillään pitämistä on siltä osin perusteltua (Puhakainen 1995, 129, 130). Vastaavasti, kun tavoitteen mukainen taso on saavutettu, integroituu niiden ylläpitävä vaihe taidon kehittämisen kanssa.

Taidollisten ominaisuuksien (perustekniikan) oppimisessa on taustalla kognitiivinen oppimiskäsitys. Tärkeintä on saada maalivahdit hahmottamaan harjoiteltava tekniikka ja tekemään se oikein. Toimintatutkimuksen aikana kävi selvästi ilmi, että oikea tekeminen on perus- ja etenkin pelitekniikoiden suhteen erittäin tärkeä. (Suonperä 1986, 5.) Fyysisten ominaisuuksien maksimaalinen

hyödyntäminen tulee torjuntatyöskentelyssä vain oikeiden tekojen kautta.

Oppimisen edistämiseksi pyritään auttamaan maalivahteja rakentamaan ideomotorisia liikemalleja, käyttämällä harjoitteita, joiden avulla halutunlainen suoritus saadaan aikaan (Suonperä 1993, 48). Lisäksi on saatava kognitiivinen ja motorinen toiminta koordinoituksi yhteispeliin eli kädet ja jalat on saatava tottelemaan aivoja (Vaherva & Ekola 1986, 166). Tähän pyritään motivoimalla maalivahtia toimimaan tavoitesuuntaiseksi, sanomalla esimerkiksi heittäytymisharjoitteissa: "kokeile, miten ponnistus parhaiten onnistuu" (Piispanen 1993, 42). Tarkoituksena on silloin yhdistää epäsuora (mentaalin) ja suora (fyysinen) harjoittelu. Yhdistäminen tuottaa prosesseja, joiden avulla maalivahti voi testata kognitiiviset suoritusmallit (sisäiset mallit) fyysisessä suorituksessa ja tämän perusteella muuntaa niitä käytännössä toimivaan muotoon (katso Neisser 1982, 95: Neisserin sykli). Maalivahtipelissä tämä näkyy nopeampana oppimisena ja vähentyneiden virheiden muodossa. (Suonperä 1993, 69.)

Maalivahdin tila- ja valmennuksellisen vaikuttamiskanavana

Maalivahtiin vaikuttavien elämäntilanteellisten rakennetekijöiden selvittäminen on, yhdessä yksilöhistorian paljastamisen kanssa, oleellinen osa kasvatuskäytäntöä. Toimintatutkimuskin toi selvästi esiin sen, kuinka tärkeitä maalivahtivalmentajan on tietää, mikä maalivahdin elämäntilanne sillä hetkellä on ja mitkä ovat näkymät tulevaisuudessa. Lisäksi hän tarvitsee tietoa myös niistä "siviilielämän" asioista, joita täytyy ottaa huomioon sekä harjoitussituaation suunnittelussa että toteutuksessa.

Aikuismaalivahdin valmennuksessa on usein sovittava yhteen esimerkiksi työ tai opiskelu ja harjoittelu. Koska maalivahtivalmennuksen systemaattisuus ja samalla kehitysvaatimus edellyttää tietty määrä harjoittelua viikkotasolla, pyritään mahdollisia esteitä ottamaan huomioon viikkosuunnittelussa. Harjoitellaan silloin, kun se on mahdollista. Yhdessä maalivahdin kanssa sovitaan silloin, miten käytännössä toimitaan. Riippuen harjoittelujakson ajankohdasta ja poissaolojen määrästä pyritään niitä korvata joko omakohtaisella

harjoittelulla, ylimääräisellä harjoittelulla maalivahtivalmentajan kanssa tai ottamalla huomioon ne seuraavien viikkojen harjoittelussa. Samanlaista käytäntöä noudatetaan myös loukkaantumistilanteissa.

Yksittäisen valmennustapahtumaan sisältökin määräytyy hyvin pitkälti maalivahdin päivän vireyden tai aktivaatiotason mukaan. Jos maalivahti on väsynyt tai esimerkiksi jokin "siviilielämän" asia painaa mieltä, ei harjoitella asioita, jotka vaativat levännyttä elimistöä tai syvää keskittymistä. Harjoittelu yksinkertaistetaan eli rasiustaso on alhainen ja tehtävät yksinkertaisia perustehtäviä.

Tärkein maalivahdin olemassaoloa rakentava tekijä on kuitenkin maalivahti - maalivahtivalmentajasuhde. Puhakaista (1995, 163) lainaten voidaan sanoa, että jos tässä suhteessa ei ole perusluottamusta, on maalivahdin valmennuksellista situaatiota erittäin vaikea kehittää tyydyttäväksi. Hyvin olennaiseksi tekijäksi muodostuu valmennusilmapiiri, mikä samalla on maalivahdin kehittymisen yksi tärkeä kehystekijä (Suonperä 1993, 119). Puhakainen (1995, 139) korostaakin juuri sitä, että maalivahdin tunnekokemukset on se liikkeelle paneva voima, joka saa hänet vuodesta toiseen harjoittelemaan ja pelaamaan.

Kasvatuskäytännön tunneilmaston luomisessa voidaan erottaa kaksi pääkomponenttia: 1. Yksittäisen valmennustapahtuman sisältö pyritään rakentamaan sellaiseksi, että se antaa mahdollisimman usein maalivahdille hyvänolon tunnetta. Vähän liioitellen voidaan asiaa ilmaista myös Jorma Uotisen sanoin; se on samaa kuin tunne hyvän rakastelun jälkeen - täyttymys (Nurmela 1995, 16). Maalivahdin kannalta tämä tarkoittaa sitä, että harjoitukset ja harjoitteet ovat haastavia mutta hänen valmiutensa mahdollistamissa rajoissa. Maalivahdille annetaan yksinkertaisesti sitä mitä hän hakee; mahdollisuus olla maalivahti ja nauttia siitä. 2. Tutkija/maalivahtivalmentaja pyrkii olemaan oma itsensä vahvuuksineen ja heikkouksineen. Keskeiseksi päämääräksi nousee avoimuus, aitous, välittäminen ja maalivahdin kunnioitus.

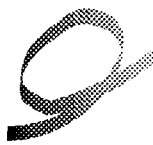
Viimeksi mainittu näkyy mm. siten, että maalivahdin ammattitaitoa ei verrata muihin maalivahteihin, vaan hänen aikaisempaan tasoonsa. Kalliopuska (1994, 15) korostaakin, että aikaisemman kehitystason säilyttäminen vertailukohteena edistää maalivahdin itsetiedotuksen laajenemista. Maalivahti huomaa silloin helposti myös henkisen kehityksensä vertaillessaan kehityksen nykytilannetta

varhaisempiin vaiheisiin. Tällainen itsepalkitseminen mahdollistaa myös motivaation ylläpitämisen. Toisena vertailukohteena käytetään myös maalivahtin omaa ideaalitulaa. Ajatuksena siinäkin on, että saavuttaakseen tämän ideaalitulaa, maalivahti motivoituu harjoittelemaan entistä enemmän. Roxburgh (1997, 1) puhuu "itsensä toteuttava ennustus" -teoriasta. Sen ydin on siinä, että jos maalivahtivalmentaja viestittää luottamusta ja uskoa maalivahtin kykyihin ja antaa toiveita menestymisestä tulevaisuudessa, maalivahti pyrkii saavuttamaan maalivahtivalmentajan odottaman tason. Myös Hersey (1987, 96, 97) korostaa myönteisen uskon merkitystä. Maalivahtien suoriutumistaso heijastelee usein juuri maalivahtivalmentajan odotuksia. Edellytyksenä tietenkin on, että odotukset ovat realistiset maalivahtin kykyihin nähden. Parhaimmillaan voidaan puhua tehokkuuden kierteestä. Hyvät tulokset vahvistavat odotuksia, jotka taas johtavat parempiin tuloksiin. Vastaavasti saattavat maalivahtivalmentajan liian alhaiset odotukset johtaa heikkoihin tuloksiin, jotka vahvistavat alhaisia odotuksia, jotka edelleen tuottavat vielä huonompia tuloksia. Lopulta maalivahti menettää motivaationsa kokonaan. Toimintatutkimuksen kokemukset antoivatkin selviä viitteitä siitä, että maalivahtivalmentajan kannattaa kaikissa tilanteissa tarjota maalivahdille positiivista vahvistusta ja antaa rakentavaa palautetta.

Suonperä (1993, 119) korostaakin "vuoro" - "vaikutuksen" luonnetta. Sekä maalivahtivalmentaja että maalivahti vaikuttavat toisiinsa. Juuri tämä interaktio on ratkaisevan tärkeä tunneilmaston muovautumisessa

Hyvän dialogin syntyemiselle tarvitaan lisäksi sekä aikaa että maalivahtivalmentaja - maalivahtisuhteen jatkuvuutta. Voidaan Heikkisen (1996, 175) kanssa olla samaa mieltä siitä, että kiire ja välineellisiin päämääriin suuntautuva, maksimaaliseen tehokkuuteen pyrkivä toiminta on dialogin vihollinen. Vastaavasti on valmennussuhteen jatkuvuuden lähtökohtana juuri luottamus.

5.4.8 Kasvatuskäytännön toteutus eli pedagoginen kehä



Pedagogisen kehän lähtökohtana on, että kertaus on “oppimisen äiti” eli maalivahtipelissä tarvittavia kvalifikaatioita harjoitellaan yhä uudelleen ja uudelleen. Yhden toimintasyklin (harjoitus- ja sarjakauden) aikana tehdään yksi laaja kierros, jossa käydään läpi koko maalivahtipelin sisältö. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että käsitellään kaikkia maalivahtipelissä eteentulevia tilanteita vähintään kerran. Maalivahdin suoriutumistaso määrää lähestymistavat, näkökulmat, menetelmät sekä myös käsittelyn syvyyden.



Laaja kehä muodostuu vastaavasti monesta pienemmästä kehästä. Pienempi kehä sisältää myös kaikki maalivahdin ottelunaikaiset tehtävät, mutta suppeammasta näkökulmasta. Riippuen maalivahdistä, harjoittelun ajanjaksosta, olosuhteista jne. saattaa seuraavan pienemmän kehän sisältö olla lähes samanlainen kuin edellisen kehän tai myös täysin erilainen. Pienemmän kehän pituus vaihtelee yhdestä harjoituskerrasta (nopea läpileikkaus eri tehtävistä) yhteen tai kahteen viikkoon. Pienempien kehien summa muodostaa laajan pedagogisen kehän.

Näiden pedagogisten kehien toteutusta ohjaa opetussuunnitelman rakennusaineiden lisäksi muutama organisoitumisperiaate. Niiden tehtävänä on koota eri harjoitteet loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi.

Tärkeä periaate on maalivahdin ammattitaidon osittaminen eri osa-alueisiin (etenkin kun se on alhainen tai keskitasoinen). Valmennus kohdennetaan silloin niihin fyysisiin ja taidollisiin kvalifikaatioihin, jotka vaativat kehittymistä. Maalivahtipelin eri osa-alueiden tärkeyden perusteella, alkaa vuosittainen laaja pedagoginen kierros aina fyysisten kvalifikaatioiden kehittämisen avulla. Maalivahdin lähtötaso määrää sen, kuinka paljon aikaa tarkoitukseen varataan. Jos maalivahdin voima- tai kestävyystaso on heikko voidaan harjoittelu tarvittaessa irrottaa maalivahtipelistä myös kokonaan eli lisää voimaa hankitaan silloin punttisalilla ja kestävyyttä juoksemalla. Suoriutumistason noustessa ja itseohjautuvuusvalmiuksien kehittyessä, hoitaa maalivahti pääsääntöisesti tämän osa-alueen itsenäisesti. Kun riittävä taso on saavutettu integroituu fyysisten

ominaisuuksien ylläpitävä vaihe taidollisten ominaisuuksien kehittämisen kanssa.

Toinen tärkeä periaate on siirtyminen perustekniikasta pelitekniikkaan. Periaatetta noudatetaan kolmella tasolla. 1. Yksittäisessä valmennustapahtumassa. 2. Vuositasolla. 3. Maalivahdin suoriutumistason noustessa uudelle tasolle (2 - 3 vuotta). Periaate korostuu erityisesti silloin, kun maalivahdin pelitekniikka (pelitaito) ei ole riittävä. Toimintatutkimuskin osoitti, että pelitaidon kehittäminen edellyttää aina perustekniikan kehittämistä tai muuttamista, koska riittävän perusvarmuuden saavuttaminen tulee vain oikeiden suoritusten kautta. Edellä mainittuun liittyy oleellisesti maalivahdin kehon orgaanisten prosessien historiallisuus. Väärästä tekniikasta poisoppiminen on pitkäaikainen, työläs ja usein vaikea prosessi. Muutostyö voi sen tähden vaikuttaa maalivahdin kokonaissuoritukseen myös negatiivisesti. Maalivahti saattaa turhautua, kun kognitiivinen prosessointikaan ei voi ohittaa vanhoja automaattisia toimintamalleja ja uusi toimintamalli ei vielä ole riittävästi automatisoitunut. Pahimmassa tapauksessa hän menettää itseluottamuksensa ja siihen ei sarjakaudella ole varaa. Koska muutostyön tulokset näkyvät maalivahdin toiminnassa vasta kun muutos on kokonaisuudessaan valmis, on muutostyö sijoitettu pedagogisen kehän alkusaan. Suomen poikkeuksellisen pitkä harjoittelukausi (5-6 kuukautta) mahdollistaa sen, että muutostyö voidaan pääsääntöisesti tehdä turvallisesti ennen sarjakauden alkamista.

Kolmas tärkeä periaate on harjoittelun rasituksen progressiivisuus. Maalivahtipelin virheettömyysvaatimus pakottaa etenemään varovaisesti. Kokemusten mukaan, laskee maalivahdin suoriutumistaso jos pohjakunto pettää eli harjoittelun yhteisrasitus on liian kova. Harjoittelun rasiustasoa nostetaan sen tähden fyysisten ominaisuuksien parantumisen myötä. Pyrkimyksenä on aina varmistaa, että elimistö on toimintakunnossa. Sarjakaudella pyritään vastavasti vain ylläpitämään saavutettua tasoa (loukkaantumisen sattuessa "rakennetaan" kuitenkin fyysinen kunto uudelleen). Riippumatta ajankohdasta säädellään rasiustasoa pääsääntöisesti viikkotasolla. Pelattavat ottelut määräävät viikkorytmyksen.

Rasitukseen liittyy oleellisesti myös palautuminen. Laajemmassa mielessä

elimistön täydellistä palautumista pyritään ottamaan huomioon siten, että muutaman viikon välein on pitempi yhtäjaksoinen lepo. Vastaavasti yksittäisessä valmennustapahtumassa noudatetaan pääsääntöisesti nopeusvalmennuksen periaatetta eli annetaan maalivahdin syketaso laskea riittävästi. Harjoittelu liian korkealla syketasolla pakottaa maalivahtia toimimaan väärtavalla. Maalivahti toimii silloin vastoin torjuntatyöskentelyn tärkeintä periaatetta; ensin liikkuu pallo, sitten maalivahti. Väsymyksen myötä maalivahti alkaa yhä enemmän aavistamaan myös silloin kun se ei ole perusteltua. Palautumisen huomioon ottaminen on erityisen tärkeä sen tähden, että maalivahtivalmennus on maalivahtipelin luonteen takia nykivää. Suoritukset tehdään pääsääntöisesti maksimaalisella teholla, mikä nostaa syketasoa nopeasti.

Neljäs tärkeä periaate on maalivahtivalmennuksen yksittäisen valmennustapahtuman sisällön integroituminen joukkueharjoituksiin. Tällä tarkoitetaan sitä, että valmennustapahtuma muodostuu yhdeksi eheäksi kokonaisuudeksi (katso Kari 1992, 86). Koska maalivahti on tärkeä osa joukkuekokonaisuutta, määrää joukkueharjoituksen sisältö omalta osaltaan myös maalivahtivalmennuksen sisällön. Jos joukkueharjoituksen pääsisältö on esimerkiksi laukaisuharjoitus keskitytään maalivahtivalmennuksessa maalivahdin muihin tehtäviin. Vastaavasti pakottaa pelinomainen joukkueharjoitus kiinnittämään huomiota maalivahdin fyysisten ominaisuuksien ylläpitämiseen (maalivahdin ”fyysiset” tehtävät ovat yleensä erilaisissa peleissä vähäiset). Edellä mainittujen ehtona on luonnollisesti se, että joukkuevalmentajan ja maalivahtivalmentajan yhteistyö on saumatonta. Maalivahdin suoriutumistaso määrää lisäksi sen, kuinka paljon yksilöllistä valmennusta tarvitaan joukkueharjoitusten lisäksi.

Vaikka maalivahdit vuositasolla liikkuvat eritasoisissa pedagogisissa kehissä voivat he vuositasolla ja yksittäisissä valmennustapahtumissa olla mukana myös samanaikaisesti. Tämän mahdollistaa juuri kasvatuskäytännön kehäinen luonne. Maalivahtivalmennuksen päivittäisessä käytännössä karkea sisältö on usein maalivahdeille samanlainen mutta toteutus erilainen. Kun esimerkiksi yhden maalivahdin torjuntatyöskentelyä vahvistetaan, voidaan samanaikaisesti kehittää tai muuttaa toisen maalivahdin perustekniikkaa. Vastaavasti voi tilanne seuraavassa harjoitteessa olla toisinpäin.

Opetussuunnitelmaa ja toteutusta ohjaavat periaatteet mahdollistavat lisäksi yksilöllisyyden huomioon ottamisen muillakin tavoin. Korkeammalla suoriutumistasolla olevaa maalivahtia voidaan tarvittaessa ohjata joukkueharjoitteluun (esimerkiksi pelaamaan kentällä) tai muuhun itsenäiseen harjoitteluun samalla kun alhaisemmalla suoriutumistasolla olevat maalivahdit ovat yksilöharjoituksessa maalivahtivalmentajan kanssa. Myös joukkueharjoituksen aikana voidaan tarvittaessa ottaa yksi maalivahti kerrallaan yksilöharjoitukseen (jos harjoituksessa on mukana esimerkiksi kolme maalivahtia). Normaaliin käytäntöön kuuluu myös, että maalivahtivalmennus pääsääntöisesti aloitetaan 15-30 minuuttia ennen joukkueharjoituksia. Tilanteesta riippuen voivat maalivahdit aloittaa eri aikaan. Tarvittaessa pidetään lisäksi yksittäiselle maalivahdille ylimääräisiä harjoituksia.

5.4.9 Maalivahdin ammattitaidon kehittymisen arviointi

Maalivahtivalmennus on pääsääntöisesti tavoitteellista toimintaa; halutaan saada aikaan parempia maalivahteja. Rauste-von Wrightia & von Wrightia (1997, 183) mukaillen voidaan kysyä: Mitä kvalifikaatioita (tietoja, taitoja ja muita valmiuksia) maalivahdit kasvatuskäytännön toteutusprosessissa oppivat?

Maalivahtipelin luonteen takia tarvitaan edellä mainitun kysymyksen vastaamiseen sekä määrällistä että laadullista arviointia. Ensin mainittu viittaa fyysisiin kvalifikaatioihin. Arvioinnissa kiinnitetään silloin huomiota ulkoisiin mitattavissa oleviin tuloksiin, kuten nopeuteen, kestävyyteen, ponnistusvoimaan, reaktioon jne., joista annetaan mittauksissa numeerisia arvoja. Jälkimmäinen viittaa vastaavasti taidollisiin ja henkisiin kvalifikaatioihin. Niiden arvioimisessa pyrkimyksenä on syvällisesti, pehmeitä menetelmiä käyttäen, selvittää kehityksen todellista tasoa. Arviointi on silloin, kuten Vaherva & Ekola (1986, 158) toteaa, laadullista.

Maalivahtien kehittymisen arvioinnissa käytetään maalivahdin lähtötason määrittämisessä käytettyjä mittausmenetelmiä. Ne ovat fyysiset testit, havainnot valmennustapahtumissa ja otteluissa sekä keskustelut. Edellä mainituista

vain aidossa ympäristössä pelattavat ottelut paljastavat maalivahdin todellisen kehittymisen. Keskustelujen tavoitteena on vastaavasti ottelutulosten ja maalivahdin oman arvion perusteella suunnitella yhdessä maalivahdin kanssa valmennuksen seuraavaa vaihetta.

Kasvatuskäytännön maalivahtivalmennus on kuitenkin, kuten on käynyt ilmi, niin laaja opetusoppimisprosessi, että kokonaisprosessin arviointi tai evaluaatio on lähes mahdotonta. Ei ole, kuten Rauste-von Wright & von Wright (1997, 132) korostavat, mahdollista laatia menetelmäpatteria, jolla voitaisiin mitata maalivahdin kehon, tajunnan ja tiluaation kautta tapahtuvan oppimisprosessin vaikutusten koko spektriä. Kun edellämäinnittuun lisätään vielä se, että normaaliissa käytännössä yhden kauden tai toimintasyklin loppu on samalla seuraavan alku, muodostuu maalivahdin kehittymisen arviointi käytännössä pikemmin sarjaksi "katsauksia", jotka suuntautuvat enemmän kohti tulevaisuutta kuin menneisyyteen (Rauste-von Wright & von Wright 1997, 204).

Kasvatuskäytännön arviointi onkin, kuten aiemmin on tullut esiin, juuri valmennuksen ja sen ohjauksen väline. Yksittäisestä valmennustapahtumasta tai ottelusta saatu tieto vaikuttaa jo seuraavaan. Arvioinnin perusfunktiona voidaan siten sanoa olevan; selventää tavoitteita, auttaa sekä maalivahtivalmentajaa että maalivahtia näkemään, mitä siihen mennessä on saavutettu ja mitä vaihtoehtoja kannattaa jatkossa harkita (Rauste-von Wright & von Wright 1997, 203).

Arviointimenettely kokonaisuudessaan voidaan lyhyesti kuvata myös Vahervan & Ekolan (1986, 159 - 161) esittämällä arvioinnin tehtävillä: 1. Toteava. (maalivahdin lähtötaso). 2. Ohjaava ja korjaava (lähtee edellisen tuloksista). 3. Motivoiva (seurausta kahdesta edellisestä). 4. Ennustava (maalivahdin ideaalitala). 5. Kehittävä (maalivahtivalmennuksen suunnittelun perusta).

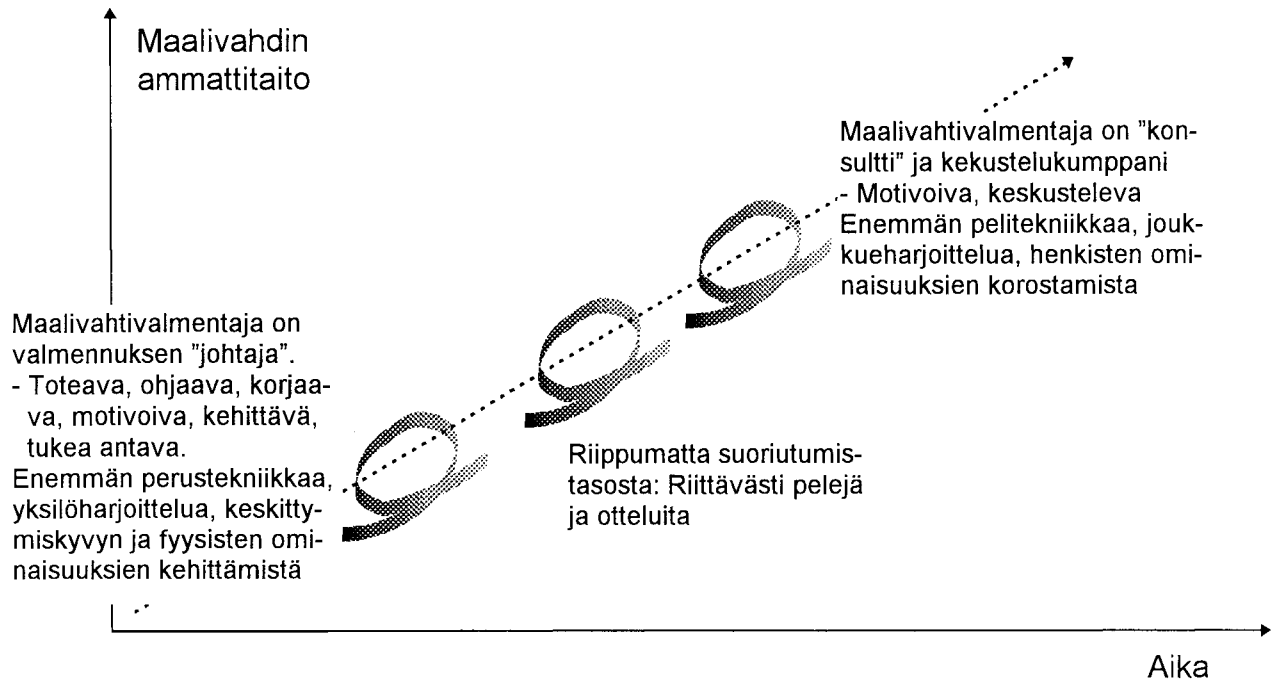
5.4.10 Maalivahtivalmentajan rooli ja ammattitaito sekä kasvatuskäytännön eteneminen

Koska maalivahtit pääsääntöisesti kokevat tarvitsevänsä maalivahtivalmentajaa, pohditaan yleisellä tasolla myös maalivahtivalmentajan roolia ja ammattitaidon merkitystä. Tämä kysymys on erityisen tärkeä, koska hyvin usein maalivahti ei itse voi valita maalivahtivalmentajaa eli maalivahdin ja maalivahtivalmentajan välinen suhde on tyypillinen valtasuhde. Maalivahtivalmentajan valtaan liittyy sen tähden, kuten Talvitiekin (1996, 16) korostaa, vastuu paitsi valmennusmenetelmistä, myös laajempi vastuu toiminnan seurauksista.

Alkuvaiheessa korostuu juuri maalivahtivalmentajan vastuu. Hän on valmennuksen johtaja ja auktoriteetti, joka omilla toimenpiteillään luo perustan myös myöhemmälle kehitykselle. Esimerkiksi väärän torjunta-asennon tai väärin toimintaperiaatteiden opettaminen tai niiden salliminen saattaa maalivahdin tulevaisuutta ajatellen olla merkittävä este maksimaalisen suoriutumistason tai riittävän perusvarmuuden saavuttamisessa. Näin ollen voidaan sanoa, että jos maalivahtivalmentaja on huono tai väärässä saattaa hän pahimmassa tapauksessa kaventaa maalivahdin "pelitilaa" tulevaisuuden pelikentillä.

Koska maalivahti pelaa, ei maalivahtivalmentaja, perustuu kasvatuskäytäntö myös maalivahdin itsearviointiin kehittämiseen. Pyrkimyksenä on, että maalivahti itse oppii tarkkailemaan ja säätämään suorituksiaan sekä suuntamaan toimintaansa myös omiin kokemuksiinsa nojautuen. Maalivahtivalmentajan rooli ja maalivahtivalmennuksen sisältö (henkiset ominaisuudet korostuvat) muuttuvat sen tähden maalivahdin ammattitaidon ja itsearviointiin kehittyessä. Iso-Aholaa (1994, 13) mukaillen voidaan sanoa, että maalivahtivalmentajan tehtävä on auttaa maalivahtia näkemään edistymistään antamalla myönteistä palautetta sekä teknistä että taktista tietoa. Maalivahdin ja maalivahtivalmentajan välinen suhde muuttuu silloin tasavertaisemmaksi. Maalivahtivalmentajasta tulee ikään kuin konsultti tai keskustelukumppani, joka tarjoaa tietämystään maalivahdin käyttöön (Talvitie 1996, 16).

Pidemmällä aikavälillä voidaan maalivahdin roolin muuttumista ja kasvatuskäytännön etenemistä havainnollisesti esittää kuvion 10 mukaisesti:



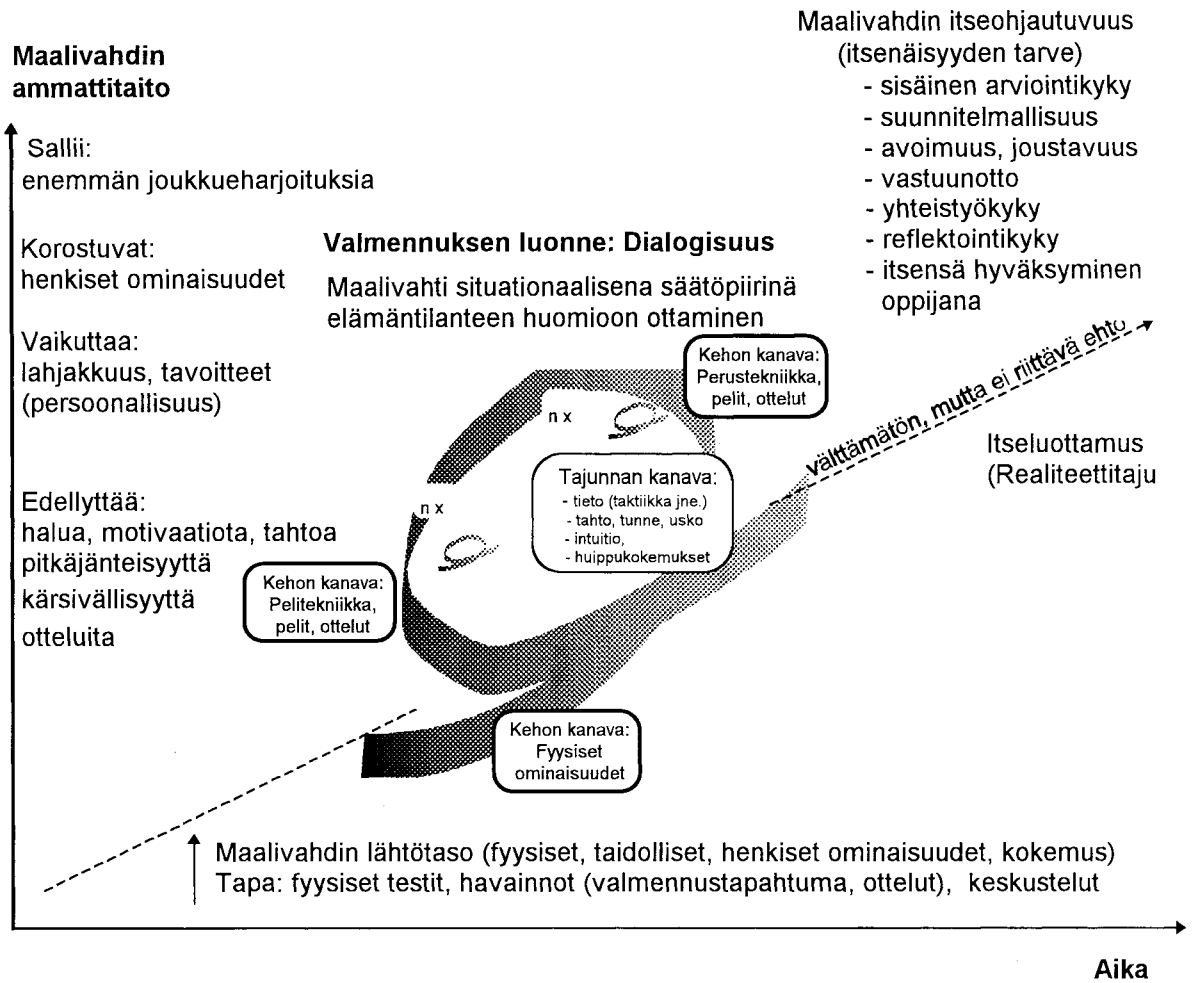
KUVIO 10. Kasvatuskäytännön eteneminen

5.4.11 Kasvatuskäytännön "teoreettinen malli"

Lopuksi esitetään yhteenvetona kasvatuskäytäntö myös "teoreettisena mallina". Malli on havainnollistettu kuviossa 11 seuraavalla sivulla. Se käsittää yhden sarjakauden ja soveltuu sekä toimintatutkimuksen aikana sovellettuun valmennusmalliin että joukkueen yhteydessä tapahtuvaan maalivahtivalmennukseen. Kasvatuskäytäntö sallii enimmillään kolmen maalivahdin jatkuvan läsnäolon, mutta satunnaisemmin voi olla mukana myös neljä tai viisi maalivahtia.

Kasvatuskäytäntö mahdollistaa myös sen, että yksittäisen maalivahdin osallistuminen voi perustua Pietarista (1995, 31) mukaillen, joko sisäiseen iloon eli maalivahtitoiminnalla on itseisarvoa ja/tai välineelliseen arvoon eli "aineellisten" palkkioiden, kuten rahan ja kunnian merkitys lisääntyy).

MAALIVAHTIVALMENNUKSEN PÄÄTAVOITE: Avata sitä "pelitilaa", joka maalivahdilla yksilönä on edessään elämän mahdollisuuskenttänä (katso Puhakainen 1995, 78).



KUVIO 11. Kasvatuskäytännön "teoreettinen" malli

6 KOKOAVA LOPPUTARKASTELU

6.1 Tutkimuksen arviointi

Koska tutkimuskohde eli maalivahtitoiminta saa merkityksensä ja lähtökohtansa tutkijan/maalivahtivalmentajan ja mukana olevien maalivahtien kokemustodellisuudesta liittyi tarkastelu merkityksen käsitteeseen. Lehtovaara (1992, 351) korostaa juuri sitä, että kaikki ymmärtäminen on yhteydessä ymmärtämistä, joten tutkijan/maalivahtivalmentajan on tunnettava ja ymmärrettävä sitä todellisuutta, jossa maalivahti toimii. Ulkopuolisella tutkijalla olisi, kuten Lehtovaara (1992, 327) tuo esiin, hyvin vaikeata päästä sisään dynaamiseen ja kokonaisvaltaiseen maalivahtitoimintaan ja tehdä siellä ”oikeita” tulkintoja usein piilevistä lähtökohdista, käsityksistä ja käytännöistä.

Lähtökohtana on sen vuoksi, että tutkija/maalivahtivalmentaja tiedonmuodostajana ei lähde mistään absoluuttisesta alusta, vaan hänen ymmärtämisensä perustuu aina jo ennalta ymmärrettyyn (Lehtovaara 1992, 351, 352). Koska tutkija/maalivahtivalmentaja, osallistuvan filosofian menetelmän mukaisesti, myös oli osa toimintatutkimusta, osa tutkimuksen tiedosta ei hankittu ulkokohdaisen objektiivisesti ja eksaktisti. Tutkija/maalivahtivalmentaja ei ollut vain ”tiedonhankkija”, vaan hän oli samalla myös maalivahtien tukija, auttaja ja ”myötäkasvattaja” (Lehtovaara 1992, 327). ”Auttamalla” maalivahteja tutkija/maalivahtivalmentaja tuli tietoisemmaksi omista ”teorioistaan”. Samalla se auttoi myös ratkaisemaan kasvatuskäytännön päivittäisissä valmennustapahtumissa kohdattuja ongelmia ja ristiriitoja. Reflektion avulla oli mahdollista ottaa huomioon myös tutkijan/maalivahtivalmentajan omat kokemukset jalkapallomaailman arjesta.

Tästä näkökulmasta voidaan perustellusti pitää maalivahtivalmentajaa tärkeimpänä oman työnsä tutkijana. Nykyaikaisessa maalivahtivalmennuksessa on, niin kuin Laineekin (1996, 81) korostaa, tutkimus ja käytäntö toistensa ehtoja. Voidaan sanoa, että ilman kosketusta käytäntöön on tutkimus turhaa ja ilman tutkimusta köyhtyy käytäntö. Maalivahtivalmentajalla on tutkimusprosessissa lisäksi mahdollisuus kehittyä työssään eräänlaiseksi

maalivahtituntemuksen ja maalivahtitoiminnan asiantuntijaksi (Lehtovaara 1992, 326).

Maalivahtitoiminnan kokonaisvaltainen ymmärtäminen edellytti metodologista pluralismia. Tutkimuksessa saatu tieto on sen tähden eritasoista. Pitäytyminen vain joko teoreettis-käsitteelliseen tai empiiriseen tutkimukseen, ei olisi antanut riittävän kattavaa tietoa siitä, millainen maalivahtitoiminnan kokonaiskenttä on.

Tutkimuksen tieto voidaan Routilaa (1985, 18, 19) mukaillen jakaa kahdenlaiseen tietoon: Maalivahtitoiminnasta saatuun uuteen tietoon ja eksplikaatiiviseen tietoon eli "tuntijan" tietoon. Ensin mainittu mitataan sen nojalla mitä uutta se kertoo aikaisemmin tuntemattomasta todellisuudesta. Tutkimuksen empiirisestä osasta, ja etenkin kasvatuksellisista seuraamuksista saadun tiedon voidaan sanoa edustavan ensin mainittua tosiasiatiedon lajia. Jälkimmäinen eli "tuntijan" tieto on luonteeltaan sellaista, johon kasvatuskäytännön rekonstruoinnissa" pääasiallisesti pyrittiin. Vaikka tällaisesta "tuntijan" tiedosta ei voida rakentaa mitään oppirakennelmaa, edellyttää se tosiasioiden tuntemuksen lisäksi, juuri ymmärrystä kaikista niistä rationaalisista ja irrationaalisista tekijöistä, jotka vaikuttavat maalivahtitoiminnan todellisuuden alueella. "Tuntijan" tiedon taustalla täytyy juuri sen tähden olla laajasti hankittu perehtyneisyys tai "oppineisuus" maalivahtitoiminnasta. (Routila 1985, 19, 20.) Näin ollen "tuntijan" tieto ei myöskään ole "luonnontieteellistä" tietoa.

"Tuntijan" tietoa arvioidaan Routilan (1985, 19) mukaan sen perusteella, miten se kirkastaa epäselvyyksiä, edistää ymmärtämistä ja oivallusta. Tiedon ainoa kriteeri on siinä, että se tekee selkeäksi sellaista, mikä aikaisemmin oli sekavaa sekä auttaa erottamaan asioita toisistaan ja tunnistamaan yhteyksiä.

On kuitenkin, niin kuin Rauhala (1990, 195) väittää, pelkkä kuvitelma ajatella, että mikään menetelmällinen tutkimus voisi paljastaa maalivahtitoiminnan todellisuuden puhtaana "ilmiönä" sinänsä.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys

Seuraavassa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta sekä tulosten yleistettävyttä. Edellä mainittu ei ole mikään loppuvaiheessa suoritettava tarkastelu, vaan se on kietoutunut koko prosessiin.

Toimintatutkimuksen tulosten ja muiden analyysien sisäinen johdonmukaisuus tukee käsitystä, että tutkimuksessa esitetty kokonaistulos on peruslinjoiltaan luotettava. Maalivahtipelin ja maalivahtipelin kvalifikaatioanalyysin sekä maalivahdin ontologisen analyysin tulokset kelpaavat myös muiden kasvatuskäytäntöjen ennako-oletuksiksi. Sen sijaan empiirisen osan tuloksiin on syytä suhtautua varauksellisemmin. ”Koehenkilöstön” pienen määrän, epäpätevien (eivät testattuja) mittareiden sekä toimintatutkimuksen lyhyden vuoksi on hyvin todennäköistä, että kasvatuskäytännön vaikuttavuuden koko spektriä ei tavoitettu. Seurantavaiheen avulla ei myöskään voitu varmistaa vaikuttavuuden pysyvyyttä tai hyötyä pidemmällä aikavälillä. Voidaan kuitenkin otaksua, että tuloksilla on rajattua yleistettävyttä, jos niihin suhtautuu lähinnä suuntaa antavina.

Vaikka varovaisuus tulosten yleistämisessä on paikallaan, se ei kuitenkaan saisi merkitä haluttomuutta asettaa vanhoja käsityksiä kyseenalaisiksi eikä haluttomuutta ottaa edes sitä väistämätöntä pientä riskiä, joka maalivahtivalmentajan oman kasvatuskäytännön kehittämiseen aina saattaa sisältyä.

6.3 Pohdinta

Tutkimuksen tulokset tukevat selkeästi humanististen valmennusideoiden sekä ”mielekkään” valmennuksen edellytysten soveltamisen tärkeyttä. Vaikuttaakseen maalivahtien motivaatioon tai haluun myönteisesti, maalivahtivalmennuksen sisältö tulisi riittävän usein tarjota maalivahdille yksittäisessä valmennustapahtumassa hyvänolontunnetta sekä yksilönä mahdollisuus kehittää itseään omien edellytystensä puitteissa mahdollisimman pitkälle.

Koska maalivahti tarkastelee itseään elävänä, kokevana, tuntevana sekä

tiettyihin tavoitteisiin pyrkivänä olentona, olisi maalivahtivalmentajan maalivahdin uran eri vaiheissa kyettävä vastaamaan hänen erilaisiin ja muuttuviin tarpeisiinsa ja toiveisiinsa maalivahdin lahjakkuuden antamissa raameissa. Jos maalivahtivalmentaja pystyy antamaan maalivahdille myönteisiä kokemuksia ja tarpeellisia tietoja ja taitoja maalivahtipelistä, tulevat kasvatukselliset seuraamukset lisäksi ikään kuin "kaupan päälle" eli maalivahti hyötyy laajemminkin osallistumisestaan.

Edellä mainitun edellytyksenä on kuitenkin maalivahtivalmennuksen riittävän määrän lisäksi sen korkea laatu. Menestyksellinen maalivahtivalmennus ei ole Vuorta (1994, 16) lainaten, tiukkaa valmennusta täsmällisesti määriteltyihin tavoitteisiin, vaan herkkää mutta määrätietoista opastusta kullekin maalivahdille sopivimpien vaihtoehtojen valinnassa.

Maalivahtivalmennuksen ytimenä on sen tähden pidettävä maalivahdin omakohtaisia arvioita itsestään. Se tarkoittaa Puhakaista (1995, 214, 215) mukaillen juuri sitä, että kaikessa maalivahtivalmennuksessa ensimmäinen ja tärkein askel on maalivahdin yksilöllisyyden arvon tunnustaminen ja itsetuntemukseen rohkaiseminen. On hyväksyttävä se, että maalivahti on jo olemassaoloon tulemisessaan määrätty olemaan ainutkertainen ja itseohjauksellinen yksilö.

Maalivahtivalmentajan näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että hänen täytyy jatkuvasti seurata alan kirjallisuutta, keskustella sekä muiden maalivahtivalmentajien että maalivahtien kanssa, havainnoida ja kerätä tietoa maalivahtipeilin eri osa-alueista, seurata kvalifikaatiokehitystä ja olla perillä ympäristön kvalifikaatiovaatimuksista. Lisäksi maalivahtivalmentajan on oltava, niin kuin Suonperä (1993, 97) korostaa, selvillä myös oppimista ja maalivahtia oppijana koskevan tietämyksen kehityksestä.

6.3 Jatkotutkimuksen suuntaviivat

Tämä tutkimus loi yhden metodin, jolla saatiin vastaukset moniin aikuismaalivahdin maalivahtivalmennusta koskeviin kysymyksiin. Tutkimus paljasti kuitenkin myös monta ongelmaa, johon ei saatu vastausta.

Kokonaistuloksen kannalta vakavin tutkimukseen liittyvä kritiikki voidaan kohdistaa siihen, että tutkimus ei onnistunut, praktisen ja muun tiedon lisääntymisestä huolimatta, selvittämään maalivahtien kehittymisen optimaalisuutta. Kehitystuloksia ei kyetty kytkemään riittävästi tietoon maalivahdeissa tapahtuvasta kehityksestä. Tämä olisi ollut tärkeää, koska kasvatuskäytännön didaktisten ratkaisujen arvioiminen on riippuvainen "lopputuloksesta". Toisenlaisilla ratkaisuilla ja menetelmillä olisi ehkä päässyt vielä parempiin tuloksiin. Tehty "virhe" nostaa väistämättä esiin yhden keskeisen jatkotutkimustarpeen.

Myös maalivahdin itseohjautuvuusvalmiuden kehittymisessä tapahtuvan muutoksen sekä itseohjautuvuuden ja maalivahdin ammattitaidon kehittymisen välisen yhteyden syvällisempi selvittäminen nousee tärkeäksi jatkotutkimuskohteeksi.

Lisäksi saattaisi maalivahtien ja maalivahtivalmentajien "itsetutkimuksen" muodossa tuotetut elämäkerrat tuoda esiin sellaista uutta tietoa maalivahti-toiminnan kasvatuksellisista seuraamuksista, jolla maalivahtivalmennuksen kannalta on merkitystä.

LÄHTEET

- Aaltonen, R. 1989. Naturalistinen paradigma evaluaatiotutkimuksessa. Teoksessa Kriittinen ajattelu aikuiskasvatuksessa. Juhlakirja professori Aulis Alaselle hänen täyttäessään 60 vuotta 7.7.1989. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo.
- Aarnio, H., Helakorpi, S., Luopajarvi, T. 1991. Ammattipedagogiikka. Juva: WSOY.
- Alaja, P. 1986. Maalivahdin ajattelutapa. Suomen Palloliitto. JVK 5.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, S. 1994. Dettman uskoo pehmovalmennukseen. Valmennus & Kunto 3. 20-21.
- Anttila, S. 1995. Taito ei tartu käskemällä. Juoksija 11. 56-59.
- Aristoteles. Nikomakhoksen etiikka. Kääntänyt Knuuttila, S. 1989. Helsinki: Gaudeamus.
- DiCicco, T. 1995. Goalkeeping...The DiCicco Method. The Keepers Line, Issue 105, November/December 1995. <http://www.goalkeeper.com/keepersline/novdes95.htm>. (25.10.1996).
- DiCicco, T. 1996. Soccer Plus Goalkeeper School. Course of Instruction. <http://www.goalkeeper.com/course.htm> (16.7.1996).
- Ekola, J. 1992. Opetussuunnitelma - joustava pedagoginen opas. Teoksessa Ekola, J. (toim.) Johdatusta Ammattikorkeakoulupedagogiikkaan. Juva: WSOY.
- Engeström, Y. 1982. Johdatusta didaktiikkaan. 3. painos. Julkaisusarja b n:o 13. Helsinki: Valtionpainatuskeskus.
- Engeström, Y. 1987. Mielekäs oppiminen ja opetus. 1.-9. painos. Julkaisusarja b n:o 17. Helsinki: VAPK Kampin Valtimo.
- Engeström, Y. 1992. Perustietoa opetuksesta. 2. -8. painos. Helsinki: Valtion painatuskeskus
- Eteläpelto, A. 1992. Tulevaisuuden asiantuntijuuden kehittämiseen. Teoksessa Ekola, J. (toim.) Johdatusta Ammattikorkeakoulupedagogiikkaan. Juva: WSOY.

- Eteläpelto, A. 1993. Oppijalähtöiseen osaamisen kehittämiseen. Teoksessa Eteläpelto, A., Miettinen, R. (toim.) Ammattitaito ja ammatillinen kasvatus. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Frantsi, K. 1994. Kääntäen referoinut. Urheilu-uran lopettaminen. Liikunta & Tiede 1. 38-39. Katsausartikkeli. Baille, PHF & Dansih, SJ. 1992. Understanding the career transition of athletes. The Sport Psychologist 6, 77-98.
- Galeano, E. 1996. Kontrollen över bollen. Översättning Danielsson, S. Svensk Fotboll 7. [Http://www.enternet.se/cewe/art30.htm](http://www.enternet.se/cewe/art30.htm). (22.5.1997).
- Goldberg, P. 1985. Intuition voima. Suomentanut Tuovi Kortenniitty. Helsinki: Oy Rastor Ab.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Halme, M., Musakka, P. 1981. Maalivahdin harjoittelu. Suomen Palloliitto. JVK 1.
- Halme, M., Luuppala, J., Sarkola, P. 1988. Maalivahtivalmennus. Suomen Palloliitto.
- Halme, M., Holli, H., Luuppala, J., Paavilainen, O. 1995. Jalkapallomaalivahdin tekniikat. Suomen Palloliitto. Forssa: Forssan kirjapaino.
- Heikkinen, H. L. T. 1996. Vuorovaikutuksesta dialogiin opetusharjoittelun ohjauksessa. Teoksessa Ojanen, S. (toim.) Tutkiva opettaja. Tampere: Tammer-Paino.
- Helakorpi, S. 1992. Ammattikasvatus. Juva: WSOY.
- Helakorpi, S. 1993. Ammattikoulutuksen dilemma: Mitä on ammattitaito? Kasvatus 2. 134-142.
- Helin, P., Oikarinen, E., Rehunen, S. 1982. Nopeusvalmennus. Vaasa: Vaasa Oy.
- Heliskoski, J. 1994. Tekniikasta pelitaitoon. Teoksessa Pakkanen, J. (toim.) Futis. Porvoo: WSOY.
- Hersey, P. 1987. Tilannejohtaja.... 59 minuuttia johtamisesta... Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Hirsjärvi, S. (toim.) 1983. Kasvatustieteen käsitteistö. Keuruu: Otava.
- Hirsjärvi, S. 1984. Kasvatusfilosofia ja ihmiskäsitys. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen julkaisu B 5/1984.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, S., Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Juva: WSOY.
- Hodgkinson, A. 1996. Goalkeeping practices. UEFA course for coach educators. Goalkeeper development. Zeist. Holland. 25.-27.11.1996.
- Hoek, F. 1989. Moniste. Maalivahtiseminaari 1.-3.12.1989. Eerikkilän urheiluyliopisto.
- Hoek, F. 1996. Goalkeeping and goalkeepers practise. Frans Hoek Philosophy and Method: The goalkeeper as a teamplayer. UEFA course for coach educators. Goalkeeper development. Zeist. Holland. 25.-27.11.1996.
- Holopainen, T., Levonen, A-L. 1995. Yrityksen perustajan opas. 7. Uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Honkakoski, A. 1995. Sosiaalialan toiminnan todellisuus, ammattitaito ja koulutus. Opetushallitus: kehittyvä koulutus 1/95. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Howard, D. 1997. Goalkeepers enter the 21th century. Fifa Magazine, June 1996. [Http://fifa.com/fifapub/magazine/fm6-96.10.html](http://fifa.com/fifapub/magazine/fm6-96.10.html). (9.4.1997).
- Hughes, C. 1980. Soccer, tactics and skills. London: British Broadcasting Corporation and Queen Anne Press.
- Hughes, C. 1990. Voittamisen strategia. Suoraviivaisen pelin taktiikka. Suomessa Kustannus Oy Kolobri.
- Huttunen, J. 1994. Kasvatustieteellinen tutkimus. Teoksessa Niskanen V. A. (toim.) Tieteellisten menetelmien perusteita ihmistieteissä. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Huttunen, O. 1996. Maalivahtit EM-kisoissa 1996. Suomen Palloliitto. JVK 14.
- Iso-Ahola, S. 1994. Henkinen ruoskiminen ei tuo tulosta. Liikunta & Tiede 4. 12-13.
- Jalkapallokirja 1986. Lahtinen, E. S., Malmberg, K., Meri, H., Salopuro, K. I. (toim.) Julkaisija: Suomen Palloliitto.
- Jalkapallokirja 1991. Lahtinen, E, Malmberg, K., Sainio, I. (toim.) Julkaisija: Suomen Palloliitto.
- Jalkapallokirja 1996. Lahtinen, E, Lahtinen, K., Soininen, H. (toim.) Julkaisija: Suomen Palloliitto.

- Joronen, L. 1993. Ammatillisen kasvun edellytykset organisaatiossa. Tutkimus ammatillisista kasvua tukevista organisaation kasvuedellytyksistä ja niiden edellyttämistä johtamistaidollisista valmiuksista naisnäkökulmaa huomioon ottaen. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 135. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.
- Juntunen, J. 1994. Liikunta on myös aivotoiminta. *Liikunta & Tiede* 2. 12-14.
- Juuti, P. 1997. Kulkuri ja peluri oppijoina. *Aikuiskasvatus* 1. 4-11.
- Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. 3. painos. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab.
- Järvilehto, T. 1994. Ihminen ja ihmisen ympäristö. Systemisen psykologian perusteet. Oulu: Kaleva.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A., Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Kalliopuska, M. 1994. Vertailu muihin haittaa itsetuntoa. *Liikunta & Tiede* 2. 15-16.
- Kalliopuska, M., Miettinen, P., Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä? Vantaa: Mestarioffset OY.
- Kamppinen, M., Pietarinen, J. 1989. Päätely ja tieteen tutkimus. Turun yliopisto.
- Kari, J. 1992. Formaaliset ja sisällölliset tavoitteet. Teoksessa Kari, J. (toim.) *Didaktiikka ja opetussuunnittelu*. Juva: WSOY.
- Karjalainen, L., Ruuskanen, A. 1996. Tilastomatematiikka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Keskinen, E. 1990. Taitojen oppiminen. Teoksessa Kuusinen, J. (toim.) *Kasvatuspsykologian perusteet*. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus, oppimateriaaleja 3/1989. 2. painos. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.
- Kilpeläinen, V., Laine, P. 1991. Nuorten jalkapalloilijoiden ja uimareiden poistautuminen lajinsa parista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Komulainen, A. 1993. Kääntäen referoinut. Kristallipallon avulla maajoukkueeseen? *Liikunta & Tiede* 1. 9.
- Koort, P. 1979. Kasvatus ja suunnittelu. Mänttä: Ky Mäntän kirjapaino.
- Koppinen, M-L., Korpinen, E., Pollari, J. 1994. Arviointia oppimisen tukena. Juva: WSOY.

- Koro, J. 1992a. Itseohjautuvuuteen perustuva oppiminen. Teoksessa Ekola, J. (toim.) Johdatusta ammattikorkeakoulupedagogiikkaan. Juva: WSOY.
- Koro, J. 1992b. Kehittyvä opetustyö, Teoksessa Kari, J. (toim.) Didaktiikka ja opetussuunnittelu. Juva: WSOY.
- Koro, J. 1993. Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston monistuskeskus ja Sisäsuomi Oy.
- Kriegel, R., Kriegel M. H. 1986. Huippusuorituksiin paineiden alla. Suomen-tanut: Ilkka Rekiaro. Helsinki: Painokaari Oy.
- Lahdes, E. 1992. Oppimistulosten arviointi. Teoksessa Kari, J. (toim.) Didak-tiikka ja opetussuunnittelu. Toinen painos. Juva: WSOY.
- Laine, J. 1996. Toimintatutkimus: Käytännön ja tutkimuksen yhdistäjä. Teok-sessa Ojanen, S. (toim.) Tutkiva opettaja 2. Tampere: Tammer-Paino.
- Lehtovaara, M. 1992. Subjektiiivinen maailmankuva kasvatustieteellisen tutkimuksen kohteena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Kangasala: Kangasalan Kirja-paino Oy.
- Lehtovaara, M. 1993. Tieteiden tematisoidut ontologiat. Kasvatus 2. 210-214.
- Lindström, S., Räsänen, M. 1990. Miten Futisliigan maalivahtit kokevat harjoit-telun omassa seurassaan? Teemaseminaarityö. Helsingin yliopis-to. Kasvatustieteen laitos.
- Linnakylä, P. 1996. Yksilöitä luokkakuvassa. Kirjoittamisen portfoliot itsearvioi-tuina ja ulkopuolisin silmin. Teoksessa Pollari, P., Kankaanranta, M., Linnakylä, P. (toim.). Portfolion monet mahdollisuudet. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Luhtanen, P. 1981. Uusia menetelmiä suorituskyvyn mittaamiseksi. Valmennus-lehti 3. 26-28.
- Luhtanen, P., Valovirta, E., Luhtanen, T. 1995. Word cup-USA `94. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Luuppala, J. 1983. Reaktio- ja räjähtävän nopeuden taustatekijät, harjoittelu ja testaaminen maalivahtityöskentelyn kannalta. Suomen Palloliitto. JVK 3.

- Luxbacher, J. A., Klein, G. 1993. The soccer goalkeeper. Fitness, skills, tactics, drills. Second edition. USA: Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Malinen, P. 1987. Opetussuunnitelmat nykyajan koulutuksessa. Helsinki: Otava.
- Markos, I. 1996a. Vilken målvaktstyp är bäst? Svensk Fotboll 1. <http://www.ovik.se/comp/cewe/art2.htm> (16.7.1996).
- Markos, I. 1996b. Är det nya verktyg som bör styra fotbollens utveckling? Svensk Fotboll 5. <http://www.ovik.se/comp/cewe/art14.htm> (16.7.1996).
- Markos, I. 1996c. Är HBK-målvakten Håkan Svensson Sveriges bästa anfallsvapen? Svensk Fotboll 10. [Http://www.enternet.se/cewe/art41.htm](http://www.enternet.se/cewe/art41.htm). (22.5.1997).
- Markos, I. 1997. Imi Markos avlivar tio fotbollsmyster! Svensk Fotboll 3. [Http://www.enternet.se/cewe/art56.htm](http://www.enternet.se/cewe/art56.htm). (12.5.1997).
- Marton, F., Dahlgren, L.O., Svenson, L., Säljö, R. 1983. Oppimisen ohjaaminen. 2. Painos. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin+Göös kirjapaino.
- Mayne-Nicholls, H. 1996. Revolution between the Latin American Goalposts. Fifa Magazine, December 1996. [Http://fifa.com/pub/magazine/fm12-96.7.html](http://fifa.com/pub/magazine/fm12-96.7.html) (12.4.1997).
- Mero, A. 1989. Voimantuotto ja sen harjoittaminen. Moniste. Maalivahtiseminaari 1.-3.11. 1989. Eerikkilän Urheiluopisto.
- Mezirov, J. (toim.) 1995. Uudistuva oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Montonen, H. 1986. Palloilutaitojen opettaminen. Moniste. Maalivahtivalmennuksen ja -koulutuksen seminaari 2.4.-6.4. 1986. Eerikkilän urheiluopisto.
- Mäenpää, T. 1987. Toimintatutkimus paikallisyhteisön aktivoijana. Asukkaiden osallistuminen päätöksentekoon. Helsinki: Suunnitelmatieteen yhdistyksen julkaisuja 27.
- Määttä, P. 1984. Rationaalisen toiminnan selittämisestä. Teoksessa Hirsjärvi, S. (toim.) Kasvatus- ja yhteiskuntatieteiden metodologisista lähtökohdista. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen julkaisuja B 3/1983.

- Niiniluoto, I. 1997. Johdatus tieteenfilosofiaan. Käsitteen- ja teorianmuodostus. Nidotun laitoksen 1. painos. Keuruu: Otava.
- Neisser, U. 1982. Kognitio ja todellisuus. Espoo: Amer-yhtymä OY Weilin+Göös kirjapaino.
- Nurmela, K. A. 1995. Jorma Uotinen tietää, että pienikin liike voi tuoda suuren ilon. Liikunta & Tiede 1. 14-16.
- Nuutinen, P. 1994. Lapsesta subjektiksi. Tutkimus vallasta ja kasvatuksesta. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja N:o 18. Joensuun yliopiston monistekeskus.
- Ojanen, M. 1994a. Hyvä kunto liittyy hyvinvointiin. Liikunta & Tiede 2. 18-21.
- Ojanen, M. 1994b. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 19. Helsinki.
- Ojanen, S. 1996. Reflektion käsite opettajankoulutuksessa. Muotihulluus vai kasvatusreformin kulmakivi. Teoksessa Ojanen, S. (toim.) Tutkiva opettaja 2. Tampere: Tammer-Paino.
- Ojanen, S., Marjanen, S., Merisalo, S. 1985. Ammattiinnostuksen, -identiteetin ja työn kokemisen välisistä yhteyksistä peruskoulun ala-asteen opettajalla. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita N:o 9.
- Olkinuora, H. 1992. Koulukasvatuksen merkityksestä ja mahdollisuuksista nyky-yhteiskunnassa. Moniste. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.
- Pelkonen, K. 1996. Tämä laji sopii minulle! Liikunta & Tiede 3. 37.
- Peltonen, M. 1986. Johtamisen käsitteistöä. Keuruu: Otava.
- Peltonen, M., Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Pietarinen, J. 1995. Onko liikunnan ilo pelkkä fraasi? Liikunta & Tiede 1. 30-32.
- Piispanen, E. 1993. Pallopelit - Perusvaatimuksista perustaktiikkaan. Liikunta & Tiede 5. 42-43.
- Puhakainen, J. 1994. Kohti ihmisen valmentamista. Liikunta & Tiede 4. 64-67.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu.

- Rauhala, L. 1974. Psykkinen häiriö ja psykoterapia filosofisen analyysin valossa. Tapiola: Weilin+Göös Oy.
- Rauhala, L. 1976. Filosofinen orientoituminen psykosomatiikan ongelmaan. Helsingin yliopiston monistuspalvelu.
- Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Rauhala, L. 1985. Ihmiskäsitys empiirisessä ihmistutkimuksessa. Suomen Lääkärilehti 1 - 2. 54-58.
- Rauhala, L. 1989a. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Karisto Oy:n kirjapaino.
- Rauhala, L. 1989b. Holistinen ihmiskäsitys. *Psykologia* 24. 38-39.
- Rauhala, L. 1990. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. 1991. Psykologian perusteista. *Psykologia* 1. 48-54.
- Rauhala, L. 1992. Henkinen ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. 1995. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, P. 1993. Ammatti ja kvalifikaatiot 1990-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa Eteläpelto, A., Miettinen, R. (toim.) Ammattitaito ja ammatillinen kasvatus. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Rauste-von Wright, M. 1996. Opetussuunnitelma ja oppimiskäsitys. Teoksessa Kajanto, A. & Tuomisto, J. (toim.) Elinikäinen oppiminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino OY.
- Rauste-von Wright, M., von Wright, J. 1997. Oppiminen ja koulutus. 1.-4. painos. Juva: WSOY.
- Routila, L. 1985. Taidekasvatuksen tieteenala. Keuruu: Keurusprint.
- Roxburgh, A. 1996. The right way to motivate. *Fifa Magazine* - October. <http://www.fifa.com/fifa/pub/magazine/fm10-96.6.html>. (9.4.1997).
- Rytkönen, K. 1982. Maalivahtivalmennus. Suomen Palloliitto. JVK 2.
- Saarinen, E., Lindström, C. 1995. Poppamies. Porvoo - Helsinki - Juva: WSOY.
- Schmeichel, P. 1997. Peter Schmeichel. <http://ourworld.compuserve.com/homepages/austin/factbox.htm> (17.3.1997).
- Seppänen, R. 1992. Tulosohtauksella laadukkuutta. Teoksessa Ekola, J. (toim.) Johdatusta Ammattikorkeakoulupedagogiikkaan. Juva: WSOY.
- Sikkelä, R. 1996. Miksi luokanopettajaksi opiskelevien persoonallisesti merkittävien oppimiskokemusten tutkiminen on tärkeää? Teoksessa Ojanen, S. (toim.) Tutkiva opettaja 2. Tampere: Tammer-Paino.

- Silvén, M., Kinnunen, R., Keskinen, S. 1991. Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa. Turun yliopisto: Täydennyskoulutuskeskus.
- Sjöholm, K. 1994. Teoriasta tekoihin - liikunnan hyöty ei ole enää uskon asia. *Liikunta & Tiede* 4. 49.
- Suikkanen, A., Viinamäki, L. 1996. Työelämän kvalifikaatiovaatimusten ulottuvuudet 1990-luvulla. *Aikuiskasvatus* 3. 171-176.
- Suojanen, U. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Loimaan kirjapaino Oy.
- Suomenkielen perussanakirja. 1990. Juva: WSOY.
- Suonperä, M. 1980. Ammattikasvatuksen didaktiikan perusteet. Keuruu: Otava.
- Suonperä, M. 1982. Taidon oppiminen ja opettamisen CMS-strategia, Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 323/1982.
- Suonperä, M. 1986. Taidon opettaminen. Moniste. Maalivahtivalmennuksen ja -koulutuksen seminaari 2. 4.6.-6.4.1986. Eerikkilän urheiluopisto.
- Suonperä, M. 1993. Opettamiskäsitys; oppijakeskeisen opettamiskäsityksen perusaineksia. 3. Painos. Hämeenlinna: Educons Oy.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sölveborn, S. A. 1983. Boken om stretching. 8:e tryckningen. Simrishamn: Grafo-Tryck AB.
- Taalas, M. 1995. Ammattitutkinto ammattitaidon näyttönä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 62.
- Talvitie, V. 1996. Psykykinen valmennus - entä valmennuksen psyykkisyys. *Liikunta & Tiede* 2. 16-17.
- Tiitinen, J. 1982. Maksimaalisen hapenkulutuksen mittaus polkupyöräergometrillä. Suomen Palloliitto. JVK 2.
- Toikka, K. 1984. Kehittävä kvalifikaatiotutkimus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Uusikylä, K. 1995. Korkeakoulut ja lahjakkuus. Teoksessa Aaltola, J., Suortamo, M. (toim.) Yliopisto-opetus. Korkeakoulupedagogiikan haasteita. Juva: WSOY.
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

- Vaherva, T., Ekola, J. 1986. Aikuisten opettamisen taito. Oppikirjan toimittajat: Jalonen, R., Luukkonen, A-M., Nurmi, K.E. Yleisradio: Opetusohjelmat
- Vakkila, J. 1989. Moniste. Maalivahtiseminaari 1.-3.12.1989. Eerikkilän urheilupuisto.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Virkkunen, J. 1977. Tarvekäsité henkilöstökoulutuksessa. Julkaisussa: Koulutustarpeen arviointi henkilöstökoulutuksessa. Valtion koulutuskeskus. Julkaisusarja B nro 1.
- Vuori, I. 1994. Nuoren ja aikuisen liikunnan vaikutus terveyteen. Liikunta & Tiede 1. 12-16.
- Vuorimaa, T., Seppänen, L. 1986. Kestävyysjuoksuvalmennus. Kaarina: Sportoffset.
- Väärälä, R. 1993. Ammatin opettamisen murros. Teoksessa Salminen, H. (toim.) Haasteita sosiaali- ja terveydenhuollon koulutukselle. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Wangel, L. 1985. Jalkapalloharrastuksen lopettaminen myöhäisessä murrosiässä. Suomen Palloliitto. JVK 4.
- Wahlsten, W. 1988. Taktiikan opettaminen. Suomen Palloliitto. JVK 6.
- Wilenius, R. 1987a. Kasvatuksen ehdot. Kasvatusfilosofian luonnos. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Wilenius, R. 1987b. Maailmantilanteesta, ihmisestä, inhimillisestä kasvusta. Teoksessa Nores, T. (toim.) Inhimillinen kasvu. Keuruu: Otava.
- Wilenius, R. 1987c. Työ ja inhimillinen kasvu. Teoksessa Nores, T. (toim.) Inhimillinen kasvu. Keuruu: Otava.
- Yin, R. K. 1994. Case study reasearch. Design and Methods. Second edition. Applied Social Research Methods Series, Volume 5. London: Sage Publications.
- Yrjönsuuri, R. 1995. Orientaatioita kokemuksiä reflektioita opettajaksi opiskelussa. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia. N:o 60.

MUUT LÄHTEET

EFC 96. The European Championships 1997. News on Euro96.

[Http://www.efc96.co.uk/](http://www.efc96.co.uk/).

Futari 3. 1997. Liiga alkaa. Liigajoukkueet. 10-27.

Länsi-Savo, urheilusivut. 21.7.1997.

Mikkelin Palloilijoiden vuosikertomus 1996.

Mikkelin Palloilijoiden vuosikertomus 1997.

Pro Tuotanto Oy 1995. Maalikirarakooste. Julkaisija: Suomen Futsiliiga ry.

Pro Tuotanto Oy 1996. Maalikirarakooste. Julkaisija: Suomen Futsiliiga ry.

The Keepers Line. 1996. Issue #106 January/February 1996. Selected Articles.

[Http://www.golakeeper.com/keepersline/janfeb96.htm](http://www.golakeeper.com/keepersline/janfeb96.htm) (25.10.1996).

The RSSSF Archive. 1996. Current Domestic Results. [Http://www.risc.](http://www.risc.unilinz.ac.at/non-official/rsssf/archive.html)

[unilinz.ac.at/non-official/rsssf/archive.html](http://www.risc.unilinz.ac.at/non-official/rsssf/archive.html) (10.10.1996).

OTTELUSEURANNAN TULOKSET

MAALIVAHDIN TEHTÄVIEN "ESIINTYMISTIHEYS" OTTELUN AIKANA
(SYSTEMAATTISEN HAVAINNOINNIN KOHTEENA OLLEET OTTELUT)

Päivä	Taso	Ottelu	Tulos	Maalit yht	Torjunnat	Keskitykset	Läpäjot	Läpisyötöt	Syöttöpeili	Avaukset
22.3	Harj.	TiPs-Kultsu	5-1.	6	4	5	1	10	10	29
					5	2	0	9	9	18
13.4.	Harj.	xx-xx	2-2.	4	0	0	0	10	10	10
					2	6	6	5	9	18
8.5.	2-div.	xx-xx	1-2.	3	2	2	0	10	4	25
					3	3	0	7	38	22
18.5.	2-div.	xx-xx	1-1.	2	3	1	0	4	5	19
					4	1	0	13	5	13
24.5.	A-jun.	xx-xx	1-1.	2	3	1	2	5	1	31
					1	2	3	9	10	22
15.6.	2-div.	xx-xx	2-1.	3	3	1	0	5	10	15
					5	4	1	10	4	32
18.6.	Cup	xx-xx	2-2.	4	4	2	1	11	4	34
					4	1	1	12	3	25
9.7.	Cup	xx-xx	1-2.	3	5	2	0	17	5	34
					5	1	1	16	2	23
		Keskiarvo		3,38	3,31	2,13	1,00	9,56	8,06	23,13
		Keskihajonta			1,49	1,63	1,59	3,81	8,57	7,45
		Luottamusväli			1,03	1,13	1,10	2,64	5,94	5,16
4.4.	Harj.	xx-xx	0-2	2	3	1	1	10	9	25
					1	1	1	8	10	14
27.4.	1-div.	xx-xx	2-4.	6	0	2	0	3	6	9
					4	1	0	12	8	27
4.5.	1-div.	xx-xx	0-1	1	1	2	1	7	4	24
					2	4	1	7	6	22
11.5.	1-div.	xx-xx	3-0	3	4	4	0	10	5	23
					2	2	1	1	9	18
17.5.	1-div.	xx-xx	0-1	1	4	1	2	14	7	25
					4	1	0	13	3	25
25.5.	1-div.	xx-xx	0-4	4	3	2	1	6	8	22
					4	2	1	9	2	20
1.6.	1-div.	xx-xx	0-0	0	2	1	0	4	0	18
					4	4	0	9	2	25
8.6.	1-div.	xx-xx	0-1	1	2	1	1	6	3	26
					1	5	0	12	7	28
14.6.	1-div.	xx-xx	3-0	3	1	4	0	13	12	24
					6	3	1	11	13	29
22.6.	1-div.	xx-xx	1-3.	4	1	3	0	14	14	26
					2	2	0	12	0	27
26.6.	1-div.	xx-xx	3-2.	5	4	1	1	4	4	19
					6	3	0	4	5	21
30.6.	1-div.	xx-xx	1-2.	3	9	5	1	4	14	29
					3	3	0	8	6	20
13.7.	1-div.	xx-xx	2-1.	3	1	3	1	15	11	25
					3	3	0	10	14	21
17.7.	1-div.	xx-xx	0-0	0	3	0	0	6	7	22
					5	5	0	11	9	27
20.7.	1-div.	xx-xx	0-0	0	10	4	1	17	6	30
					1	2	0	17	11	23
		Keskiarvo		2,40	3,20	2,50	0,50	9,23	7,17	23,13
		Keskihajonta			2,31	1,41	0,57	4,23	4,04	4,57
		Luottamusväli			1,17	0,71	0,29	2,14	2,04	2,31

Päivä	Taso	Ottelu	Tulos	Maalit yht	Torjunnat	Keskitykset	Läpiajot	Läpisyötöt	Syöttöpelit	Avaukset
8.3.	1-cup	TiPs-FC Lahti	2-1.	3	5	11	2	12	11	23
					3	3	1	11	17	15
15.3.	1-cup	TiPs-KTP	0-2	2	9	0	4	5	7	23
					3	2	1	4	7	12
4.5.	1-div.	TiPs-H-linna	0-0	0	5	2	1	7	8	21
					4	5	0	5	9	23
8.5.	1-div.	TiPs-KTP	0-1	1	6	0	2	10	8	41
					3	5	0	5	2	22
11.5.	1-div.	TiPs-FC Lahti	1-3.	4	6	7	0	12	3	39
					5	8	0	11	6	30
19.5.	1-div.	TiPs-Gnistan	3-3.	6	5	4	0	2	5	23
					6	2	2	8	6	25
27.5.	1-div.	TiPs-Honka	0-2	2	2	9	4	14	9	35
					4	6	0	4	6	23
26.5.	1-div.	TiPs-PK-35	1-3.	4	4	5	1	7	6	27
					4	6	2	7	8	24
3.6.	1-div.	TiPs-Ponnistus	2-0	2	1	7	1	6	4	33
					5	7	3	9	14	27
14.6.	1-div.	TiPs-HIK	2-3.	5	2	5	0	9	6	23
					9	5	0	0	4	25
18.6.	1-div.	TiPs-KTP	0-0	0	3	4	1	8	6	29
					2	2	0	4	8	28
22.6.	1-div.	TiPs-H-linna	2-2.	4	4	5	3	11	4	29
					2	1	1	5	7	12
29.6.	1-div.	TiPs-FC Lahti	1-4.	5	6	3	0	12	4	29
					1	5	1	8	10	24
13.7.	1-div.	Gnistan-TiPs	4-4.	8	2	5	0	10	4	20
					3	6	0	10	12	26
17.7.	1-div.	Honka-Tips	5-1.	6	4	10	2	12	9	28
					5	5	1	11	9	23
		Keskiarvo		3,47	4,10	4,83	1,10	7,97	7,30	25,40
		Keskihajonta			1,99	2,70	1,21	3,43	3,28	6,51
		Luottamusväli			1,01	1,37	0,61	1,74	1,66	3,29
	Liiga	Inter-RoPs	3-2.	5	2	5	0	6	5	22
					1	2	1	8	4	14
4.6.	Liiga	FinnPa-Jaro	3-1.	4	2	1	1	6	3	19
					4	6	1	13	3	23
2.7.	Liiga	HJK-RoPs	3-1.	4	2	8	1	8	9	20
					7	0	0	6	3	18
6.7.	Liiga	MyPa-VPS	1-1.	2	2	1	1	8	5	20
					4	4	0	5	4	29
16.7.	Liiga	TPS-Jazz	2-1.	3	6	3	0	4	5	26
					4	3	0	7	4	30
	Liiga	MyPa-Jazz	1-2.	3	2	5	1	5	9	19
					6	6	1	10	9	32
	Liiga	HJK-TPS	1-2.	3	0	3	1	10	11	30
					10	8	0	11	8	38
		Keskiarvo		3,43	3,71	3,93	0,57	7,64	5,86	24,29
		Keskihajonta			2,73	2,53	0,51	2,59	2,74	6,70
		Luottamusväli			2,02	1,87	0,38	1,92	2,03	4,96

	Maalit/ott.	Torjunnat	Keskitykset	Läpiajot	Läpisyötöt	Syöttöpelit	Avaukset
1-divisioona yhteensä							
Keskiarvo	2,93	3,65	3,67	0,80	8,60	7,23	24,27
Keskihajonta		2,18	2,44	0,99	3,87	3,65	5,69
Luottamusväli		0,78	0,87	0,35	1,38	1,31	2,04
Kaikki yhteensä							
Keskiarvo	3,09	3,60	3,43	0,80	8,62	7,17	24,07
Keskihajonta		2,16	2,39	1,06	3,70	4,77	5,13
Luottamusväli		0,63	0,70	0,31	1,08	1,39	1,79

SARJATAULUKOT 21.7.1997 (Lähde: Länsi-Savo 21.7.1997)

Jalkapalloliiga

HJK	17	10	3	4	30	15	33
VPS	16	7	8	1	23	9	29
Jazz	17	7	5	5	26	22	26
FinnPa	17	6	6	5	17	28	24
MyPa	17	4	10	3	18	12	22
TPS	16	5	4	7	26	26	19
Inter	16	4	7	5	17	22	19
Jaro	17	5	3	9	22	31	18
RoPs	16	4	3	9	14	18	15
TP-Seinäjoki	17	2	9	6	12	22	15
Pelatut ottelut		83					
Tehdyt maalit		205					
Keskimäärin/ottelu		2,47					

1-divisioona (etelälohko)

FC Lahti	14	8	5	1	23	9	29
PK-35	13	8	4	1	28	9	28
KTP	14	8	4	2	24	9	28
MP	15	8	3	4	22	13	27
Honka	15	6	5	4	26	16	23
FC H-linna	15	5	4	6	15	21	19
HIK	15	3	3	9	24	33	12
Gnistan	14	2	6	6	18	29	12
TiPs	15	2	5	8	18	31	11
Ponnistus	14	2	1	11	12	40	7
Pelatut ottelut		72					
Tehdyt maalit		210					
Keskimäärin/ottelu		2,92					

OTTELUSEURANNAN ARVIOINTI

Käytännön syistä (molemmat tutkijat ovat kokopäivätyössä ja lisäksi oman joukkueensa aktiivisia maalivahtivalmentajia) ei ollut mahdollista pitää todennäköisyysotannon vaatimus voimassa eli kyseessä on näyte (Karjalainen & Ruuskanen 1994, 15). Eniten on luonnollisesti 1-divisioonan tason otteluita (XX:n ja TiPS:n), mutta mukana on myös muutama liiga- ja 2-divisioonan ottelu, sekä pari Suomen Cupin ottelua ja yksi A-junioreiden 1-divisioonan ottelu.

Näytteen koko eli 45 ottelua, määräytyi käytettävissä olevien aikaresurssien mukaan. 1-divisioonan osalta (30 ottelua) voidaan määrää pitää riittävänä, eli tulokset ovat tältä osin luotettavia. Liigan- ja 2-divisioonan osalta voivat oikeat keskiarvot isommassa otoksessa tai näytteessä sen sijaan poiketa esitetystä keskiarvoista. Myös mahdolliset luokittelu- (näiden eli tulkinnallisten tilanteiden minimoimiseksi, sopivat tutkijat etukäteen, mihin ryhmään kukin havainto sijoitetaan) ja/tai havaintovirheet (tilanteet vaihtuvat joskus nopeasti = ei ehdi havainnoida ja merkitä samanaikaisesti) voivat vaikuttaa jonkin verran esitettyihin keskiarvoihin..

Edellä esiin tuodun takia on syytä suhtautua jonkin verran varauksellisesti esitettyihin keskiarvoihin. Tulokset antavat kyllä maalivahtivalmennukselle ja maalivahtivalmentajakoulutukselle selkeän suunnan, mutta ne voivat tasosta riippuen myös jonkin verran (ei kuitenkaan oleellisesti) poiketa niistä.

Tuloksista ilmenee, että maalivahtien keskimääräiset tehtävät/ottelu nousevat ottelussa tehdyn maalimäärän mukaan eli mitä enemmän maaleja tehdään ottelussa, sitä enemmän maalivahti on joutunut myös "töihin". Edellä mainittu näkyy erityisen selvästi XX:n (2,40 maalia/ottelu) ja TiPS:n (3,47 maalia/ottelu) tuloksista. Näytteen luotettavuutta tältä osin voidaan kuitenkin pitää hyvänä, koska joukkueiden yhteinen keskiarvo (2,93 maalia/ottelu) on lähes sama kuin koko sarjan keskiarvo (2,92 maalia/ottelu).

Ongelmaksi näytteessä muodostuu seuratut liigaottelut. Niissä maalien määrä on 3,47 maalia/ottelu, kun taas liigassa samaan aikaan on tehty vain 2,47 maalia/ottelu. Pienen "osanäytteen" (7 ottelua) takia, tulokset eivät kuitenkaan vaikuta paljon esitettyihin yhteisiin keskiarvoihin.

Koska koko näytteen keskiarvo on 3,1 maalia/ottelu, joka myös on selvästi yli liigan keskiarvot vuosilta 1995 ja 1996 (ks. tutkimuksen s. 37), voidaan sen takia olettaa, että maalivahdin tehtävien keskimääräinen esiintymistiheys liigassa on pienempi kuin mitä tutkimuksessa on esitetty.

MAAILMAN JALKAPALLOSARJAT

KESKIARVOT ERI MAIDEN JALKAPALLOMESTAREISTA, KOLMANNEKSI Sijoittuneista ja viimeisistä sarjassa säilyneistä 1984-85, 1989-90, 1995-96 Euroopan maat: Belgia, Bulgaria, Englanti, Espanja, Hollanti, Irlanti, Islanti, Italia, Itävalta, Kreikka, Kypros, Norja, Portugali, Puola, Ranska, Romania, Ruotsi, Saksa, Skotlanti, Suomi, Tanska, Tšekki, Turkki, Unkari, Venäjä (Jalkapallokirja 1986, 1991, 1996)

Keski- ja Etelä-Amerikan maat: Argentina, Bermuda, Brasilia, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Meksiko, Peru, Uruguay, Venezuela (12.10.1996: <http://info.risc.uni-li...sssf/tables>)

Afrikan maat: Algeria, Egypti, Etelä-Afrikka, Ghana, Marokko, Nigeria, Togo, Tunisia (12.10.1996: <http://info.risc.uni-li...rssf/tables>)

Aasia ja Oseanian maat: Australia, Intia, Iran, Kiina, Libanon, Malesia, Oman, Pohjois-Korea, Qatar, Saudi Arabia, Syyria, Uusi Seelanti (12.10.1996: <http://info.risc.uni-li...sssf/tables>)

Mestarit

	Okt.	Voitot	Tasap.	Tappiot	Tehdyt maalit	Pääst. maalit	Pisteet	T.m./ott.	P.m./ott	M.suhde	%-maks.pist.
Eurooppa 1995-96	32	22	6	4	72	26	69	2,17	0,80	2,81	75,20
Keski- ja Etelä-Amerikka 1994-96	26	16	6	4	52	25	52	1,93	0,94	2,13	71,63
Afrikka 1994-95	27	15	8	4	48	17	36	1,36	0,63	2,23	69,98
Aasiassa ja Oseania 1995-1996	24	16	5	3	53	19	44	1,89	0,83	2,63	73,25
Keskiarvo	28	18	6	4	60	23	56	1,95	0,81	2,54	73,64
	%	64,66	21,96	13,38							
Eurooppa 1984-85	30	20	7	3	48	25	64	2,08	0,81	2,73	76,15
Eurooppa 1989-90	31	20	7	4	50	23	61	1,98	0,76	2,69	74,04
Suomi 1984 - 1995	25	15	5	4	42	23	46	1,90	0,95	2,11	69,98

Kolmoset

Eurooppa 1995-96	32	16	8	8	57	34	58	1,81	1,08	1,74	59,55
Keski- ja Etelä-Amerikka 1994-96	26	16	6	4	52	25	52	1,93	0,94	2,13	69,53
Afrikka 1994-95	27	12	9	6	41	22	33	1,23	0,84	1,49	53,03
Aasia ja Oseania 1995-96	24	12	7	5	43	24	36	1,50	1,02	1,50	59,09
Keskiarvo	28	14	7	7	49	29	47	1,66	1,03	1,66	58,50
	%	49,94	26,30	23,72							
Eurooppa 1984-85	30	15	8	7	40	31	53	1,73	1,01	1,78	63,52
Eurooppa 1989-90	31	15	9	7	42	29	48	1,61	0,98	1,76	62,63
Suomi 1984 - 1995	25	12	7	5	38	26	42	1,70	1,04	1,69	62,61

Viimeiset säilyjät

Eurooppa 1995-96	32	8	8	16	32	51	32	1,02	1,60	0,64	33,68
Keski- ja Etelä-Amerikka 1994-96	26	7	7	13	25	40	27	1,02	1,47	0,70	34,49
Afrikka 1994-95	27	7	9	11	27	32	25	0,95	1,20	0,79	34,98
Aasia ja Oseania 1995-96	24	6	6	12	23	41	26	1,10	1,71	0,64	31,14
Keskiarvo	28	7	7	14	28	44	29	1,02	1,54	0,68	33,52
	%	24,97	26,10	48,96							
Eurooppa 1984-85	30	8	8	14	25	50	34	1,13	1,64	0,71	39,36
Eurooppa 1989-90	31	8	9	14	26	45	29	0,95	1,50	0,64	37,73
Suomi 1984 - 1995	25	6	5	14	19	44	25	1,00	1,79	0,59	31,47

MAAILMAN JALKAPALLOSARJAT 1994(95)-96

MESTARIT

	Ott.	Voitot	T	Tappiot	Teh.maa.	Pää.maa.	Pisteet	T.mvott.	P.mvott.	M-suhde	%a maks.
Belgia	34	25	6	3	83	30	81	2,44	0,88	2,77	79,41
Bulgaria	30	20	7	3	51	14	67	1,70	0,47	3,64	74,44
Englanti	38	25	7	6	73	35	82	1,92	0,92	2,09	71,93
Espanja	42	26	9	7	75	32	87	1,79	0,76	2,34	69,05
Hollanti	34	26	5	3	97	24	83	2,85	0,71	4,04	81,37
Irlanti	33	19	10	4	53	34	67	1,61	1,03	1,56	67,68
Islanti	18	16	1	1	50	15	49	2,73	0,83	3,33	90,74
Italia	34	21	10	3	60	24	73	1,76	0,71	2,50	71,57
Itävalta	36	22	7	7	68	38	73	1,89	1,06	1,79	67,59
Kreikka	34	26	5	3	72	22	83	2,12	0,65	3,27	81,37
Kypros	26	19	7	0	65	21	64	2,50	0,81	3,10	82,05
Norja	26	19	5	2	78	29	62	3,00	1,12	2,69	79,49
Portugali	34	26	6	2	84	20	84	2,47	0,59	4,20	82,35
Puola	34	27	7	0	84	22	88	2,47	0,65	3,82	86,27
Ranska	38	22	6	10	66	30	72	1,74	0,79	2,20	63,16
Romania	34	21	8	5	79	30	71	2,32	0,88	2,63	69,61
Ruotsi	26	12	10	4	43	20	46	1,65	0,77	2,15	58,97
Saksa	34	19	11	4	76	38	68	2,24	1,12	2,00	66,67
Skotlanti	36	27	6	3	85	25	87	2,36	0,69	3,40	80,56
Suomi	26	18	5	3	56	17	59	2,15	0,65	3,29	75,64
Tanska	33	20	7	6	71	32	67	2,15	0,97	2,22	67,68
Tsekki	30	23	1	6	68	28	70	2,27	0,93	2,43	77,78
Turkki	34	26	6	2	68	19	84	2,00	0,56	3,58	82,35
Unkari	30	21	3	6	56	25	66	1,87	0,83	2,24	73,33
Venäjä	30	22	5	3	63	21	71	2,10	0,70	3,00	78,89
Australia	33	17	9	7	58	35	60	1,76	1,06	1,66	60,61
Intia	18	13	3	2	30	8	42	1,67	0,44	3,75	77,78
Irak	22	17	4	1	47	12	55	2,14	0,55	3,92	83,33
Kiina	22	14	4	4	39	16	46	1,77	0,73	2,44	69,70
Libanon	26	18	6	2	52	11	60	2,00	0,42	4,73	76,92
Malesia	28	20	5	3	46	23	65	1,64	0,82	2,00	77,38
Oman	26	17	5	4	40	16	56	1,54	0,62	2,50	71,79
Pohjois-Korea	28	21	5	2	59	17	68	2,11	0,61	3,47	80,95
Quatar	16	11	3	2	34	20	36	2,13	1,25	1,70	75,00
Saudi Arabia	22	12	5	5	37	23	41	1,68	1,05	1,61	62,12
Syyria	26	19	5	2	46	21	62	1,77	0,81	2,19	79,49
Uusi-Seelanti	18	11	2	5	45	29	46	2,50	1,61	1,55	85,19
Algeria	30	16	10	4	49	25	40	1,63	0,83	1,96	66,67
Egypti	26	17	7	2	37	12	58	1,42	0,46	3,08	74,36
Etelä-Afrikka	34	21	8	5	52	20	71	1,53	0,59	2,60	69,61
Ghana	22	10	8	4	23	12	38	1,05	0,55	1,92	86,36
Marokko	30	10	16	4	27	20	56	0,90	0,67	1,35	62,22
Nigeria	28	14	6	8	34	19	48	1,21	0,68	1,79	57,14
Togo	18	11	5	2	29	11	38	1,61	0,61	2,64	70,37
Tunisia	26	17	4	5	40	16	38	1,54	0,62	2,50	73,08
Argentina	19	12	7	0	31	14	31	1,63	0,74	2,21	81,58
Bermuda	18	14	2	2	52	14	44	2,89	0,78	3,71	81,48
Brasilia	23	14	4	5	44	31	46	1,91	1,35	1,42	66,67
Chile	30	18	8	4	64	30	62	2,13	1,00	2,13	68,89
Colombia	48	29	13	6	104	50	100	2,17	1,04	2,08	69,44
Costa Rica	44	25	15	4	82	32	90	1,86	0,73	2,56	68,18
Ecuador	22	15	5	2	42	16	50	1,91	0,73	2,63	75,76
El Salvador	36	21	5	10	66	36	68	1,83	1,00	1,83	62,96
Guatemala	14	6	5	3	15	15	23	1,07	1,07	1,00	82,14
Mexico	36	22	8	6	70	35	52	1,94	0,97	2,00	72,22
Peru	30	21	5	4	76	27	68	2,53	0,90	2,81	75,56
Uruguay	11	7	2	2	21	11	23	1,91	1,00	1,91	69,70
Venezuela	10	5	2	3	13	9	17	1,30	0,90	1,44	56,67
Keskiarvo	28	18	6	4	56	23	60	1,95	0,81	2,54	73,64
%		64,66	21,96	13,38							

MAAILMAN JALKAPALLOSARJAT 1994(95)-96

KOLMOSET

	Ott.	Voitot	T	Tappiot	Teh.maa	Pää.maa	Pisteet	T.mott.	P.mott.	M-suhde	%:a maks.pi
Belgia	34	15	8	11	53	37	53	1,56	1,09	1,43	51,96
Bulgaria	30	17	7	6	54	24	58	1,80	0,80	2,25	64,44
Englanti	38	20	11	7	70	34	71	1,34	0,89	2,06	62,28
Espanja	42	22	14	6	72	39	80	1,71	0,93	1,85	63,49
Hollanti	34	18	9	7	66	36	63	1,94	1,06	1,83	61,76
Irlanti	33	16	7	10	45	38	55	1,36	1,15	1,18	55,56
Islanti	18	10	1	7	41	29	31	2,28	1,61	1,41	57,41
Italia	34	17	8	9	66	38	59	1,94	1,12	1,74	57,84
Itävalta	36	18	8	10	64	40	62	1,78	1,11	1,60	57,41
Kreikka	34	19	8	7	60	34	65	1,76	1,00	1,76	63,73
Kypros	26	16	5	5	66	30	53	2,54	1,15	2,20	67,95
Norja	26	12	7	7	65	43	43	2,50	1,65	1,51	55,13
Portugali	34	19	10	5	69	27	67	2,03	0,79	2,56	65,69
Puola	34	15	7	12	48	43	52	1,41	1,26	1,12	50,98
Ranska	38	19	11	8	64	39	68	1,68	1,03	1,64	59,65
Romania	34	18	5	11	59	33	59	1,74	0,97	1,79	57,84
Ruotsi	26	11	8	7	41	32	41	1,58	1,23	1,28	52,56
Saksa	34	14	14	6	45	36	56	1,32	1,06	1,25	54,90
Skotlanti	36	16	7	13	52	45	55	1,44	1,25	1,16	50,93
Suomi	26	14	10	2	44	18	52	1,69	0,69	2,44	66,67
Tanska	33	17	9	7	57	33	60	1,73	1,00	1,73	60,61
Tsekki	30	16	5	9	45	26	53	1,50	0,87	1,73	58,89
Turkki	34	22	3	9	74	46	69	2,18	1,35	1,61	67,65
Unkari	30	12	12	6	43	31	48	1,43	1,03	1,39	53,33
Venäjä	30	19	6	5	76	26	63	2,53	0,87	2,92	70,00
Australia	33	17	8	8	55	41	59	1,67	1,24	1,34	59,60
Intia	18	9	5	4	15	10	32	0,83	0,56	1,50	59,26
Irak	22	11	4	7	27	17	38	1,23	0,77	1,59	57,58
Kiina	22	12	6	4	27	22	42	1,23	1,00	1,23	63,64
Libanon	26	11	9	6	33	28	42	1,27	1,08	1,18	53,85
Malesia	28	15	9	4	37	17	54	1,32	0,61	2,18	64,29
Oman	26	14	6	6	58	30	48	2,23	1,15	1,93	61,54
Pohjois-Korea	28	10	10	8	23	21	40	0,82	0,75	1,10	47,62
Quatar	16	11	2	3	29	17	35	1,81	1,06	1,71	72,92
Saudi Arabia	22	8	9	5	43	31	33	1,95	1,41	1,39	50,00
Syyria	26	12	9	5	42	28	45	1,62	1,08	1,50	57,69
Uusi-Seelanti	18	9	5	4	37	28	44	2,06	1,56	1,32	61,11
Algeria	30	10	13	7	38	36	33	1,27	1,20	1,06	55,00
Egypti	26	11	10	5	30	18	43	1,15	0,69	1,67	55,13
Etelä-Afrikka	34	16	12	6	42	22	60	1,24	0,65	1,91	58,82
Ghana	22	9	6	7	28	20	33	1,27	0,91	1,40	50,00
Marokko	30	11	13	6	24	17	46	0,80	0,57	1,41	51,11
Nigeria	28	13	4	11	32	27	43	1,14	0,96	1,19	51,19
Togo	18	8	6	4	17	14	30	0,94	0,78	1,21	55,56
Tunisia	26	16	5	5	52	25	37	2,00	0,96	2,08	47,44
Argentina	19	9	6	4	28	16	24	1,47	0,84	1,75	63,16
Bermuda	18	8	2	8	26	30	26	1,44	1,67	0,87	48,15
Brasilia	23	13	6	4	42	22	45	1,83	0,96	1,91	65,22
Chile	30	15	7	8	61	35	52	2,03	1,17	1,74	57,78
Colombia	48	24	10	14	83	57	82	1,73	1,19	1,46	56,94
Costa Rica	44	22	14	8	68	33	80	1,55	0,75	2,06	60,61
Ecuador	22	13	3	6	36	16	42	1,64	0,73	2,25	63,64
El Salvador	36	18	9	9	54	33	63	1,50	0,92	1,64	58,33
Guatemala	14	5	6	3	24	13	21	1,71	0,93	1,85	50,00
Mexico	36	20	8	8	91	45	48	2,53	1,25	2,02	66,67
Peru	30	19	6	5	54	26	63	1,80	0,87	2,08	70,00
Uruguay	11	6	3	2	25	11	21	2,27	1,00	2,27	63,64
Venezuela	10	4	2	4	14	17	14	1,40	1,70	0,82	46,67
Keskiarvo	28	14	7	7	47	29	49	1,66	1,03	1,66	58,50
%		49,94	26,34	23,72							

MAAILMAN JALKAPALLOSARJAT 1994(95)-96

VIIMEISET SARJASSA SÄILYJÄT

	Ott.	Voitot	T	Tappiot	Teh.maa	Pää.maa	Pisteet	T.mvott.	P.mvott.	M-suhde	%a maks.
Belgia	34	8	5	21	35	75	29	1,03	2,21	0,47	28,43
Bulgaria	30	9	5	16	33	41	32	1,10	1,37	0,80	35,56
Englanti	38	9	11	18	34	52	38	0,89	1,37	0,65	33,33
Espanja	42	10	12	20	37	62	42	0,88	1,48	0,60	33,33
Hollanti	34	6	10	18	27	59	28	0,79	1,74	0,46	27,45
Irlanti	33	8	7	18	38	59	31	1,15	1,79	0,64	31,31
Islanti	18	5	3	10	24	31	18	1,33	1,72	0,77	33,33
Italia	34	9	10	15	31	48	37	0,91	1,41	0,65	36,27
Itävalta	36	7	13	16	35	61	34	0,97	1,69	0,57	31,48
Kreikka	34	10	6	18	27	47	36	0,79	1,38	0,57	35,29
Kypros	26	8	6	12	24	32	30	0,92	1,23	0,75	38,46
Norja	26	7	8	11	37	54	29	1,42	2,08	0,69	37,18
Portugali	34	9	7	18	29	55	34	0,85	1,62	0,53	33,33
Puola	34	11	9	14	33	41	42	0,97	1,21	0,80	41,18
Ranska	38	9	12	17	27	50	39	0,71	1,32	0,54	34,21
Romania	34	12	6	16	39	52	42	1,15	1,53	0,75	41,18
Ruotsi	26	7	7	12	28	44	28	1,08	1,69	0,64	35,90
Saksa	34	9	11	14	43	51	38	1,26	1,50	0,84	37,25
Skottlanti	36	8	6	22	29	62	30	0,81	1,72	0,47	27,78
Suomi	26	7	7	12	23	35	28	0,88	1,35	0,66	35,90
Tanska	33	6	9	18	39	62	27	1,18	1,88	0,63	27,27
Tsekki	30	8	5	17	28	46	29	0,93	1,53	0,61	32,22
Turkki	34	8	10	16	38	50	34	1,12	1,47	0,76	33,33
Unkari	30	6	11	13	33	46	29	1,10	1,53	0,72	32,22
Venäjä	30	6	8	16	34	65	26	1,13	2,17	0,52	28,89
Australia	33	9	8	16	35	65	35	1,06	1,97	0,54	35,35
Intia	18	2	6	10	5	23	12	0,28	1,28	0,22	22,22
Irak	22	6	5	11	21	35	23	0,95	1,59	0,60	34,85
Kiina	22	6	4	12	28	31	22	1,27	1,41	0,90	33,33
Libanon	26	6	9	11	30	38	27	1,15	1,46	0,79	34,62
Malesia	28	7	5	16	42	65	26	1,50	2,32	0,65	30,95
Oman	26	9	5	12	37	52	32	1,42	2,00	0,71	41,03
Pohjois-Korea	28	5	7	16	27	43	22	0,96	1,54	0,63	26,19
Quatar	16	3	2	11	15	27	12	0,94	1,69	0,56	25,00
Saudi Arabia	22	7	4	11	25	38	25	1,14	1,73	0,66	37,88
Syyria	26	5	11	11	21	27	18	0,81	1,04	0,78	23,08
Uusi-Seelanti	18	5	1	12	30	44	21	1,67	2,44	0,68	29,17
Algeria	30	10	8	12	31	34	28	1,03	1,13	0,91	46,67
Egypti	26	5	11	10	17	24	26	0,65	0,92	0,71	33,33
Etelä-Afrikka	34	7	13	14	35	47	34	1,03	1,38	0,74	33,33
Ghana	22	4	13	5	16	20	25	0,73	0,91	0,80	37,88
Marokko	30	6	13	11	21	30	31	0,70	1,00	0,70	34,44
Nigeria	27	9	6	12	26	28	33	0,96	1,04	0,93	40,74
Togo	18	4	3	11	17	26	15	0,94	1,44	0,65	27,78
Tunisia	26	8	4	14	40	47	20	1,54	1,81	0,85	25,64
Argentina	19	3	6	10	16	26	12	0,84	1,37	0,62	31,58
Bermuda	18	7	1	10	20	26	22	1,11	1,44	0,77	40,74
Brasilia	22	5	8	9	21	30	23	0,95	1,36	0,70	34,85
Chile	30	6	11	13	40	55	29	1,33	1,83	0,73	32,22
Colombia	48	14	13	21	71	79	53	1,48	1,65	0,90	36,81
Costa Rica	44	10	8	26	38	69	38	0,86	1,57	0,55	28,79
Ecuador	22	6	2	14	18	41	20	0,82	1,86	0,44	30,30
El Salvador	36	10	9	17	34	42	39	0,94	1,17	0,81	36,11
Guatemala	14	2	7	5	9	17	13	0,64	1,21	0,53	30,95
Mexico	36	10	8	18	44	57	28	1,22	1,58	0,77	38,89
Peru	30	6	7	17	17	46	25	0,57	1,53	0,37	27,78
Uruguay	11	3	4	4	13	15	13	1,18	1,36	0,87	39,39
Venezuela	10	3	3	4	13	12	12	1,30	1,20	1,08	40,00
Keskisarvo	28	7	7	14	29	44	28	1,02	1,54	0,68	33,52
%		24,97	26,13	48,96							

MAALIMAN JALKAPALLOSARJAT

SUOMEN JALKAPALLOSARJA 1984-96 (TILANNE RUNKOSARJAN MUKAAN)

MESTARIT (* = ei voittanut mestaruutta)

	Ott.	Voitot	T	Tappiot	Tehdyt m.	Päästet m.	Pisteet	T. m./ott.	P. m./ott.	M-suhte	%:a maks.pist.
Haka -84*	22	11	9	2	43	26	31	1,95	1,18	1,65	70,45
TPS -85*	22	13	3	6	45	22	29	2,05	1,00	2,05	65,91
Kuusysi-86	22	13	6	3	40	20	32	1,82	0,91	2,00	72,73
HJK-87	22	15	3	4	38	14	33	1,73	0,64	2,71	75,00
HJK -88	22	16	2	4	44	22	34	2,00	1,00	2,00	77,27
Kuusysi -89	22	14	6	3	44	22	32	2,00	1,00	2,00	72,73
Kuusysi -90*	22	14	5	3	34	12	33	1,55	0,55	2,83	75,00
Kuusysi-91	33	16	11	6	57	35	59	1,73	1,06	1,63	59,60
HJK -92	33	20	6	7	59	35	66	1,79	1,06	1,69	66,67
Jazz -93	22	12	5	5	50	28	41	2,27	1,27	1,79	62,12
TPV -94	26	16	4	6	46	27	52	1,77	1,04	1,70	66,67
Haka -95	26	18	5	3	56	17	59	2,15	0,65	3,29	75,64
Jaro -96*	22	11	4	7	29	17	37	1,32	0,77	1,71	56,06
Keskiarvo	24	15	5	5	45	23	41	1,86	0,93	2,08	68,91
%		59,8	22	18,67							

KOLMOSET (* = voitti mestaruuden)

	Ott.	Voitot	T	Tappiot	Tehdyt m.	Päästet m.	Pisteet	T. m./ott.	P. m./ott.	M-suhte	%:a maks.pist.
Kuusysi -84*	22	10	8	4	41	24	28	1,86	1,09	1,71	63,64
KePs -85	22	11	6	5	31	18	28	1,41	0,82	1,72	63,64
HJK -86	22	10	10	2	42	23	30	1,91	1,05	1,83	68,18
TPS -87	22	12	4	6	36	21	28	1,64	0,95	1,71	63,64
Reipas -88	22	9	9	4	39	29	27	1,77	1,32	1,34	61,36
Rops -89	22	11	8	3	42	20	30	1,91	0,91	2,10	68,18
HJK -90*	22	11	6	5	40	29	28	1,82	1,32	1,38	63,64
Haka -91	33	16	6	11	59	37	54	1,79	1,12	1,59	54,55
Jazz -92	33	18	9	6	62	42	63	1,88	1,27	1,48	63,64
HJK -93	22	12	3	7	27	17	39	1,23	0,77	1,59	59,09
HJK -94	26	12	7	7	40	29	43	1,54	1,12	1,38	55,13
HJK -95	26	14	10	2	44	18	52	1,69	0,69	2,44	66,67
TPS -96	22	11	4	7	31	29	37	1,69	1,32	1,07	56,06
Keskiarvo	24	12	7	5	41	26	37	1,70	1,06	1,64	62,11
%		49,7	28	21,84							

VIIMEISET SARJASSA SÄILYJÄT (* karsi, säilyi, ** loppusarja, säilyi)

	Ott.	Voitot	T	Tappiot	Tehdyt m.	Päästet m.	Pisteet	T. m./ott.	P. m./ott.	M-suhte	%:a maks.pist.
KPV -84	22	6	3	13	30	56	15	1,36	2,55	0,54	34,09
OTP -85	22	7	0	15	23	49	14	1,05	2,23	0,47	31,82
KePs -86*	22	4	7	11	23	31	15	1,05	1,41	0,74	34,09
KePs -87*	22	5	3	14	19	23	13	0,86	1,05	0,83	29,55
KuPs -88*	22	3	8	11	18	30	14	0,82	1,36	0,60	31,82
KePs -89*	22	1	9	12	20	53	11	0,91	2,41	0,38	25,00
KPV -90*	22	6	3	13	15	32	15	0,68	1,45	0,47	34,09
OTP -91*	33	7	11	15	33	53	32	1,00	1,61	0,62	32,32
MP -92	33	10	3	20	34	60	33	1,03	1,82	0,57	33,33
Ilves -93**	22	3	4	15	22	55	13	1,00	2,50	0,40	19,70
Ilves -94	26	7	7	12	35	45	28	1,35	1,73	0,78	35,90
MP -92*	26	7	7	12	23	35	28	0,88	1,35	0,66	35,90
Rops -96**	22	7	6	9	22	23	27	1,00	1,05	0,96	40,91
Keskiarvo	24	6	5	13	24	42	20	1,00	1,73	0,62	32,19
%		23,1	22	54,43							

LAUKAISUKARTTA 1996

MISTÄ MAALIT TEHDÄÄN?

Alueet esitetään "vaarallisuusjärjestyksessä" eli alueelta 1. tehdään eniten maaleja, alueelta 2. toiseksi eniten jne. Laukaisukartan jälkeen esitetään niitä maalintekotapoja, joita kyseisillä alueilla on käytetty. Viimeiseksi esitetään sarjataulukot vuosilta 1995 ja 1996.

Selvennyksiä: kakkospallo = maalivahdin torjunnan jälkeen tehty maali.

Ruuhkatilanne = palloa ei ole saatu pois puolustusalueelta (usein keskityksen jälkeen), syöttäjänä useimmiten hyökkääjä, mutta myös puolustaja.

10 1 = 0,25 %	4 = 1 % 9	16 = 4 % 7	56 = 13,8 % 3	7 = 1,7 % 7	2 = 0,5 % 9
	6 18 = 4,5 %	2 33 = 8,1 %	1 93 = 23 % 51 (myös rankkarit) = 12,6 % 4	2 50 = 12,3 %	6 15 = 3,7 %
8 20 = 4,9 %					1 = 0,25 %
Yli 20 metriä, 38 = 9,4 %					10
5					

1. Korkea keskitys (16), ruuhkatilanne (15), matala keskitys (11), kulma tai kulman jälkitilanne (11), läpiajo (9), pystysyötöstä suora laukaus (8), kakkospallo (7), (sivu)vapaapotku tai sen jälkitilanne (6), haltuunotto ja laukaus (5),

laukaus omasta kuljetuksesta (3), sivurajaheiton jälkitilanne (2) = 93

2. Läpiajo (19), matala keskitys (10), pystysyötöstä suora laukaus (10), ruuhkatilanne (10), laukaus omasta kuljetuksesta (9), (sivu)vapaapotku tai sen jälkitilanne (9), kulma tai kulman jälkitilanne (7), korkea keskitys (5), kakkospallot (2), haltuunotto ja laukaus (2) = 83

3. Matala keskitys (18), kulma tai kulman jälkitilanne (11), korkea keskitys (6), kakkospallo (6), ruuhkatilanne (5), (sivu)vapaapotku tai sen jälkitilanne (5), sivurajaheiton jälkitilanne (3), läpiajo (1), pystysyötöstä suora laukaus (1) = 56

4. Rangaistuspotku (26), läpiajo (8), laukaus omasta kuljetuksesta (5), matala keskitys (3), haltuunotto ja laukaus (3), korkea keskitys (2), pystysyötöstä suora laukaus (2), kulma tai kulman jälkitilanne (1), ruuhkatilanne (1) = 51

5. Suora vapaapotku (13), laukaus omasta kuljetuksesta (11), ruuhkatilanne (6), haltuunotto ja laukaus (6), läpiajo (1), pystysyötöstä suora laukaus (1) = 38

6. Omasta kuljetuksesta (9), läpiajo (9), pystysyötöstä suora laukaus (8), ruuhkatilanne (3), haltuunotto ja laukaus (2), kulma tai kulman jälkitilanne (1), (sivu)-vapaapotku tai sen jälkitilanne (1) = 33

7. Kulma tai kulman jälkitilanne (8), matala keskitys (4), ruuhkatilanne (4), (sivu)vapaapotku tai sen jälkitilanne (3), korkea keskitys (2), kakkospallo (1), läpiajo (1) = 23

8. Omasta kuljetuksesta (6), läpiajo (5), ruuhkatilanne (4), suora vapaapotku (3), kulman jälkitilanne (1), pystysyötöstä suora laukaus (1) = 20

9. Omasta kuljetuksesta (3), läpiajo (2), pystysyötöstä suora laukaus (1) = 6

10. Omasta kuljetuksesta (1), suora vapaapotku (1) = 2

SARJATAULUKOT 1995 JA 1996 (Lähde: Mikkelin Palloilijoiden vuosikertomus 1996 ja 1997)

Jalkapalloliiga 1995

Haka	26	18	5	3	57-17	59
MyPa	26	16	5	5	45-20	53
HJK	26	14	10	2	44-18	52
Jazz	26	12	6	8	43-29	42
Jaro	26	11	5	10	37-32	38
TPS	26	10	6	10	33-32	36
Ilves	26	9	7	10	36-39	34
FinnPa	26	9	5	12	40-40	32
RoPs	26	8	8	10	29-30	32
VPS	26	10	2	14	26-34	32
MP	26	7	7	12	23-35	28
TPV	26	6	6	14	33-48	24
Kuusysi	26	6	5	15	23-50	23
Ponnistus	26	6	3	17	19-63	21

Jalkapalloliiga 1996

Ylempi loppusarja

Jazz	27	13	8	6	47-33	47
MyPa	27	14	3	10	43-32	45
TPS	27	13	5	9	40-35	44
FinnPa	27	11	9	7	32-25	42
Jaro	27	11	6	10	34-25	39
FC Inter	27	11	6	10	28-30	39

Alempi loppusarja

VPS	27	12	8	6	33-25	41
RoPS	27	11	6	10	35-29	39
HJK	27	11	5	11	36-37	38
Ilves	27	8	6	13	26-43	30
FC Haka	27	7	6	14	35-42	27
MP	27	5	5	17	18-50	20

MAALIVAHDIN PELITYYLIT

Imi Markos (1996a, 1, 2) esittelee artikkelissaan maalivahdin pelityylit hieman kärjistetyksi seuraavasti:

Anglosaksinen pelityyli: Turvallinen, luotettava, turhia riskejä välttävä ja suhteellisen passiivinen maalivahti. Hän yrittää aina sijoittua ja lukea peliä oikein. Häntä on sen takia vaikea yllättää. Hän panostaa varmuuteen, eli ottaa kiinni kaikki otettavissa olevat pallot ja joskus mahdottomiakin. Puolustuspelaajien tehtävänä on pääasiallisesti hoitaa tilanteet maalin edessä. Sen takia maalivahtia on useimmiten vaikea syyttää takaiskumaaleista. Maalivahti voi vetäytyä eläkkeelle tahrattomalla meriittilistalla.

Anglosaksisen pelityylin edustajina voidaan pitää englantilaista Gordon Banksia, ruotsalaista Thomas Ravellia, tanskalaista Peter Schmeichelia ja norjalaista Erik Thorsvedtia. Useimmat jalkapallolehdistön kriitikot ovat jo kauan aikaa sanoneet kyllä edellämainituille maalivahdeille.

Kritiikki: Maalivahdin passiivisuus johtaa siihen, että turhia maalintekotilanteita syntyy. Hän ei riittävästi ennakoivasti peliä eikä osaa ajatella pelin seuraavaa siirtoa. Toiminnallaan, joka on lähes näkymätöntä, hän syyllistyy noin 200 maalintekotilanteen syntymiseen, joista 20 johtaa takaiskumaaliin. Jalkapallo on toistaiseksi aika epätieteellinen laji verrattuna esimerkiksi koripalloon ja jääkiekkoon, joten asia on vaikea todistaa niin kauan kuin tilastot puuttuvat.

Eteläamerikkalainen pelityyli: Maalivahti on enemmän maalipelaaja kuin maalivahti. Hänen tehtävänsä on ehkäistä maalitilanteet ennenkuin ne syntyvät ja sen takia hän mielellään lähtee rangaistusalueen ulkopuolelle katkaisemaan pystysyöttöjä. Koska maalivahti saa käyttää käsiään on hänen myös käytettävä tätä hyväkseen, eli hänen pitää uskaltaa lähteä kauas maalista katkaisemaan keskityksiä. Hän on aktiivinen, tietoisia riskejä ottava, sijoittuu kauas maalista ja yrittää ohjata ja muuttaa peliä omien toivomuksiensa mukaan. Puhdasverinen maalipelaaja ajattelee peliä monta siirtoa eteenpäin. Silloinkin kun

hän katkaisee syötön kaukana maalistaan hän yrittää syöttää parhaiten sijoittuneelle kanssapelaajalleen. Vetämällä pallo katsomoon vastustaja saisi jalansijan hänen kenttäpuoliskolleen ja pitkä sokkosityttö eteenpäin saattaisi taas mennä vastustajalle, jolloin pallo voitaisiin pelata nopeasti takaisin ja syntyisi vaarallinen tilanne.

Muutaman kerran vuodessa hän saattaa epäonnistua, mutta koska hän on ennalta ehkäissyt 200 maalintekotilannetta, joista olisi voinut tulla 20 maalia on hänen saldonsa 20-5, eli hän on päästänyt 15 maalia vähemmän.

Eteläamerikkalaisen pelityylin edustajina voidaan pitää kolumbialaista Rene Higuitaa, meksikolaista Jorge Camposta ja argentiinalaista Sergio Goycocheaa. Meidän kulttuurissamme sanomme heille ei.

Kritiikki: Maalivahti ottaa suuren riskin kun hän lähtee kauas maalistaan. Hän saattaa arvioida tilanteen väärin ja syntyy helppo maali. Hän on myös ainoa pelaaja, joka pystyy torjumaan kaukaa tulevat laukaukset sekä etukulmaan tulevat laukaukset (tai keskitysyritykset). Liian kauas maalistaan sijoittunutta maalivah- tia on kovin helppo yllättää. Maalipelaajat kehuvat, että heidän pelityylillään ehkäistään suuri määrä potentiaalisia maalintekotilanteita, mutta se on vain teoreettista ajattelua. Pohjoismaalaisten ja eurooppalaisten mielestä riskejä ottava maalipelaaja on vastuuton pelle. He suosivat "varmuusventtiilejä" "rulettipelaajien" sijasta.

TUTKIMUKSEN MAALIVAHDIT

Matti (s. 1973), Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa lähihoitajaksi opiskellut poikamies. Pelasi paikallisen paikkakunnan ”ykkösjoukkueen” juniorijoukkueissa aina B-junioreihin (16-vuotiaat) asti, jonka jälkeen siirtyi 4-divisioonan pelaamaan edustusjoukkueen jalkapalloa. On viimeiset viisi vuotta pelannut 3-divisioonan joukkueessa (1990-1995). Vuosina 1987-1995 hänellä on ollut maalivahtivalmentaja.

Elämässä vanhemmat ovat olleet tärkeässä asemassa. Heiltä hän on saanut elämän arvot. Lisäksi äiti on vaikuttanut nykyiseen uravalintaan. Nuorempana hän on aktiivisesti soittanut bändissä kitaraa. Musiikkiharrastuksella on ollut positiivinen vaikutus. Epäsäännöllinen elämä kasvatti ja auttoi aikuistumaan ja itsenäistymään. Myös terveystieteiden tutkimuskeskuksen opiskeluun kuuluva harjoittelu on antanut uuden näkökulman elämään (lapsi - vanhus). Empaattisuus kasvoi, kun huomasi, ettei kaikilla ole niin helppoa. Maalivahtivalmennus ei sen sijaan ole antanut eväitä elämälle, mutta pelaamisen avulla on tullut paljon kavereita ja hän on oppinut viettämään säännöllisesti elämää.

Halu kehittyä maalivahtina ja halu saada lisää tietoa maalivahtityöskentelestä olivat ne motivaatiotekijät, jotka saivat osallistumaan tutkimukseen. Fyysisen alueen odotukset olivat fyysisten ominaisuuksien paraneminen ja taidon kehittyminen (torjunnat tulevat varmemmiksi, automatisoituvat siten, ettei koko ajan tarvitse miettiä, missä meni pieleen).

Henkisellä tasolla olevat kehitysodotukset liittyivät pelikäsitykseen. Sen sijaan tunne-elämän tai vuorovaikutustaitojen (olen aina tullut toimeen ryhmässä) suhteen ei ollut odotuksia. Uusien oivallusten saaminen tutkimuksen aikana oli mahdollista, joskaan ei todennäköistä. Elämä tulee kuitenkin rikastumaan, kun se muuttuu entistä säännöllisemmäksi. Ei ole aikaa niin paljon vapaa-ajan viettoon. Henkinen vireys tulee myös lisääntymään. Se auttaa keskittymään ja vaikuttaa siten normaaliin elämään. Paneutuminen asioihin on parempaa. Osallistuminen voi mahdollisesti vaikuttaa myös itsevarmuuteen, muttei kykyyn jäsentää maailmaa.

Sen hetkisessä elämäntilanteessa maalissa pelaaminen oli ykkössijalla.

Osallistuminen meni jopa opiskelun edelle, eli pelaaminen oli tärkeämpi kuin lukeminen. Tutkimukseen mukaan pääseminen nosti motivaation entisestään ja tulee todennäköisesti lisäämään jalkapalloharrastusta tulevaisuudessa. Mutta: "harjoittelun pitää myös näkyä"

Matti teki huhtikuun alussa sopimuksen naapurikunnan 3-divisioonan joukkueen kanssa. Harjoitteli tutkimuksen aikana muutaman kerran paikallisen liigamiehistön sekä tutkimuksen lopussa myös oman joukkueensa kanssa (pelasi harjoitus- ja sarjaottelut). Otti osaa harjoituksiin 110 kertaa. Tammi- ja helmikuun vaihteessa opiskelun harjoittelujakso (2 viikkoa) naapurikunnassa, lievät loukkaantumiset maalisi- ja huhtikuussa (yhteensä noin neljä viikkoa) sekä oman joukkueen harjoitukset olivat syinä poissaoloihin.

Matin oma käsitys sitoutumisestaan harjoitteluun oli: "Olin kyllä mieleltään sitoutunut mutta sitten tuli näitä, muutama loukkaantuminen ja sitten se kouluhomma siinä alkuvaiheessa, niin tuota ne kyllä pikkusen verotti sitä. Mieleltään olin kyllä sitoutunut. Jos joku harjoitus jäi tekemättä kävin kyllä tekemässä sen itse mutta pitkään se kyllä pilasi kokonaisuutta".

Jari (s. 1957), 17 vuotta naimissa ja neljän lapsen isä (3 poikaa ja tyttö, ikähaitari 5-15). Filosofian tohtori (FT, 1987) yleisessä historiassa ja yleisen historian dosentti vuodesta 1994. Paikallisen konserttitalon johtaja vuodesta 1988. Työskennellyt aikaisemmin Ulkoministeriön Ulkoasiainhallinnossa. Sijoituspaikat ovat olleet Lähi-itä, 1982-83 sekä "itäblokkiin" kuuluneet maat 1983-85, 1985-87 ja 1994. Vuosina 1980-81 pätkittäin myös yliopistossa tuntiopettajana, tutkimusassistenttina ja lopussa (-87, -88) osastonjohtajana. Harrastuksiin kuuluu musiikki ja historia. Musiikin harrastus on lisännyt taiteellista ja kulttuurin ymmärrystä. Ammatin puolesta harrastettu historiantutkimus on taas jäsentänyt maailmannäkemyksiä.

On nuorena pelannut nappulaliigassa, vaikkei säännöllisesti ollut mukana kaikissa ikäluokissa. Pelasi ensimmäiset ottelunsa edustusjoukkueetasolla 16-vuotiaana 4-divisioonan seurassa. Siirtyi sieltä paikkakunnan ykkösjoukkueen A-junioreihin (17-vuotias). Vuodet 1975-76 vierähtivät saman seuran silloisessa mestaruussarjajoukkueessa. Meni 1977 vuokratapelaajana toisen

kaupungin 3-divisioonan joukkueeseen, josta siirtyi 1978 pääkaupunkiseudun joukkueeseen, jossa pelasi 2-divisioonan pelejä 1981 asti. Oli 1981-82 seuran edustusjoukkueen maalivahtivalmentajana ja pelasi itse seuran kakkosjoukkueessa Maalivahtivalmentaja on ollut käytettävissä vuosina 1975-77 ja 1978-80.

Maailmalle lähdön jälkeen (1982) ei ole ollut mukana säännöllisissä harjoituksissa, mutta on harjoitellut sijoituspaikoillaan eri maiden diplomaattien kanssa aina kun se on ollut mahdollista. Kotipaikkakunnalle muuton jälkeen pelikemusta kertyi paikallisessa 4-divisioonan joukkueessa, joka kuitenkin lopetti toimintansa 1993.

Avioliiton merkityksestä omaan henkiseen kasvuun ei ole jäänyt mitään mieleen (en jaksa muistaa, olemme olleet yhdessä 14-vuotiaasta asti ja lapset ovat syntyneet maailmalla eläessä). Maailmankuvaan ja henkiseen kasvuun ovat sen sijaan vaikuttaneet kaikki työpaikat. Eniten on kuitenkin vaikuttanut työ Ulkoasiainhallinnossa. Siellä tapasi paljon ihmisiä, myös "isoja poikia" ja oppi suhtautumaan heihin vähemmän kunnioittavasti. Usko suuriin johtajiin karisi. Nykyisessä työpaikassa ei ole oppinut paljon uutta. Eniten työpaikka on ehkä vaikuttanut kykyyn tehdä nopeita ja kohtuullisen taloudellisia päätöksiä sekä hallita luovasti taloudellisia kokonaisuuksia.

Henkilöitä, jotka ovat jollain tapaa olleet vaikuttamassa hänen kasvuunsa ihmisenä on kymmenkunta (isästä lähtien). Tärkein vaikuttaja on ollut oman yliopiston yleisen historian professori ja nimenomaan hänen asenteensa: "Pitää aina saattaa ihmistä pohtimaan, miettimään asioita toiselta kannalta. Jos asiassa voi olla eri mieltä, pitää olla eri mieltä. Yksimielisyyden mössö pitää saada hajoamaan, se on kauhea olotila".

Tärkeä vaikuttaja, nimenomaan työnteon suhteen, on ollut hänen päällikkönä UH:ssa, joka oli hyvin esimerkillinen esimies. Hän selitti, ettei pidä niin kauhean vakavasti ottaa itseänsä työssä. Työnteossa ei usein tarvitse tutkintoa ja järkeä vaan exhibitionistin luonnetta.

Maalivahtivalmennuksen vaikutusta omaan inhimilliseen kasvuun hän ei osaa erotella. Kumpikaan maalivahtivalmentaja ei ollut kauhean pohtiva. Enemmän on jäänyt mieleen kotipaikkakunnan mestaruussarjajoukkueen valmentajan yksinkertainen filosofia: ryminällä vaan. Se on vaikuttanut. Maalissa pelaaminen on kuitenkin vaikuttanut, nimenomaan ajatuksellisesti. Etenkin

maalivahtipelin päätöksenteon logiikka kiinnostaa: "Minä ja asia tehdään loppuun tai että minun ei tarvitse kauhean pitkään tehdä päätöksiä, ja kun teen päätöksen vien sen loppuun".

Maalivahdin päätöksenteon jämäptiys kiehtoo. Häilyvä päätöksenteko ei ole mieleen. Sen lisäksi ottaa mielellään pelissä määrätynlaisia riskejä, esimerkiksi keskityspalloissa. Se on omien rajojen kokeilemista.

Osallistumismotiivit olivat: Mielenkiinnosta. Asenteeseen kuuluu myös, että inhoaa kun on huonossa kunnossa. Sen lisäksi on pirun kiva pelata, kun on hyvässä kunnossa.

Fyysisen alueen odotukset olivat fyysisten ominaisuuksien huomattava kehittyminen. Taito-ominaisuuksien suhteen ei pitänyt itseään kovin heikkona mutta odotti, että tietyt asiat saadaan kuntoon, kuten aikaisemmin huolimattomuuden (esimerkiksi aavistamisen) myötä tulleet perusvirheet.

Henkisen alueen odotukset olivat, että pelaamisen kokonaiskäsitelmä kehittyä, eli että ymmärtää siitä entistä enemmän. On mielestään ymmärtänyt aikaisemmin puolustus- muttei kokonaispeliä. Ymmärryksen lisäämisen myötä myös kyky pelata paranee.

Osallistuminen tulee lisäämään kiinnostusta, joten motivaation kasvua on odotettavissa: "Tiedän kuitenkin, että kun harjoittelen paljon niin jossain vaiheessa rupeaa tökkimään. Se on luonnollista niin kuin kaikissa asioissa. Kun käytän paljon aikaa johonkin ja osaan tehdä sitä, asia on tärkeä".

Vuorovaikutustaitoihin eli sosiaaliisiin ominaisuuksiin tapahtuvaa kehittymistä tuskinpa tulee tapahtumaan, koska on sen verran kokenut, että muutokset sillä alueella vaatisivat aktiivisempaa osallistumista. Vaikutus tunne-elämään tapahtuu lähinnä onnistumisen kautta eli itseluottamuksen kasvuna.

Perhe-elämään ja työhön osallistuminen tuskin tulee vaikuttamaan. Perhe on tottunut siihen, että on periodeja, jolloin todella panostaa työhön, joten tilanne ei ole poikkeuksellinen. Fyysisen kunnan kasvu parantaa taas kykyä henkiseen tuotokseen. Joutuu aktiivisesti kehittämään omaa keskittymiskykyään, ja se kyllä heijastuu muualla. Ja toisaalta kun etsii fyysisiä rajojaan, niin fyysisen sietokyvyn kasvu heijastuu kyllä myös henkiseen kasvuun. Toisin sanoen: kun on hyvä fysiikka niin osaa toimia paremmin kuin huonolla fysiikalla ja se luo henkistä pääomaa. Kaiken kaikkiaan pelaaminen on hyvä vastapaino

tutkimustyölle.

Odotuksiin kuului myös, että jotain uusia oivalluksia tulee, vaikkei niitä osaa etukäteen määritellä. Uuden oppiminen on aina hyödyksi. Myös se, että pistää itsensä likoon, tulee rikastuttamaan elämää. Kun on kyse pitkästä projektista ja siihen sitoutuu, luo se uutta kokemusta ja uusi kokemus rikastuttaa elämää. Aikaisempi sitoutuminen harjoitteluun on tapahtunut aivan erilaisessa elämäntilanteessa, joten tämä projekti on ihan uusi asia.

Viitaten omaan menneisyyteensä ja siihen, ettei lähde tyhjältä pohjalta uskoo, ettei vastaan tule maailmaa mullistavia uusia asioita. Mutta koko prosessi sinänsä on tärkeä. Jos lähtisi ensimmäistä kertaa mukaan, olisi ihan selvä, että maailma jäsenyisi eri tavalla sen jälkeen. Se liittyy siihen, että professionalismia tulee mukaan (esimerkiksi kuoron harjoitus - ei voi laulaa jatkuvasti nuotin vierestä, koska muut kärsivät). Se ei ole niuhottamista, mutta harrastuksessakin voi olla jotain hyvää. Jalkapallossa heitetään pihalle jos pelleilee koko ajan. Sen kautta oppii suhtautumaan muihinkin harrastuksiin paremmin.

Lisäksi oli uskoa siihen, että osallistuminen vaikuttaa itsevarmuuden, luovuuden ja mielikuvituksen eri osa-alueilla. Itsevarmuus liittyy luovuuteen siten, että kun koko ajan tekee pelaamisen päätöksentekoprosessissa uusia ratkaisuja niin myös elämän muilla osa-alueilla löytää uusia ratkaisuja ja osaa tehdä ne paremmin ja uudesta näkökulmasta.

Jari otti osaa harjoituksiin 137 kertaa. Luentosarja yliopistossa sekä satunnaiset työn puolesta tehdyt matkat verottivat hieman osanottoa. Joutui jättämään kauden pelillisen päätavoitteensa, ikämiesten lopputurnaus väliin samaan aikaan pidetyn historian kongressin takia. Myös huhtikuun lopussa alkanut alavatsalihaksen tulehdus vaikeutti viimeisen kuukauden harjoittelua. Sitoutumiseen liittyvään kysymykseen oli vastaus: "Olin".

Olavi (s. 1955) naimisissa ja kolmen lapsen isä (2 tyttöä ja poika, 1-12 vuotta) joka koko ikänsä (alkaen 1973) on työskennellyt paikallisessa yrityksessä teurastajana (1992 alkaen lihanleikkaajana). Pelasi nuorempana 5-divisioonassa vuosina 1975-80. Sen jälkeen oli pitkä tauko ennenkuin taas 1990

alkaen pelasi kolme kautta 3-divisioonan joukkueessa. Ei ole aikaisemmin ollut millään tavalla mukana maalivahtivalmennuksessa.

Lasten syntymisen myötä on ajatusmaailma muuttunut. On itse kasvanut ihmisenä, vastuullisuus on lisääntynyt ja samalla on arvomaailmakin muuttunut verrattuna tilanteeseen ennen avioliittoa. Tärkein vaikuttaja elämässä on kuitenkin ollut isä, joka pienestä pitäen opetti kaiken, kuten esimerkiksi rehellisyyden ja työnteon. Arvot ovat tulleet sieltä. Elämässä ei ole vielä tullut ristiriitoja arvojen suhteen, joten on tyytyväinen saamiinsa eväisiin. Isä houkutteli myös mukaan urheiluhommiin (tai ei estellyt).

Harrastuksiin kuuluu kalastus ja kaukalopallon pelaaminen lasten kanssa sekä lentopallo. Lentopallon pelaaminen 2-divisioonan tasolla on kasvattanut. Joukkuepelaaminen on sitä, että jokaisen pitää hoitaa oman osuutensa mahdollisimman hyvin (porukka hitsautuu yhteen). Samalainen käsitys on syntynyt teurastamon työstä aikanaan, kun työt tehtiin linjassa ts. yhteisurakassa. Siinä oli kaikki tavallaan myös riippuvaisia toisistaan eli jokaisen piti hoitaa oma osuutensa hyvin. Myös jalkapallon pelaaminen on joukkuepeliä samalla tavalla kuin lentopallon tapaan.

Osallistumismotiivit olivat: "En ole koskaan saanut maalivahtikoulutusta. Kiinnostaa nähdä minkälaisiin tuloksiin pääsee. On vaikea sanoa".

Odotukset harjoittelun suhteen liittyivät edelliseen: "Haluan nähdä, mitä tapahtuu, kun en ole koskaan ollut tällaisessa koulutuksessa mukana. Haluan nähdä millaiselle tasolle pääsen".

Fyysiseen alueen odotukset olivat, että sekä fyysiset että taidolliset ominaisuudet paranisivat huomattavasti. Jälkimmäiset jo siitä syystä, ettei koskaan ole treenannut oikealla tavalla. Henkisen alueen odotukset olivat samansuuntaiset.

Odotukset motivaatio-ominaisuuksien suhteen olivat, että kasvaisivat varmasti. Olivat itseasiassa jo kasvaneet, kuten myös asenne harjoitukseen. Harjoitukseen lähdön motivaatio oli ihan erilainen aikaisempaan verrattuna. Oli sitä mieltä, että sosiaalisia tai vuorovaikutustaitoja voi aina parantaa, mutta toisaalta oli aina tullut toimeen ryhmässä, kuten esimerkiksi työmaalla.

Odotukset mahdollisiin vaikutuksiin tunne- ja perhe-elämän alueella olivat vähäiset. Työhön osallistuminen tulisi vaikuttamaan positiivisesti, koska kunnon

kohoamisen myötä urakkatyö sujuisi paremmin. Harrastukset, etenkin lentopallon pelaaminen menee myös eteenpäin juuri harjoitusmotivaation avulla.

Uusien oivallusten saaminen harjoitusohjelman aikana on erittäin todennäköistä. Niitä voisi mahdollisesti hyödyntää myös lasten kasvatuksessa. Sen lisäksi rikastuttaa osallistuminen ja sitoutuminen elämää muutenkin. Jo tällaiset haastattelut ja kyselyt ovat mielenkiintoisia. Kaikki vaikuttaa, kuten harjoitukset, palautuminen ja kaikki sellainen.

Henkinen vireyskin lisääntyy varmasti. Se oli huomattavissa jo nyt. Esimerkiksi keskittymiskyky oli paljon parempi ja omasta kunnosta huolehtiminen huomattavasti parantunut. Maailman jäsentämiskyvyn kehittyminen ei tunnu todennäköiseltä, mutta itsevarmuutta osallistuminen nostaa. Se vaikuttaa kentän ulkopuolellakin: "Esiintyminen, oleminen, sisäinen minä vahvistuu".

Olavi osallistui 83 kertaa harjoituksiin. Joutui maaliskuun alussa keskeyttämään polven kierukkavamman takia. Pystyi satunnaisesti harjoittelemaan loppupalven ja kevään. Kykeni kuitenkin pelaamaan muutaman 3-divisioonan kesällä. Leikattiin lokakuun alussa 1996. Karin sitoutumista harjoitteluun kuvaa seuraava kommentti: "En kyllä kertaakaan tekosyyn takia ollut pois".

Petteri (s. 1977), paikkakunnan ykkösjoukkueen mukana vuodesta 1994. Pelannut kymmenkunta 16-vuotiaiden ja 18-vuotiaiden maaottelua. Pelannut kaikissa seuransa ikäluokissa. Ylioppilas 1996.

Harjoitteli keskimäärin viisi kertaa viikossa tutkijan alaisuudessa. Ylioppilas-kirjoitukset, kaksi luokkamatkaa sekä pari pientä loukkaantumista, olivat syitä muutamaan poissaoloon. Pelasi kevääseen asti omassa seurassaan (mm. 5 liigacupin peliä). Siirtyi kesällä naapurikunnan 3-divisioonan joukkueeseen, jossa pelasi ensimmäiset täysiaikaiset aikuisten pelinsä sarjatasolla. Palasi elokuussa omaan seuraan, jossa pelasi syksyllä A-junioreiden joukkueessa. Oli aloituskokoonpanossa liigatasolla ensimmäisen kerran kauden viimeisessä pelissä.

VOIMANHANKINTAOHJELMA

"KESTO"VOIMAHARJOITTELU (viikot 41 - 43)

Harjoittelulla on kaksi tavoitetta. 1. totuttaa lihaksistoa voimaharjoitteluun. 2. oikeiden suoritustapojen oppiminen. Harjoituskertoja on yksi/viikko.

Harjoitus aikaa 3 - 4 km:n lämmittelylenkillä

1. TAKAREIDET

2-4 x 20 krt/2,5 - 5 kg, palautus 2 - 3 min., hidas

2. RINNALLE VETO

2-4 x 20 krt/30 - 40 kg, palautus 2 - 3 min., nopea

3. JALKAKYYKKY (syvä)

2-4 x 20 krt/20 - 30 kg, palautus 2 - 3 min., hidas

4. VATSA JA SELKÄ (kiertoarjoittelu)

Vatsa 2-3 x 20 - 40 krt (situps), palautus 1 min., hidas
Selkä 2-3 x 10 - 20 krt, palautus 1 min., hidas

5. PENKKIPUNNERRUS

2-4 x 20 krt/20 - 40 kg, palautus 2 - 3 min., hidas

6. POHKEET

2-4 x 20 krt/40 - 70 kg, palautus 2 - 3 min., hidas

Harjoituksen lopussa yhteinen ja johdettu venytys.

VOIMAHARJOITTELU (viikot 44 - 47)

Harjoittelun tavoitteena on hankkia riittävä pohja maksimivoiman kehittämiseen. Harjoituskertoja on viikosta 45 lähtien 2 krt/viikko. Viikoilla 45 - 47 saattaa myös olla yksi kuntopiirityyppinen harjoitus voimaharjoittelun sijasta.

Harjoitus aikaa 3 - 4 km:n lämmittelylenkillä

1. TAKAREIDET

4-5 x 10 krt/5 - 10 kg, palautus 2 - 4 min., hidas

2. RINNALLE VETO

4-5 x 10 krt/40 - 60 kg, palautus 2 - 4 min., nopea

3. JALKAKYYKKY (syvä)

2-4 x 10 krt/50 - 100 kg, palautus 2 - 3 min., hidas

4. VATSA JA SELKÄ (kiertoarjoittelu)

Vatsa 3 x 20 - 40 krt (situps), pal. 1 min., hidas
Selkä 3 x 10 - 20 krt/5 - 10 kg, pal. 1 min., hidas

5. PENKKIPUNNERRUS

4-5 x 10 krt/40 - 60 kg, palautus 2 - 4 min., hidas

6. POHKEET

4-5 x 10 krt/80 - 120 kg, palautus 2 - 4 min., hidas

Harjoituksen lopussa yhteinen ja johdettu venytys kerran viikossa

MAKSIMIVOIMAHARJOITTELU (viikot 48 - 51)

Harjoittelun tavoitteena on hankkia niin paljon voimaa, että se mahdollistaa tehokkaan voimantuottokyyn maalivahina pelattaessa. Harjoituskertoja on kaksi/viikko lukuunottamatta viikkoa 51, jolloin on vain yksi harjoitus. Yksi harjoitus korvataan todennäköisesti myös nopeus- ja loikkaharjoittelulla. Voimaharjoittele lu toteutetaan "pyramidi"-harjoitteluna.

Vuoden 1996 puolella muuttuu voimaharjoittelu pikavoima- ja loikkaharjoitteluksi. Harjoituskertoja on alkuvuodesta yksi/viikko. Keväällä kohden harvemmin.

Ainakin toinen harjoitus aikaa 3 - 4 km:n lämmittelylenkillä.

1. TAKAREIDET

4-5 x 6 krt/70 - 90 %, palautus 2 - 5 min., nopea

2. RINNALLE VETO

4-5 x 6 krt/70 - 90 %, palautus 2 - 5 min., nopea

3. JALKAKYYKKY (syvä)

4-5 x 6 krt/70 - 90 %, palautus 2 - 5 min., hidas, loppuajennus nopea

4. VATSA JA SELKÄ (kiertoarjoittelu)

Vatsa (myös kyljet) 2-3 x 20 - 40 krt (situps), palautus 1 min., nopea
Selkä 2-3 x 10 - 20 krt, palautus 1 min., hidas

5. PENKKIPUNNERRUS

4-5 x 6 krt/70 - 90 kg, palautus 2 - 5 min., kohtalainen

6. POHKEET

4-5 x 6 krt/70 - 90% palautus 2 - 5 min., kohtalainen

Harjoituksen lopussa yhteinen ja johdettu venytys kerran viikossa (tai jonkun muun harjoituksen yhteydessä)

PIKA(NOPEUS)VOIMAHARJOITTELU (viikot 1 - 10)

Maalivahdin vaatimukset ovat moninaiset. Hän tarvitsee kaikkia voiman ilmenemismuotoja: Kestovoimaa harjoittelun toistamisen perustaksi (kestävyys) ja maksimivoimaa päävoimaominaisuuden, nopeusvoiman taustalle. Tavoitteena on saada mahdollisimman nopea voimantuottokyky. Harjoittelu jakaantuu kahteen osaan. Maanantaisin puntsalilla ja torstaisin loikkaharjoitteluna.

Maanantain harjoitus aikaa 3-4 km lämmittelylenkillä.

1. RINNALLEVETO

3-5 x 3-8 krt/40 - 70 kg, pal. 2 min., erittäin nopea

2. TAKAREIDET

3-5 x 2-10 krt/12 - 24 kg, pal. n. 2 min., erittäin nopea

3. JALKAKYYKKY (kulma 100 - 110 astetta)

3-5 x 3-8 krt/40 - 70 kg, pal. n. 3 min., erittäin nopea

4. JÄNNE(TASAJALK)HYPPY

3-5 x 20-30 krt/10 - 20 kg, palautus n. 2 min., nopea

5. VATSA, SELKÄ, KÄDET (3 kierrosta)

Vatsa (selällä polvet koukussa, linkkuvertsi, kyljet), 20 krt/kierros

Seikä, 10 krt/10 kg, raunallinen

Kädet (pumpaus, leuanveto), 5 - 15 krt/kierros

Harjoituksen lopussa yhteinen ja johdettu venytys

NOPEUS- JA LOIKKAHARJOITTELU

Ohjelma toteutettiin yleensä lyhennettynä, jolloin osia jätettiin pois tai harjoite suoritettiin vain kerran. Eri osioiden välillä oli aina pitempi palautus (3-5 min, sisältyy allaoleviin aikoihin). Ohjelman kesto vaihteli 30 minuutista 70 minuuttiin riippuen päivästä ja tilanteesta.

5-10 min. rauhallista juoksua.

5 min. kevyt lihaskunto (lähinnä lämmittelyä; kaikki tärkeät lihasryhmät mukana), jonka jälkeen esivenyttely:

- haarahyppely, 20 krt.
- vatsalihakset, 20-30 krt.
- punnerrukset, 10-15 krt.
- selkälihakset, 10 krt.
- polvet rintaan, 4-8 krt.

5-10 min. pikajuoksunopeusdrilliharjoitus. Harjoituksen perussisältö oli:

- polvenostojuoksu
- kantapakarajuoksua
- vuorohyppely

toteutus: 1-2 x 20 m, nopeahkolla tempolla.

5-10 min. 2-4 kiihdytysjuoksua, matka 60-70 m, palautus rauhallisesti takaisin kävellen.

5 min. 1-2 x 20-30 m, paikalta, maksimaalisella teholla.
1 x 30 m, paikalta, takaperin, maksimaalisella teholla.

- 5-10 min 2 x 30 m, moniloikka (toinen päkiällä - ylös eteenpäin, toinen mahdollisimman pitkälle.
1 x 20 m, luisteluhyppy.
1 x 20 m luisteluhypyn peilikuva eli jalka vastakkaiselle puolelle.
1 x 30 m, takaperin.
6 x 5 m, valmiusasennosta muutaman askeleen vauhti, yhden jalan ponnistus (vuoroin vasen, vuoroin oikea), kosketus molemmilla käsillä käytävässä roikkuvaan kylttiin (n. 3 m, ponnistuksen suunta tärkeä), maksimaalisella teholla.
- 10-15 min. 2 x 10 m, sivuttain liikkuminen (sivuhyppeily = kylki edellä, matalat ja suhteellisen lyhyet hypyt päkiöillä), maksimaalisella teholla (valmiusasennossa, toinen vasemmalle, toinen oikealle).
2 x 10 m, sivuttain liikkuminen, maksimaalisella teholla (torjunta-asennossa, toinen vasemmalle, toinen oikealle).
1 x 20 m, sivuttain liikkuminen, maksimaalisella teholla, matala asento (polvikulma 90 astetta), kääntyminen aina 5 m:n jälkeen.
2 x 5-10 m, keskityspalloaskeleet (sivuaskeleet, päkiällä - toinen jalka ei kuitenkaan saa mennä toisen jalan yli), ensimmäinen kerta yleensä 80-90 %:n teholla, toinen maksimaalisella teholla, lopussa ponnistus yhdellä jalalla, kädet tavoittelevat kuviteltua palloa.
1 x 20 m, keskityspalloaskeleet, maksimaalisella teholla, kääntyminen 5 m:n välein.
2-4 x 3 m, torjunta-asennosta ylitulevaan palloon, taaksepäin kääntämällä kylki pallon (kuviteltu) suuntaan, ristiaskelilla (jalat ylittävät toisensa), yhden jalan ponnistus.
- 5 min. 4 x 5 aitaa, aitaohyppelyä (korkeus n. 70 cm) tasajaloin, mahdollisimman paljon päkiöillä.
- 5 min. 5 x 5 m, spurtteja eri asennoista.

VOIMATASO JA RÄJÄHTÄVYYS

Alla mainitut harjoitteet suoritettiin 5-10 lämmittelyn jälkeen (olivat samalla osa alkulämmittelyä).

Kevyt lihaskunto: 1-2 kierrosta (harvemmin 2), lyhyt palautus kierrosten välillä, suoritettiin 3-4 krt/viikko:

- haarahyppely 20 krt.
- vatsalihakset (sekä ilman että pallon kanssa = pareittain) , 20-40 krt.
- punnerrukset 10-20 krt.
- jännehyppy 20 krt (lähes suorin jaloin, päkiöillä, mahdollisimman korkealle)
- selkähakset 10 krt (sekä ilman että pallon kanssa = pareittain)
- polvet rintaan hyppy 5-10 krt.

"Raskaampi" (jaloille) lihaskunto: 1-2 kerrosta (harvemmin 2), lyhyt palautus kierrosten välillä (sarja sisälsi myös vatsa-, selkä- ja käsilihasryhmät yllämainituin harjoittein), 2-3 krt/kuukausi:

- yhden jalan kyykky, 10 krt./jalka, tai
- jalkakyykky (toinen maaliwahti selässä), 10 krt., tai
- syväkyykky (kädet niskan takana, selkä suorana, ilman lisäpainoa), 20 krt
- pohkeet (nojaaminen aitaan, toinen maaliwahti painona selässä), 10 krt, tai
- pallon yli hyppely 20 krt. (10 krt. eteen-taakse + 10 krt. sivulta sivulle), tai
- "pukkihyppely" (toinen yli, toinen ali) 6-8 krt.

"Räjähtävyyteen" tähtäävät harjoitteet (vain kevyeen lihaskunnon jälkeen), 1-2 krt/ viikko:

- 2-4 kiihdytysjuoksua (20-50 m), rennosti, rullaten (lopussa 80-100 %:a maksimista)
- 1-2 juoksua paikaltaan 10-15 m, täysillä

- 2 juoksua, eteen rauhallista juoksu 5 m, merkistä takaperin täysillä 5 m ja eteenpäin täysillä 5 m (voimantuotto tärkeä), tai

- 2 juoksua, viivajuoksu, täysillä (voimantuotto pysähdyksessä ja lähdössä tärkeä), matka 5 m yht. 15 m), tai pidempänä 3 ja 6 m (yht. 24 m). tai

- 2 kertaa (molemmille puolille) , maalivahti maalissa, kova laukaus maata pitkin 1-1,5 m sivulle, kiinniottamisen jälkeen, mahdollisimman nopeasti ylös ja laukaus maata pitkin toisen nurkkaan.

- Sama kuin edellä, mutta toinen laukaus samalle puolelle (metri sivummalle).

MAALIVAHDIN VALMIUS- JA TORJUNTA-ASENTO SEKÄ TORJUNTA-TYÖSKENTELY

Tämä osa on rakennettu seuraavasti: Ensin esitetään "teoriaosa", seuraavaksi toimintatutkimuksessa käytetyt harjoitteet ja lopuksi mukana olevien maalivahdientien lähtötaso ja kehittyminen tällä osa-alueella.

Menestyminen maalivahtipelissä edellyttää myös hyvää jalkojen käyttöä. Eri- laisten heittäytymisten, ponnistusten, liikkeelle lähtöjen ja liikkumisten "tehokkuus" ovat riippuvaisia maalivahdin kyvystä käyttää jalkojaan. Kehittämällä jalkatyöskentelyään, maalivahti kykenee sekä torjumaan enemmän laukauksia että osallistumaan aktiivisemmin peliin (läpisyöttöjen ja keskitysten katkaiseminen, läpiajajien torjuminen jne).

Tehokas jalkojen käyttö edellyttää kuitenkin, että maalivahti osaa toimia oikeasta asennosta. Maalivahtipelissä puhutaan kahdesta perusasennosta: valmius- ja torjunta-asennosta. Lisäksi on kuitenkin otettava mukaan myös kolmas asento eli "odotusasento" (maalivahti seisoo suorin jaloin). Tämä kahdesta syystä: ensinnäkin maalivahti seisoo suurimman osan peliajasta juuri "odotusasennossa" eli hän katsojan tavoin seuraa peliä (yleensä silloin kun pallo on vastustajan kenttäpuoliskolla). Hänellä on silloin mahdollisuus analysoida peliä ja esimerkiksi vetää johtopäätöksiä oman ohjauspelin tueksi. Toiseksi maalivahdin halu osallistua (aktiivisuus) peliin, näkyy juuri siinä, milloin maalivahti vaihtaa "odotusasennon" valmiusasentoon.

Maalivahdientien erilaiset pelityylit tulevatkin selvästi esiin juuri "odotus"- ja valmiusasennon käytössä. Anglosaksisen (passiivisen ja riskittömän) pelityylin omaksunut maalivahti luonnollisesti käyttää paljon enemmän "odotusasentoa" kuin aktiivinen maalipelaaja (eteläamerikkalainen pelityyli), joka mielellään lähtee maalistaan ulos. Viimeksi mainittu on sen takia paljon useammin valmiusasennossa.

Valmiusasentoa maalivahti käyttää juuri silloin kun hänellä on mahdollisuus osallistua peliin, mutta hän ei odota torjuntatehtäviä. Vertauksellisesti voidaan sanoa, että "vaaran vaaniessa" maalivahdin aistit ja tarkkaavaisuus herkistyvät

eläinten tavoin. Ulkopuolinenkin huomaa tämän maalivahtin fyysisestä olemuksesta. Maalivahti ikään kuin eläytyy peliin. Hänen on tästä asennosta helppo lähteä erilaisiin katkoihin tai tarvittaessa myös muuttaa sitä torjuntasennoksi.

VALMIUSASENTO

Valmiusasennossa maalivahti seisoo useimmiten haara-asennossa (joskus toinen jalka voi olla edessä) vartalo vähän eteen taivutettuna. Kehon paino on päkiöillä ja polvet ovat joustavat (polvikulma 160-170 astetta). Kädet roikkuvat rennosti vartalon vieressä tai ovat lievästi vartalon edessä. Tarkkaavaisuus suuntautuu pelin oleellisiin asioihin ja ohjauspeli on voimakkaimmillaan ja pelin analysointi jää taustalle.

Maalivahtivalmennuksessa on tärkeää, että maalivahdit oppivat lähtemään vähintään valmiusasennosta, suorittaessaan helppojakin tehtäviä. Valmiusasento on samalla merkki siitä, että maalivahti keskittyy.

Toimintatutkimuksessa edellytettiin maalivahdeilta, että he kaikissa tilanteissa, joissa ei ollut torjuntatehtäviä, lähtivät valmiusasennosta. Vain palautumisen aikana oli "odotusasento" sallittu. Toimintatutkimuksen alussa kaikilla maalivahdeilla usein oli tapana lähteä "odotusasennosta" edellämainitun kaltaisiin helppoihin, lähinnä perustekniikkaan liittyviin suorituksiin. Loppupuolella asiasta ei kuitenkaan enää juurikaan tarvinnut kenelläkään muistuttaa eli maalivahdit omaksuivat tämän hyvän tavan. Se näkyi mm. keskittymiskyvyn parantumisena.

Tutkijan/maalivahtivalmentajan havaintojen perusteella maalivahdit eivät kuitenkaan ottelutilanteessa vielä riittävästi olleet sisäistäneet asian. Tämä näkyi vielä keväänkin otteluissa siten, että he (etenkin Jari) liian myöhäisessä vaiheessa vaihtoivat "odotusasennosta" valmiusasentoon. Joitakin läpisyöttöjä olisi ollut katkaistavissa aktiivisemmalla osallistumisella.

TORJUNTA-ASENTO

Halmen, Luuppalan & Sarkolan (1988, 15) mukaan pudottautuminen valmiusasennosta torjunta-asentoon, valmistaa hermolihajärjestelmän maksimaaliseen toimintaan. Näin varattu elastinen energia (sidekudosten ja jänteiden venytyksestä), säilyy kuitenkin vain hyvin lyhyen ajan (0,02-0,2 s), joten torjunta-asennon tulee olla valmis hieman ennen pallon liikkeellelähtöä. Seuraavassa esitetään torjunta-asennon pääelementit:

- hartian levyinen haara-asento
- jalkaterät eteenpäin
- paino päkiöillä
- polvikulma 100-150 astetta (riippuvainen pallon sijainnista, mitä lähemmäksi sen pienempi polvikulma)
- vartalo lantiosta hieman eteen taivutettuna
- kämmenet yleensä vastakkain
- pää vakaana ja katse pallossa

Maalivahtivalmennuksessa on kuitenkin muistettava, että mm. maalivahtien ruumiinrakenteet ovat erilaisia. Kaikkia ei voida sen vuoksi "pakottaa" täysin samaan muottiin. Torjunta-asennon tulisi olla maalivahdille mahdollisimman luonteva.

Seuraavia torjunta-asennon virheitä on kuitenkin yleensä korjattava: Jalat ovat liian leveällä, liian lähellä toisiaan (suoria) eli polvet eivät joustu. Vartalo on taivutettu liian alas eli tasapaino suuntautuu liiaksi alas. Tasapaino voi siirtyä myös liian helposti kantapäille, jolloin maalivahti ikään kuin "kaatuu" taaksepäin torjuntatilanteessa.

Voidaan sanoa, että hyvä torjunta-asento on tehokkaan torjuntatyöskentelyn kannalta välttämätön ehto, silloin kun torjunta edellyttää heittäytymistä ja ponnistusta. muttei riittävä. Tehokkuus edellyttää lisäksi kaksi muuta ehtoa:

1. Ponnistus tapahtuu sen puolen jalalla, johon heittäydytään. Ponnistava jalka ei kuitenkaan saa, ennen ponnistusta, liikkua liian paljon eteen, koska siihen

menee liian paljon aikaa; hän ei ehdi). Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että ponnistava jalka liikkuu vähän eteen ja sivulle (35-45 astetta) ja jalkaterä kääntyy vähän sivulle. Lisäksi täytyy ponnistavan jalan polvi joustaa sivulle ja tarvittaessa alas (matalissa laukauksissa), jotta ojennusvaiheessa ponnistukseen saadaan riittävästi tehoa (räjähtävyyttä). Polven jousto on yhtä tärkeä myös heittäytymisissä, jotka eivät edellytä ponnistusta. 2. Jompi kumpi käsi (yleensä alempi) antaa ponnistukselle suunnan. Tämä tarkoittaa sitä, että kädellä (käsillä) pyritään lyhyintä tietä pallon. Voidaan sanoa, että käsi vie ja jalat tulee perässä.

Toimintatutkimuksessa pyrittiin joustavaan torjunta-asentoon. Tällä tarkoitetaan sitä, että maalivaahdin torjunta-asento on läheltä tulevissa palloissa matala ja kaukaa tulevissa laukauksissa (yli 20 m) lähellä valmiusasentoa. Käytännön syistä painopiste kuitenkin oli enemmän matalassa torjunta-asennossa, koska heittäytymisiä pyrittiin kehittämään alhaisella pallon nopeudella, jolloin laukaukset tai heitot tapahtuivat suhteellisen läheltä.

TORJUNTATYÖSKENTELY

Maalivahtipelissä arvostetaan varmaa torjuntatyöskentelyä. Maalivaahdin perustehtävä kentällä on juuri estää vastustajien maalintekoyritykset. Vaikkakin maalivahti nykyään myös ennalta pyrkii ehkäisemään maalintekotilanteiden syntyä, on hän edelleen se pelaaja kentällä, joka viime kädessä vastaa puolustuspelin tavoitteen (mahdollisimman vähän maaleja) toteuttamisesta.

Maalivaahdin on perustehtävässään, kyettävä torjumaan eri kulmista ja eri etäisyyksiltä tulevia laukauksia tai puskuja. Ne voivat olla kovia tai hiljaisia, kierteisiä (myös putoavia) tai suorina, matalia tai korkeita, pomppivia jne. Näiden laukauksien ja puskujen torjumiseen maalivahti tarvitsee erilaisia tekniikoita. Lisäksi hänen on osattava sijoittua torjuntatilanteeseen nähden myös oikein ja tarvittaessa mennä vastaan ja peittää laukauksen.

Maalivaahdin kyky pallon "liimaamiseen" eli kiinniottamiseen ja sen pitämiseen, on myös erityisen tärkeä, koska maalivaahdin pudottamat "kakkospallot"

ovat usein tuhoisia oman joukkueen kannalta. Käsien perusasentoa (silloin kuin pallo otetaan käsillä) sanotaan W-otteeksi (Luxbacher & Klein 1993, 48, 49). Sormet ovat levällään ja peukalot melkein koskettavat toisiaan pallon takana. "Liimaamisessa" on erityisen tärkeää, että sormenpäät, ei kämmenet, ottavat ensikosketuksen (vaimentavat) palloon. Jos sormet eivät ole rennot (myös kovissa laukauksissa), pallo ei pysy käsissä. Jos maalivahti on epävarma kyvyistään kannattaa hänen nyrkeillä tai ohjata pallo turvallisemmille vesille.

Maalivahtien ote piti hiljaisissa tai "puolikovissa" laukauksissa, mutta kovissa usko omiin kykyihin usein petti, ja ote palloon jäi liian kovaksi eli sormet eivät olleet rennot tai pallo osui liiaksi kämmeniin = pallo ei pysynyt. (Petterin pallo-otetta pyrittiin mm. kehittämään yhden käden torjunnoilla = jos sormet ja käsi eivät vaimenna, ei ole mahdollista pitää palloa).

Torjuntatyöskentelyssä kuuluu lisäksi keskeinen kysymys: kumpi liikkuu ensin? Pallo vaiko maalivahti? Vastaus: Pallo! Periaatteen taustalla on rationaalinen ajatus: maalivahti ei voi etukäteen tietää mihin pallo laukaistaan (Jarin kommentti: maalivahti ei myöskään tiedä tulevia lottonumeroita).


Tässä yhteydessä on syytä kuitenkin todeta, että maalivahtipelissä on tilanteita, joissa maalivahdin on pakko liikkua ennen kuin vastustaja laukaisee (ei silloinkaan tiedä mihin). Tällainen tilanne on tyypillisesti matala keskitys suhteellisen lähelle maalia, lähinnä maalin keski- ja etenkin takatolpan alueelle, johon maalivahti ei pääse. Sijoittumisensa takia, joka on useimmiten etukulman alueelle, hän ei ehdi sijoittua uudelleen. Hänelle ei silloin jää muuta vaihtoehtoa kuin yrittää päästä mahdollisimman lähelle palloa ja aavistaa mihin vastustaja pallon potkaisee tai puskee. Tämä edellyttää maalivahdilta rohkeutta heittäytyä pallon eteen, vaikka ei tiedä, mihin se tulee osumaan.

Toimintatutkimuksen torjuntatyöskentelyn kehittämisessä, yhtenä valmennuksellisena lähtökohtana oli juuri: ensin liikkuu pallo, sitten maalivahti. Tätä periaatetta noudatettiin lähes kaikissa harjoitteissa. Poikkeuksen muodostivat lämmittelysarjat ja perustekniikan kehittämiseen tarkoitetut harjoitteet sekä, aikaisemmin mainitun "poikkeustilanteen" harjoitteluun tarkoitetut harjoitteet, joissa maalivahdit tiesivät kummalle puolelle pallo laukaistaan tai heitetään.

Kaikki maalivahdit harrastivat alussa enemmän tai vähemmän aavistamista tai ennakkointia myös silloin, kun se ei ollut perusteltua. Tästä pyrittiin pääsemään eroon kahdella tavalla: 1. Noin 80-90 %:a kaikista laukauksista olivat kiinniottettavia ilman aavistamistakin. 2. Muistutukseksi periaatteen olemassaolosta, tutkija/maalivahtivalmentaja silloin tällöin näytti, pyrki luomaan illuusion, mihin hän laukaisee, mutta käänsi viime hetkellä laukauksen toiseen kulmaan. Toimintatutkimuksen lopussa maalivahdit eivät läheskään niin usein enää menneet "halpaan" eli maalivahdit hyväksyivät periaatteen ja kehittyivät sen noudattamisessa.

KÄYTETYT HARJOITTEET

Seuraavassa esitetään ne harjoitteet, joiden avulla pyrittiin kehittämään maalivahtien torjunta-asentoja ja torjuntatyöskentelyä sekä heidän liikkumistaan ja sijoittumistaan. Harjoitteet eivät ole tärkeysjärjestyksessä. Jos ei muuta ole mainittu, on harjoite organisoitu siten, että yksi maalivahti tekee ja muut odottavat vuoroaan. Toteutuksen kuvailun jälkeen esitetään kuinka usein harjoite on käytetty. * = harvemmin käytetty, ** = kohtalaisen usein käytetty, *** = usein käytetty.

.....→ = liikkuminen ilman palloa,  = liikkuminen tai kuljetus pallon kanssa, —————→ = laukaus tai syöttö.

PERUSTEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Antaa maalivahdille tuntumaa heittäytymisiin alkulämmittelyn yhteydessä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee vuorotellen maata pitkin suhteellisen hiljaa n. 1,5-2 metrin päästä maalivahdista. Kiinniottamisen jälkeen maalivahti palauttaa pallon kun hän on noussut pystyyn ja seuraava laukaus tulee

heti toiselle puolelle. = **

2. Harjoitteen tavoite: Antaa maalivahdille tuntumaa heittäytymisiin ja torjuntoihin noudattamalla periaatetta: ensin liikkuu pallo, sitten maalivahti (alkulämmittelyä).

Organisointi: Kaikki maalivahdit ovat mukana.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja seisoo pallon kanssa n. 10 metriä maalista. Ensimmäinen maalivahti liikkuu palloa vastaan eli pienentää kulmaa. Maalivahtivalmentaja laukaisee pallon, joko kohti tai vähän sivulle. Torjunnan jälkeen maalivahti palauttaa pallon maalivahtivalmentajalle maata pitkin ja liikkuu takaperin takaisiin maalin. Samaan aikaan seuraava maalivahti lähtee liikkeelle ja torjuu seuraavan laukauksen jne. Noin 10-15 suoritusta/maalivahti. = *

3. Harjoitteen tavoite: Saada maalivahtia käyttämään ponnistavaa jalkaa tehokkaasti heittäytymisissä samalla kun pallon tavoittelu tapahtuu suorilla käsillä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa (ponnistus vähän etuviistoon).

Toteutus: Harjoite toteutetaan neljässä (harvemmin) tai kahdessa vaiheessa (3. ja 4. vaihe). 1. Maalivahti istuu maassa. Pallo heitetään vuorotellen vasemmalle ja oikealle n. 0,5-1 metrin korkuisena n. 1,5 metrin päästä maalivahdista. Kun pallo heitetään vasemmalle, maalivahti koukistaa vasenta jalkaansa siten, että hän voi ponnistaa polven ulkosyrjällä. Ponnistuksen pitää olla niin voimakas, että hän "ilmalennon" aikana ehtii ottaa turvallisen alastuloasennon. Alastulo tapahtuu siten, että vasen jalka on koukussa ja polven ulkosyrjä koskettaa kentän pintaa suunnilleen samaan aikaan kun käsissä oleva pallo. Oikealle samalla tavalla. 2. Sama polviasennosta, heitto 1,5-2 metrin päästä maalivahdista. 3. Sama syväkyykystä, heitto n. 2,5-3 metrin päästä maalivahdista. 4. Sama normaalista torjunta-asennosta, heitto n. 3-3,5 metrin päästä maalivahdista. 1. ja 2. vaihe = *, 3. Vaihe = **, 4. Vaihe = ***

4. Harjoitteen tavoite: Kehittää heittäytymissuunnan polven alaspäin joustoa.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja heittää pallon riittävän kovana n. 0,5-1m korkuisena n. 0.5-1 metrin päästä maalivahdista sivulle. Maalivahti vangitsee

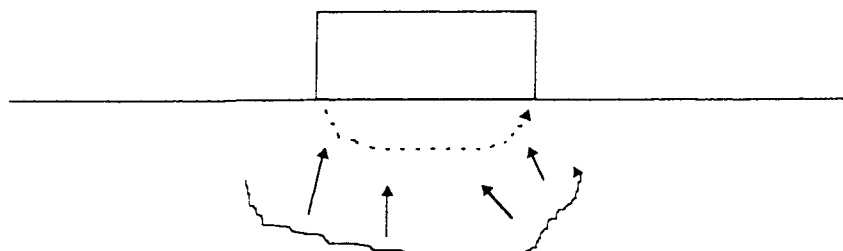
pallon syliinsä. ja pyrkii mahdollisimman "pehmeään" suoritukseen ja alastu-
loon. = *

5. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin jalkojen ja etenkin ponnistavan jalan käyttöä heittäytymisissä.

Toteutus: Maalivahti ottaa suhteellisen syvän torjunta-asennon. Pallo heitetään n. 1 metrin korkeisena n. 2,5 metrin päästä maalivahdista. Maalivahti heittäytyy pallon ja "liimaa" sen. Kiinnioton jälkeen hän palauttaa pallon maasta ja jatkaa matkaa eteenpäin siten, että hän työntää itsensä ylös käsillä samalla kun hän siirtää vasemman jalkansa oikean etupuolelle (ei yli). Sen jälkeen siirtyy oikea jalka vähän sivulle ja maalivahti lähtee, nousematta pysyyn, uuteen ponnistukseen maalivahtivalmentajan heittämään seuraavaan pallon. Kun on edetty sovittu määrä kertoja, kääntyy maalivahti maassa toiseen suuntaan ja mennään takaisin. Maksimissaan viisi perättäistä suoritusta (yleensä kolme) yhteen suuntaan. Toteutetaan myös nopealla tempolla esimerkiksi siten, että mennään oikealle 2, vasemmalle 2, oikealle 1 ja vasemmalle 1.
= **

6. Harjoitteen tavoite: Estää maalivahtia käyttämästä liian leveää torjunta-asentoa. Samalla kehitetään maalivahdin käden käyttöä (käsi menee ensimmäisenä pallon) samalla kun jalat "ojennetaan" käden vastakkaiselle puolelle.

Toteutus: Maalivahti liikkuu syvässä torjunta-asennossa kaaressa tolpasta tolppaan ja takaisin. Maalivahtivalmentaja liikkuu myös kaaressa n. 5-7 metrin päästä maalivahdista ja ampuu pallon maata pitkin maalivahdin jommalle kummalle puolelle.



Yleensä neljä laukausta per suunta. Yleensä 2 krt/maalivahti. = *

7. Harjoitteen tavoite: Kehittää heittäytymisen oikeaa ponnistussuuntaa (käsi vie jalat tulevat perässä).

Toteutus: Heittäytymiset tehdään talvella pehmustettuun alustaan ("oikeaan" alastuloon ei kiinnitetä huomiota) ja kesällä silloin, kun kenttä on sateen jälkeen riittävän märkä ja pehmeä. Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa ja kahdella eri korkeudella. 1. Maalivahtivalmentaja heittää pallon n. 1-1,5 metrin korkuisena n. 2,5-3 metrin päästä maalivahdista. Maalivahti ponnistaa paikaltaan siten, että ponnistava jalka liikkuu vähän eteen ja sivulle, jalkaterä kääntyy vähän sivulle (saa "tehoa" enemmän) ja käsi hakee lyhintä tietä palloon. Maalivahtivalmentaja vaihtaa heiton korkeutta, jotta maalivahti ei tietäisi tarkalleen mille korkeudelle pallo tulee. 2. Sama kuin edellä, mutta maalivahti ottaa "vauhtia". Heiton etäisyys maalivahdista n. 3-3,5 metriä. Maalivahti hyppää torjunta-asennosta oikealle siten, että vasen jalka irtoaa vähän ennen oikeaa ja myös koskettaa lattiaa (tai kenttää) vähän ennen oikeaa (jalat vierekkäin = eivät mene toistensa yli). Oikean jalan jalkaterä kääntyy vähän pallon suuntaan ja polvi joustaa alaspäin, jolloin saadaan maksimaalinen "teho" ponnistukseen. Edellä mainitut toteutetaan samalla tavalla myös silloin, kun heiton korkeus on n. 1,5-2,5 metriä. Suorituksia per maalivahti/korkeus n. 6-8 krt/sivu. Talvella = **, kesällä = *

8. Harjoitteen tavoite: Saada maalivahtia tietyissä heittäytymisissä jättämään "turha" ponnistus pois.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja heittää pallon n. 1-1,5 metrin korkuisena n. 1,5-2 metrin päästä maalivahdista. Maalivahti vangitsee pallon käsillään ilman ponnistusta ja pyrkii mahdollisimman "pehmeään" suoritukseen ja alastuloon (heittäytymissuunnan polven jousto tärkeä). = *

9. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin ponnistavan jalan käyttöä maata pitkin tulevilla laukauksilla.

Toteutus: Pallo asetetaan maahan n. 3 metrin päästä maalivahdista. Maalivahti heittäytyy maassa olevaan palloon. Ponnistavan jalan jättämä jälki osoittaa samalla myös maalivahdille, mistä ja miten hän ponnistaa. = *

10. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin jalat "alta pois" tekniikkaa.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. Maalivahtivalmentaja ampuu lähietäisyydeltä (3-5 metriä) maata pitkin n. 0,5 metrin päästä maalivahdistä. 1. Maalivahti pyrkii suhteellisen syvästä torjunta-asennosta torjumaan rinnallaan (ei saa käyttää käsiään) heittäytymällä kyljelleen mahdollisimman nopeasti. 2. Pallo laukaistaan vielä kovemmin ja maalivahti yrittää torjua kädellään samalla, kun hän "heittää" jalat mahdollisimman nopeasti "alta pois". 1. vaihe = *. 2. vaihe = ***

11. Harjoitteen tavoite: Kehittää sekä maalivahdin jalkojen käyttöä mahdollisten pallon pudotusten jälkeen että hänen räjähtävyyttään.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa: 1. Maalivahtivalmentaja laukaisee maata pitkin kovaa n. 1-1,5 metrin päästä maalivahdistä. Välittömästi maalivahdin torjunnan jälkeen maalivahtivalmentaja laukaisee toisen pallon n. 1 metri sivummalle, johon maalivahti maasta käsin yrittää ehtiä. 2. Maalivahtivalmentaja ampuu toisen laukauksen maalivahdin toiselle puolelle, johon maalivahti kääntymisen jälkeen yrittää ehtiä. = **

12. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin heittäytymistekniikkaa eri korkeuksiin tuleviin laukauksiin.

Toteutus: Harjoite toteutetaan neljässä vaiheessa. 1. Maalivahtivalmentaja laukaisee pallon maata pitkin n. 2,5 metrin päästä maalivahdistä (maalivahti "liimaa" pallon). 2. Maalivahtivalmentaja laukaisee pallon maata pitkin n. 3-3,5 metrin päästä maalivahdistä, jolloin torjunta tapahtuu heittäytymissuunnan kädellä (maalivahti ei pysty "liimaamaan"). 3. Maalivahtivalmentaja heittää pallon n. 0,5-1 metrin korkuisena n. 3 metrin päästä maalivahdin päästä. 4. Sama kuin edellinen mutta heiton korkeus on n. 1,5-2 metriä. = **

13. Harjoitteen tavoite: Maalivahdin reaktionopeuden kehittäminen.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Maalivahti tekee kuperkeikan eteenpäin ja torjuu sen jälkeen maalivahtivalmentajan laukaiseman pallon (kohti tai jommalle kummalle sivulle). 2. Maalivahti seisoo selin

maalivahtivalmentajaan ja kääntyy äänimerkin kuultuaan ympäri ja torjuu maalivahtivalmentajan laukaiseman pallon. = *

14. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin reaktionopeutta ja luottamusta omiin kykyihin (pitää yrittää "liimata", ei saa liikkua ennen laukausta).

Toteutus: Maalivahti vierittää pallon hiljaa maata pitkin kohti maalivahtivalmentajaa, joka laukaisee kovaa vastapallosta (etäisyys maalivahtiin n. 5 m) joko kohti tai 0,5-1,5 m maalivahdin sivulle (korkeus vaihtelee).

= ***

15. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin reaktionopeutta ja luottamusta omiin kykyihin (pitää yrittää "liimata", ei saa liikkua ennen laukausta).

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee korkeutta vaihdellen n. 14 m etäisyydeltä puolivolleystä täysillä joko kohti tai 0,5-2 metrin päästä maalivahdistä.

= **

16. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin jalkatyöskentelyä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja heittää n. 15 metristä alakautta suhteellisen kovaa kohti maalin ylänurkkaa. Maalivahti yrittää "juoksemalla" saada pallon kiinni. = **

17. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin torjunta-asentoa sekä erikorkuisten, kohti tulevien pallojen kiinniottamista.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee 5-10 metristä erikorkuisia laukauksia kohti maalivahtia. = ***

18. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin reaktiokykyä.

Toteutus: Maalivahti seisoo selin maalivahtivalmentajaan n. 3-3,5 metriä laukaisuseinästä (vain kuplassa). Maalivahtivalmentaja laukaisee tai heittää pallon kohti seinää ja maalivahti torjuu takaisiin tulevaa palloa. = *

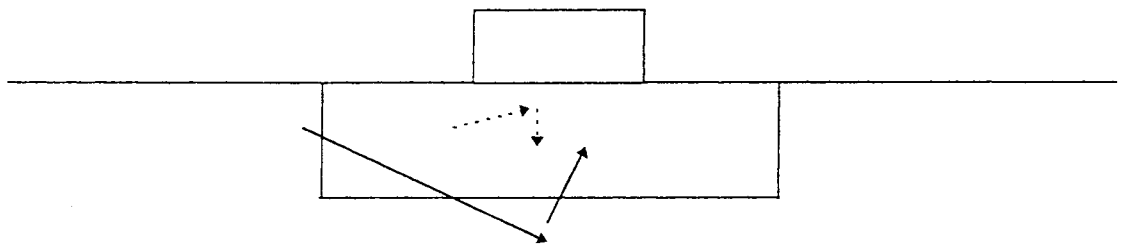
19. Harjoitteen tavoite: Kehittää sekä maalivahtin päätöksentekoa että torjuntatekniikkaa.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee kovaa maata pitkin joko kohti tai 0.5-1,5 metrin päästä maalivahdista. Maalivahdin on tehtävä nopea päätös millä tekniikalla hän aikoo torjua. = *

20. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin tasapainoa sekä liikkumista maalissa. Maalivahdin pitää aina, kun se on mahdollista, pyrkiä liikkumaan kohti palloa ja välttämään joutumasta sivuliikkeeseen = tasapaino jää torjuntatilanteessa yhdelle jalalle, jolloin on vaikea heittäytyä siihen suuntaan, josta pallo tulee.

Organisointi: Yksi maalivahti joko syöttäjänä tai hyökkääjänä.

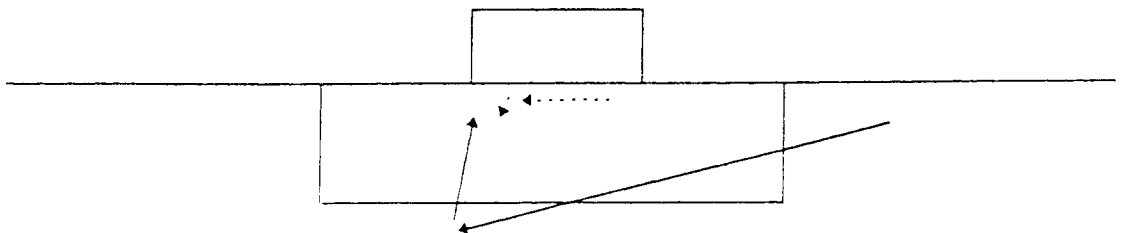
Toteutus: Pallo syötetään läheltä päätyviivaa takaviistoon maata pitkin. Hyökkääjä sijoittaa pallon joko kohti maalivahtia tai jompaan kumpaan nurkkaan korkeutta vaihdellen. 5-7 suoritusta/maalivahti . = **



21. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin tasapainoa sekä liikkumista ja uudelleensijoittumista maalissa (sama kuin edellisessä)

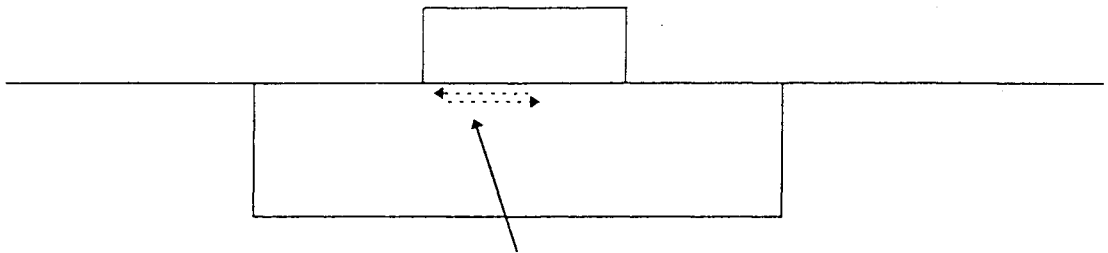
Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Pallo heitetään alakautta korkean keskityksen tapaan ja hyökkääjä puskee pallon jompaan kumpaan nurkkaan. = *



22. Harjoitteen tavoite: Estää liian leveän torjunta-asennon käyttäminen. Samalla kehitetään maalivahtin sivusuunnan liikkumista sekä heittäytymistä tulosuuntaan.

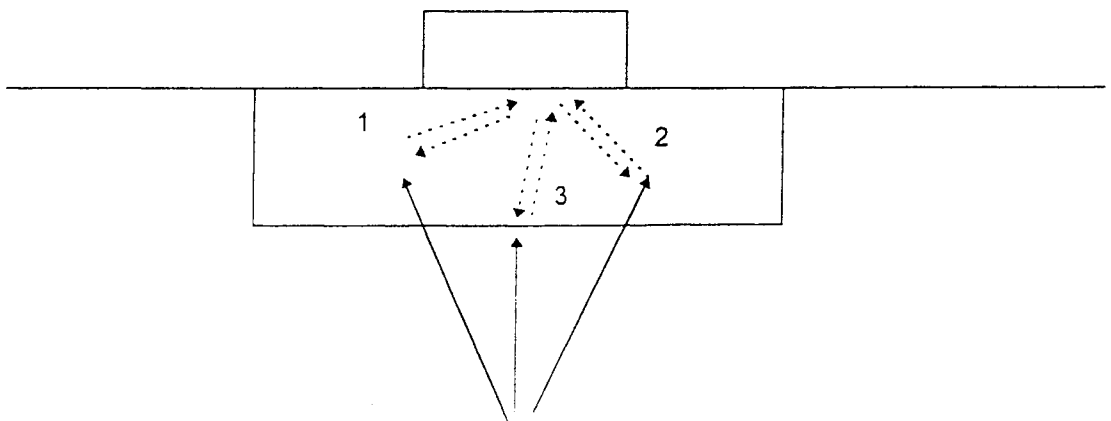
Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Maalivahti liikkuu reippaalla vauhdilla sivuttaisaskelilla (matalia hyppyjä päkiällä, polvet joustavat) tolppaan ja takaisin. Kun maalivahtivalmentaja laukaisee maata pitkin sille puolele, josta maalivahti tuli, pysähtyy maalivahti ja heittäytyy palloon. 2. Sama kuin edellä, mutta pallo heitetään 0,5-1 metrin korkuisena. = *



23. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin liikkumista ja helppojen pallojen kiinniottamista (alkulämmittelyä).

Organisointi: Kiertoharjoittelu.

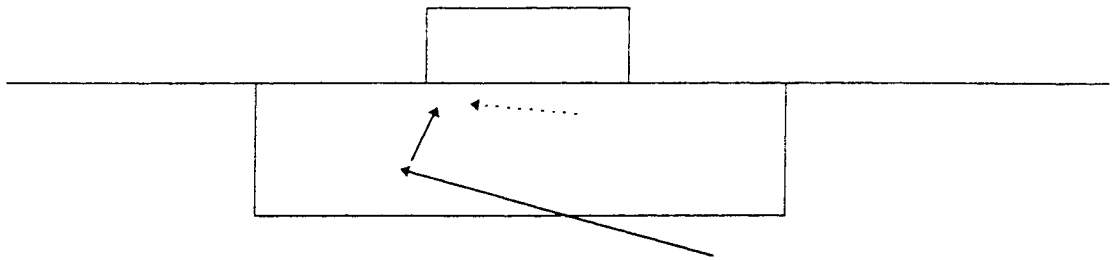
Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Ensimmäinen maalivahti hakee maalivahtivalmentajan maata pitkin laukaiseman hiljaisen pallon ja poimii sen syliin. Sen jälkeen palauttaa hän pallon maalivahtivalmentajalle maata pitkin ja liikkuu takaperin takaisin maaliin. Seuraava maalivahti tekee saman asian jne. Edetään muutama kierros kuvion esittämällä tavalla. 2. Maalivahtivalmentaja heittää pallon korkealle eli maalivahti ottaa pallon kiinni päänsä yläpuolelta. Muuten sama kuin 1. vaiheessa. = *



24. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin rohkeutta

Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Pallo syötetään maata pitkin toiselle hyökkääjälle, joka sijoittaa sen kohti alanurkkaa. Maalivahti yrittää mahdollisimman nopeasti liikkua kohti takanurkkaa ja heittäytyä pallon eteen. = *



PELITEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin perusvarmuutta helppoissa torjunnissa.

Organisointi: Yksi maalivahti maalissa, muut maalivahdit laukaisemassa eli he kehittävät samalla potkutekniikkaansa.

Toteutus: 12-16 metrin etäisyydeltä erikorkuisia laukauksia joko maalivah-
tia kohti tai vähän sivulle. = ***

2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä luottaa omiin kykyihinsä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee 14 - 15 metristä täysillä päin tai vä-
hän sivulle maalivahdista korkeutta vaihdellen. = **

3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin torjuntatyöskentelyä

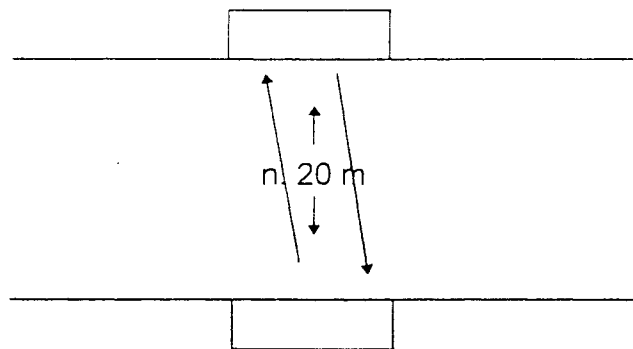
Organisointi: Yksi maalivahti maalissa, muut maalivahdit laukaisemassa eli he kehittävät samalla potkutekniikkaansa.

Toteutus: Pallo laukaistaan 15-20 m etäisyydeltä eri kulmista joko paikalta
tai kuljetuksesta. = ***

4. Harjoitteen tavoite: Kehittää sekä maalivahdin torjuntatyöskentelyä että heidän potku- ja heittotekniikkaansa.

Organisointi: Kaksi maalivahtia omissa maaleissaan.

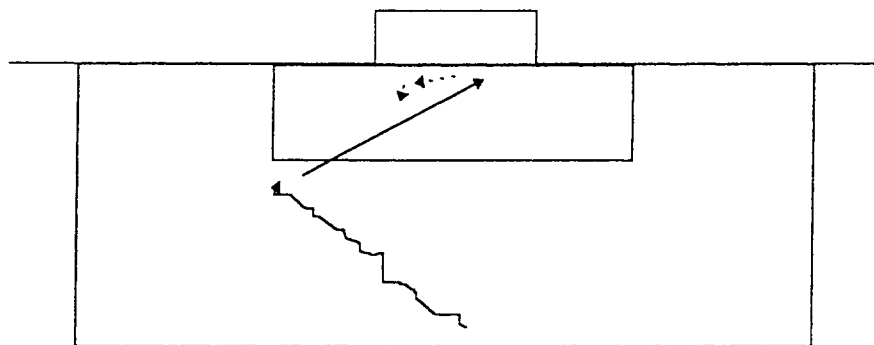
Toteutus: Maalivahdit yrittävät tehdä maaleja toiselleen. He voivat vaihtaa maalintekotavan itse (potku, heitto jne.). = *



5. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin torjuntatyöskentelyä liikkumisen ja uudelleen sijoittumisen jälkeen.

Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Pallo kuljetaan kuvion mukaisesti joko vasemmalle tai oikealle. Kuljetuksen päätteeksi laukaus joko etu- tai takakulmaan. = **



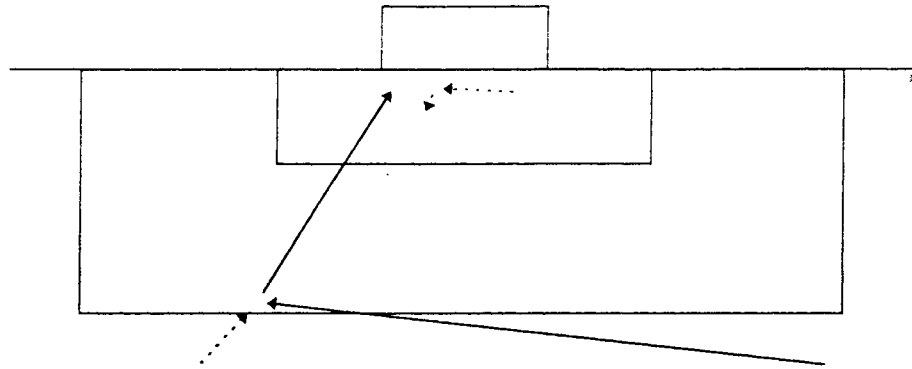
6. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin reaktionopeus ja usko omiin kykyihinsä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee 5-7 metristä kovaa joko kohti tai vähän sivulle maalivahdistä. Noudatetaan periaatetta; ensin liikkuu pallo, sitten maalivahti. = **

7. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin torjuntatyöskentelyä liikkumisen jälkeen.

Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Pallo syötetään sivusta joko vähän etu- tai takaviistoon ja toinen hyökkääjä laukaisee suoraan syötöstä kohti maalia. = *

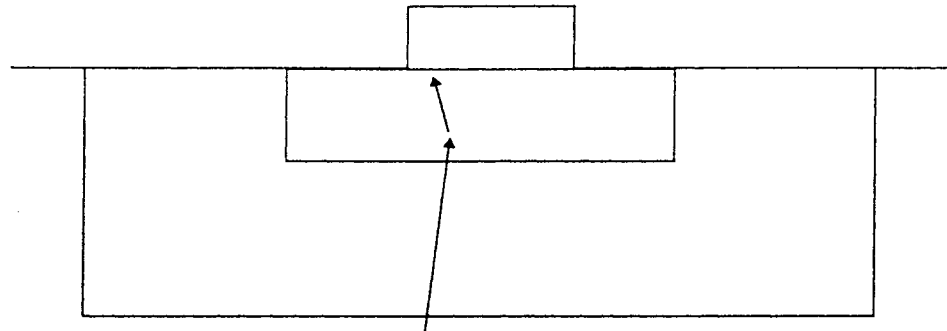


8. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin reaktiokykyä ruuhkatilanteissa.

Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee pallon noin 20 metristä kohti maalivahtia. Toinen hyökkääjä muuttaa (tai ei muuta) matkalla pallon kulkusuuntaa.

= *



9. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä sijoittua oikein sekä torjua pompusta tulevia laukauksia.

Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Pallo heitetään kaarella hyökkääjän yli. Hyökkääjä juoksee pallon perään ja laukaisee pompusta "putoavan lehden" maalivahdin yli ja riman alle.

= *

MAALIVAHTIEN LÄHTÖTASO JA KEHITTYMINEN

Seuraavassa esitetään pääpiirteissään maalivahtien torjunta-asentojen ja heittäytymistekniikoiden lähtötaso sekä niiden kehittyminen. Maata pitkin, polvien ja kasvojen väliselle alueelle sekä kasvojen yläpuoliselle alueelle, päin maali-vahtia tulevat pallot, jäävät tarkastelun ulkopuolelle.

Olavi: Aloitettiin nollopisteestä eli torjunta-asentoa ja torjuntatekniikkaa ei ollut. Torjui hyvällä fysiikallaan niillä ruumiinosillaan, joilla pystyi eli jalalla, nyrkeillä, kämmenellä jne. Harvoin kuitenkin kiinniottoja. Heittäytymiset olivat alkeellisia ja loukkaantumisalttiita. Lisäksi vasemmalle heittäytyminen kääntyi voimakkaasti vatsalle ja joskus jopa yli oikealle kyljelle.

Loukkaantumishetkellä oli jo löytynyt kohtalainen torjunta-asento, vaikkei se vielä ollut riittävän vakaa. Heittäytymisetkin onnistuivat molemmille puolille jo suhteellisen hyvin (ei enää kääntynyt vasemmalle heittäytyessään). Vasen puoli kuitenkin edelleen heikompi kuin oikea. Syynä tähän oli se, että vasen jalka jäi "passiiviseksi" eli tasapaino oli oikealla jalalla ja vasen vain "roikkui" mukana. Ponnistuksen teho on luonnollisesti silloin olematon. Ei myöskään kyennyt vielä hallitsemaan omaa fysiikkaansa riittävästi. Torjuntaliikkeet tapahtuivat tarpeettoman nopeasti juuri hyvän fysiikan ja erinomaisen reaktion ansiosta. Tekniikka ei sen tähden aina pysynyt "kasassa".

Jari: Alussa perinteinen 1970-luvun torjunta-asento eli jalat suhteellisen suorina ja vartalo aika voimakkaasti eteen taivutettuna. Ylipainonsa ja heikon suhteellisen voimatasonsa vuoksi, vaikeuksissa monissa laukauksissa. Lisäksi polvikulma ei oiennut suoraksi ponnistuksessa, jolloin ei myöskään teho ollut paras mahdollinen.

Torjunta-asento uudistettiin täysin eli polvien joustoa lisättiin ja vartalo nostettiin ylemmäksi. Lopussa tekniikka toimi hyvin korkeissa laukauksissa, vaikka ponnistuksen teho ei vieläkään ollut paras mahdollinen (sama ongelma kuin alussa). Ongelmaksi jäi edelleen, kovemmissa maata pitkin tulevissa laukauksissa, heikon fysiikan ja ylipainon (tutkimuksen lopussa vielä 10 kg) lisäksi

jalkojen suoristuminen (lantio työntyi eteen) laukaisuhetkellä. Sen myötä suuntautui ponnistuskin aivan liian ylös ja torjuntamahdollisuuksia ei ollut.

Matti: Torjunta-asennon ongelmana oli se, että tasapaino siirtyi liian helposti kantapäille. Sen myötä, etenkin läheltä tulevissa kovissa laukauksissa, kaatui usein takapuolelleen. Lisäksi tulivat kädet mukaan liian myöhään ponnistusta vaativissa heittäytymisissä. Konkreettisesti tämä näkyi siten, että käsi ei aina ehtinyt palloon, vaikka aikaa oli riittävästi ja ponnistus oli oikeasuuntainen (jalat vei, ei käsi). Myös korkeissa kohti tulevissa laukauksissa painui pää liian aikaisin alas, eli katse palloon ei säilynyt. Sen tähden livahti pallo joskus käsien välistä maaliin.

Torjunta-asentoa tai heittäytymisiä ei pyritty varsinaisesti muuttamaan, vaan varovaisesti ohjaamaan kohti "oikeampia" suoritustapoja. Muutokset näkyivät lähinnä varmuuden lisääntymisenä eli hän kävi harvemmin "istumassa", käsi oli vähän paremmin mukana kovissa laukauksissa ja katse säilyi vähän paremmin pallossa.

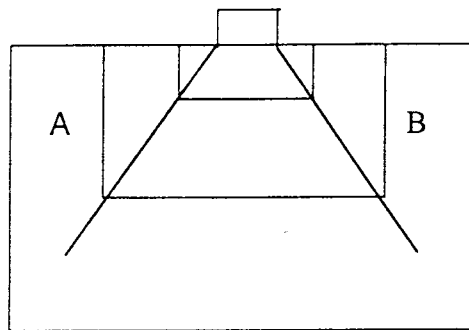
Petteri: Torjunta-asento jouduttiin uusimaan kokonaan. Jalat olivat liian leveällä ja suorina ja tasapaino usein kantapäillä eli hän meni "istumaan". Lisäksi ei ponnistavan jalan jalkaterä (varpaat) kääntynyt heittäytyessään ponnistuksen suuntaan, jolloin ei ollut tehoja ponnistuksessa, kun nilkan ojennus puuttui. Myös ponnistuksen suunta, etenkin korkeissa palloissa, oli useimmiten väärä (liian alas tai liian ylös).

Oli keväällä omaksunut jo uuden toimivamman torjunta-asennon. Ongelmana oli kuitenkin heittäytymisissä edelleen huono ponnistuksen teho (jalkaterä edelleen liian suora). Myös vasemmalle heittäytyessä vasemman polven jousto ei ollut riittävä.

KESKITYKSET

Tämä osa on rakennettu seuraavasti: Ensin esitetään "teoriaosa", seuraavaksi toimintatutkimuksessa käytetyt harjoitteet ja lopuksi mukana olevien maalivahdientien lähtötaso ja kehittyminen tällä osa-alueella.

Keskityksellä tarkoitetaan alueelta A tai B annettua syöttöä, jolla tavoitellaan omaa pelaaja maalin edessä. Keskitys voi olla joko korkea tai matala (myös maata pitkin tuleva). Keskitys voi joskus vahingossa myös livahtaa suoraan maaliin.



Keskitysten katkaiseminen vaatii maalivahdilta hyvää kimmoisuutta, tekniikkaa, arviointia, oikea-aikaisuutta, yhteistyötä puolustajien kanssa sekä rohkeutta (vastustajat pyrkivät samaan palloon).

KORKEAT KESKITYSPALLOT

Korkeissa keskityspalloissa maalivahdilla on yleensä aikaa ajatella. Hughesin (1980, 164-172 ja 1992, 163-166) mukaan maalivahdin on otettava huomioon seuraavat asiat. No. 5. on tutkijan lisäämä:

1. Sijoittuminen suhteessa maaliin. Se riippuu kahdesta seikasta:

A. Pallon etäisyys maalista; mitä kauempana pallo on, sen kauempana maalivahti voi sijoittua maalistaan, riippuu myös B:stä.

B. Pallon ja maalin välinen kulma: sijoittuminen suhteessa etutolppaan, riippuu myös A:sta.

2. Pallon lennon arviointi. Pääsääntö on, että maalivahti ei liiku ennen kuin keskitys on annettu. Arviointiin kuuluu kolme seikkaa.

- pallon linja eli suunta
- pallon nopeus
- pallon lentorata; sisältää mahdolliset kierteet ja odotettu pudotus

Vasta kun maalivahti on arvioinut edellä mainitut seikat, voi hän tehdä päätöksen sekä tarkoituksenmukaiset liikkeet tai toimenpiteet.

3. Tehtävä aikainen päätös. Mitä nopeammin maalivahti pystyy tekemään päätöksen; lähteekö keskityspalloon vai jääkö puolustamaan maalia, sen parempi. Jos hän päättää lähteä keskityspalloon, täytyy hänen tehdä kaksi asiaa: 1. Ilmoittaa selvällä, rauhallisella ja riittävän kovalla äänellä, että hän hakee keskityspallon, jolloin pelaajat voivat tarvittaessa estää tai "blokata" samaan palloon tulevaa vastustajaa ja varmistaa tyhjäksi jäänyttä maalia. 2. Varmistaa, että aiotulla reitillä ei ole omia pelaajia eikä vastustajia. Siihen ei kuitenkaan useimmiten ole aikaa.

Jos maalivahti ei ole täysin varma mahdollisuuksistaan, on parempi pysyä maalissa. Vastaavasti jos hän päättää mennä palloon, päätös on lopullinen. Epäröintiä ei saa esiintyä.

4. Tavoiteltava palloa; maalivahti tietää, että hänellä on etu kenttäpelaajiin verrattuna, koska hän voi käyttää käsiään. Maalivahdin tulee tavoitella palloa lakipisteestä eli mahdollisimman korkealta. Tämä edellyttää joskus, että hän malttaa odottaa, jotta pääsisi hyvällä vauhdilla palloon. Maalivahti on hiljaisella vauhdilla helpommin taklattavissa. Keskityksissä on kolme päätyyppiä:

- maalin etukulman alue; maalivahti liikkuu palloa kohti
- maalin keskialue; maalivahti "leikkaa" pallon suunnan eli liikkuu sivusuunnassa
- maalin takakulman alue; maalivahti hakee ylimenevää palloa eli maalista pois päin

5. Liikkuminen palloon; maalin keski- tai takakulman alueelle tuleviin keskitys-palloihin. Maalivahdin tulee päästä palloon hyvällä vauhdilla ja tasapainolla aina kun se on mahdollista. Tämä edellyttää, että hän osaa käyttää oikeita askeleita. Maalivahdin tulee välttää liikkumasta takaperin: liian hidas tapa. Nopein ja paras tapa liikkua sivusuunnassa on käyttää sivuaskelia. Maalivahti liikkuu silloin joustavilla polvilla (polvikulma 160-170 astetta) esimerkiksi oikealle siten, että vasen jalka liikkuu ensin oikean jalan etupuolelle, ei kuitenkaan yli, sen jälkeen liikkuu oikea jalka sivulle jne. Askeleet ovat suhteellisen lyhyitä ja rytmi on tasainen. Tästä liikkumistavasta on helppo lähteä ponnistukseen kummalla jalalla tahansa riippuen tilanteesta.

6. Ponnistus. Maalivahdin tulisi pyrkiä yhden jalan ponnistukseen. Sillä tavalla hän pääsee korkeammalle. Lisäksi on helpompi säilyttää tasapaino ja saada oikea suunta ponnistukselle eli ylös - etuviistoon. Yhden jalan ponnistuksella on myös monessa tilanteessa mahdollista ottaa vastaan taklaukset toisen jalan ulkoreidellä, koska jalka on koukussa. Tasajalkaponnistuksella maalivahdin on pysähdyttävä ennen kuin voi ponnistaa ylöspäin. Hän menettää myös helpommin tasapainonsa eikä voi suojata itseään taklaustilanteessa.

7. Kiinniottaminen - pallonkäsittely. Maalivahdin tulee ensisijaisesti pyrkiä pallon kiinniottamiseen. Kiinniotto tulee tapahtua suorilla käsillä pään etupuolelta. Kiinnioton jälkeen tulee palloa suojata vartaloa vasten mahdollisimman nopeasti.

Kahdenlaisissa tapauksissa maalivahti voi tehdä sen valinnan, ettei yritä kiinni-
ottoa:

- kun hän on epävarma tasapainostaan. Tämä voi tapahtua esimerkiksi jos keskitys tulee takakulman alueelle ja se on liian korkea kiinniotettavaksi ja maalivahti joutuu liikkumaan takaperin. Näissä tapauksissa maalivahdin on parempi sormenpäällään ohjata palloa päätyrajan yli kulmapotkuksi.

- kun vastustaja voimakkaasti pyrkii samaan palloon (esimerkiksi ruuhkatilanteissa). Maalivahdin kannalta voi silloin olla järkevämpää nyrkkeillä, joko yhdellä tai kahdella nyrkillä, pallo "väljemmille vesille".

Voidaan sanoa, että perussääntö kaikissa epävarmoissa tilanteissa on: nyrkkeile pallo.

MATALAT TAI MAATA PITKIN TULEVAT KESKITYSPALLOT

Edellä mainittujen korkeiden keskityspallojen lisäksi pyritään nykyään myös antamaan keskitykset matalina ja maalivahdista pois päinkierrettynä tai maata pitkin. Ronnie Hellströmin (Markos 1996c, 1) käsitys nykyisestä suuntauksesta onkin, että yhä vähemmän tulee korkeita keskityksiä ja yhä enemmän kovia maalista poiskiertyviä "banaanikeskityksiä".

Ne ovatkin maalivahdin kannalta erityisen hankalia kolmesta syystä: 1. Aikaa arviointiin ei useimmiten ole. 2. Maalivahdilla ei ole samanlaista etua käsitään kuin korkeissa keskityksissä. 3. Aikaa uudelleen sijoittumiseen ei ole, jos hän ei pääse keskitykseen eli jatkolaukauksen tai -puskun torjuminen on vaikeaa. Silloin korostuu maalivahdin sijoittuminen lähtötilanteessa sekä reaktionopeus ja kimmoisuus.

Matalat ja etenkin maata pitkin tulevat keskitykset annetaan usein suhteellisen läheltä maalia; usein rangaistusalueen sisältä. Ne annetaan joko puolustuslinjan ja maalivahdin väliseen tyhjään alueeseen, johon hyökkääjät tulevat voimalla tai vähän takaviistoon. Viimeksi mainitut annetaan yleensä päätyviivan tuntumasta. Maalivahdin sijainti on silloin etutolpan alueella eli hän varmistaa etukulman ja voi lähteä vastaan jos pallo karkaa ennen keskitystä. Jos keskitys

taas tulee läheltä sivurajaa, voi maalivahti yleensä sijoittua, riippuen vastustajien ja puolustajien sijoittumisesta, lähemmäksi maalin keskustaa. Hänellä on silloin paremmat mahdollisuudet torjuntaan jos hän ei mene tai pääse keskityspalloon.

KÄYTETYT HARJOITTEET

Seuraavassa esitetään ne harjoitteet, joiden avulla pyrittiin kehittämään maalivahtien kykyä katkaista keskityksiä. Harjoitteet eivät ole tärkeysjärjestyksessä. Jos ei muuta ole mainittu, on harjoite organisoitu siten, että yksi maalivahti tekee ja muut odottavat vuoroaan. Toteutuksen kuvailun jälkeen esitetään kuinka usein harjoite on käytetty. * = harvemmin käytetty, ** = kohtalaisesti käytetty, *** = usein käytetty.

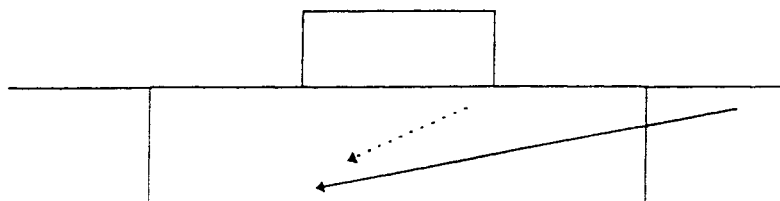
.....→ = liikkuminen ilman palloa, ~~~~~→ = liikkuminen tai kuljetus pallon kanssa, —————→ = laukaus tai syöttö.

PERUSTEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtien kykyä katkaista tai hakea korkeita keskityspalloja.

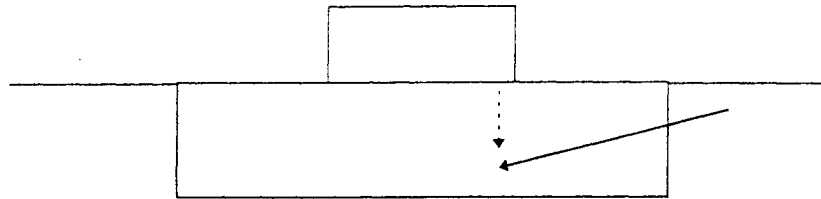
Organisointi: Kiertoharjoittelu.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja heittää korkean pallon suunnilleen nuolen osoittamaan paikkaan. Maalivahti hakee keskityksen yhden jalan ponnistuksella. Kiinnioton jälkeen hän palauttaa pallon ja siirtyy takaperin juosten takaisin maaliin. Saamaan aikaan seuraava maalivahti valmistautuu omaan suoritukseensa. = *



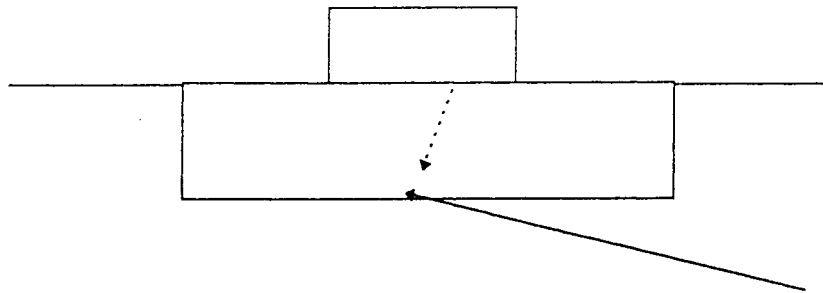
2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kykyä katkaista maata pitkin tulevia keskityspalloja.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee pallon maata pitkin nuolen osittamalla tavalla. Etäisyys maaliin, kuten myös laukauksen kovuus vaihtelee. Vähintään kerran maalivahtivalmentaja yrittää laukaista suoraan maaliin, jotta maalivahti ei aavistaisi liikaa (maalivahti tietää sen). Maalivahti yrittää sekä hyvällä jalkatyöskentelyllä että heittäytymällä katkaista keskityksen. = **



3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kykyä katkaista matalia keskityksiä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee kierteisen pallon n. 0,5-1 metrin korkuisena nuolen osittamalla tavalla. Maalivahti yrittää sekä hyvällä jalkatyöskentelyllä että heittäytymällä katkaista keskityksen. = *



4. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kaksinkamppailutekniikkaa.

Organisointi: Kaksi maalivahtia mukana.

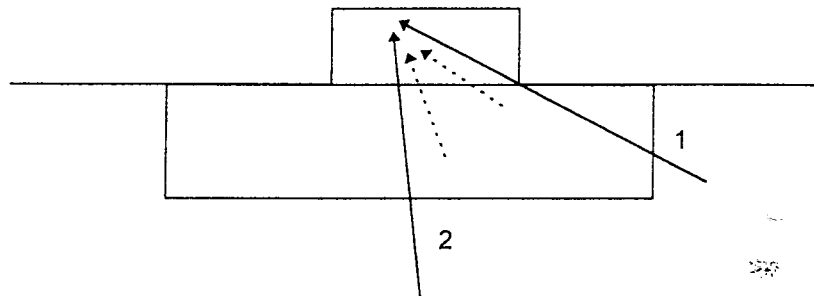
Toteutus: Maalivahdit seisovat joko rinnakkain (etäisyys toisistaan n. 1 metri) tai vastakkain (etäisyys n. 3 metriä) Maalivahtivalmentaja heittää pallon kovaa maahan maalivahtien edessä tai välissä. Maalivahti kamppailevat ylös menevästä pallosta. = *

5. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin arviointia ja oikea-aikaisuutta korkeissa edestä päin tulevissa palloissa.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja heittää pallon ilmaan ja maalivahti hakee sen lakipisteestä yhden jalan ponnistuksella. = ***

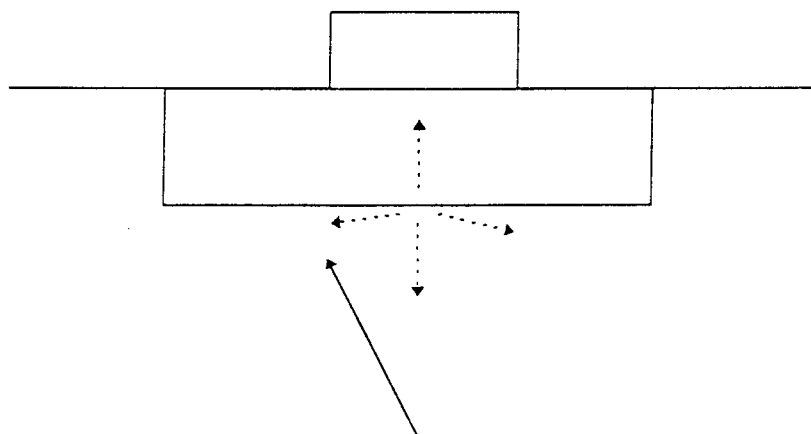
6. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kykyä heittäytyä "taaksepäin" korkeissa hänen yli menevissä palloissa.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Maalivahtivalmentaja heittää maalin sivusta pallon kaarella maalivahtin yli. Maalivahti heittäytyy "taaksepäin" (kääntyy kyljelle suorituksen aikana) ja ohjaa pallon riman yli. 2. Sama kuin edellä, mutta pallo heitetään maalin edestä. = *



7. Harjoitteen tavoite. Kehittää maalivahtin jalkatyöskentelyä erityyppisissä keskityspalloissa.

Toteutus: Maalivahti valmentaja heittää pallon kuvion osoittamalla tavalla ja maalivahti hakee pallon. Lähtö palloon aina valmiusasennosta. Yleensä 2 kierrosta = *



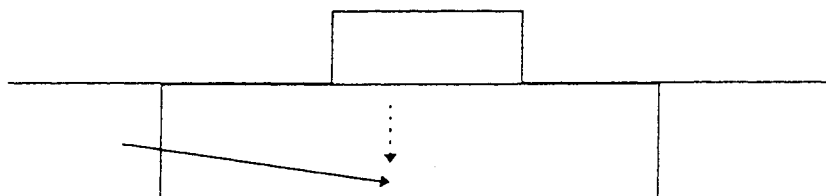
8. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin suojautumis- ja kaksinkamppailutekniikkaa.

Organisointi: Kaksi maalivahtia mukana.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kolmessa vaiheessa. Maalivahdit liikkuvat eri suuntiin kahden tötsin välillä (n. 10 metriä) edestakaisin. 1. Maalivahdit juoksevat rauhallisesti ja taklaavat kohdatessaan olkapäillään toisiaan. Molemmat jalat ovat maassa ja maalivahdit ottavat matalan asennon ennen takalusta. 2. Maalivahdit liikkuvat kylki edellä matalilla sivuhyppelyaskelilla ja taklaavat toisiaan tasajalkaponnistuksen jälkeen rinnoilla. Eritystä huomiota kiinnitetään siihen, että ponnistus tapahtuu vähän etu-ylävistoon. Sillä tavalla säilyy tasapaino törmäyksen jälkeen. 3. Maalivahdit juoksevat rauhallisesti ja kohdatessaan toisiaan ponnistavat samalla jalalla etu-ylävistoon ja ottavat vastaan taklauksen toisen jalan reiden ulkosyrjällä (jalka koukussa). = *

9. Harjoitteen tavoite: Nyrkkeilytaitojen kehittäminen.

Toteutus: Harjoite toteutetaan neljässä vaiheessa. 1. Maalivahti yrittää pitää pallon ilmassa päänsä yläpuolella nyrkkeilemällä sitä välillä korkeammalle, välillä matalammalle. 2. Maalivahti heittää pallon ilman ja nyrkkeilee sen yhdellä kädellä toiselle maalivahdille. 3. Maalivahtivalmentaja heittää pallon ilmaan ja maalivahti tulee vauhdilla, ponnistaa yhdellä jalalla ja nyrkkeilee pallon molemmilla käsillä mahdollisimman pitkälle. 4. Maalivahtivalmentaja heittää pallon ilmaan kuvion esittämällä tavalla, ja maalivahti nyrkkeilee yhden jalan ponnistuksella ja yhdellä kädellä mahdollisimman pitkälle. = *



10. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin jalkatyöskentelyä korkeissa palloissa.

Organisointi: Maalivahdit työskentelevät pareittain.

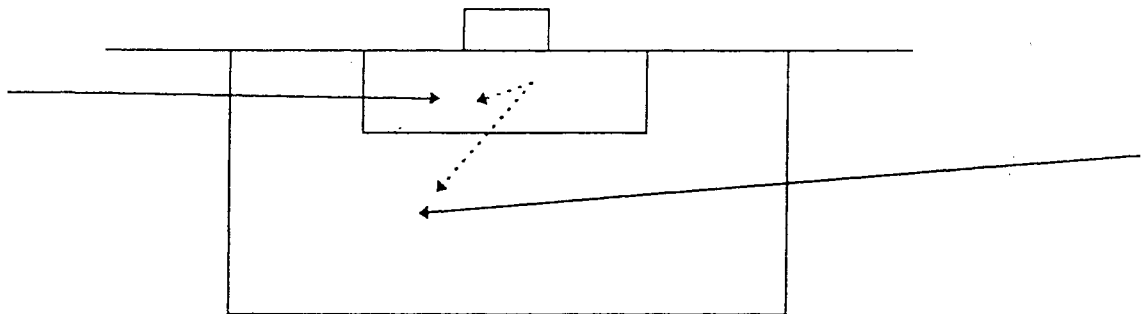
Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Maalivahdit liikkuvat poikkikentän kasvot vastakkain n. 3-5 metrin etäisyydellä toisistaan. Toinen maalivahti heittää kaaripallon selkä menosuuntaan olevan maalivahdin yli. Maalivahti lähtee valmiusasennosta hakemaan ylimenevää palloa. Kiinnioton jälkeen hän palauttaa pallon ja toinen maalivahti heittää uudestaan. Kentän sivurajalla heittäjä vaihtuu. 2. Sama kuin edellä, mutta heittäjä liikkuu selkä edellä ja heittää pallon ilmaan toisen maalivahdin eteen, joka hakee sen valmiusasennosta ja yhden jalan ponnistuksella. = *

PELITEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä katkaista korkeita keskityspalloja.

Organisointi: Muut maalivahdit antavat keskityksiä.

Toteutus: Molemmilta puolilta annetaan korkeita keskityspalloja, joko suoria tai kierteisiä. Suorituksen jälkeen maalivahti palaa rauhallisesti maaliin ja keskittyy seuraavaan keskityspalloon. = ***



2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä katkaista korkeita keskityspalloja ja toimia kaksinkamppailutilanteissa.

Organisointi: Muut maalivahdit toimivat hyökkääjinä.

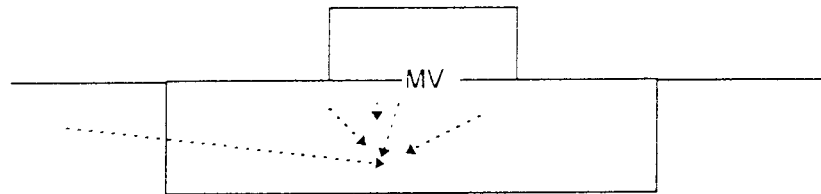
Toteutus: Sama kuin edellisessä harjoitteessa, mutta kaksi maalivahtia ovat hyökkääjinä.

3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä toimi ruuhkatilanteissa.

Organisointi: Muut maalivahtit ovat hyökkääjinä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja heittää pallon maalin eteen ruuhkaan. Maalivahti pyrkii joko ottamaan pallon kiinni tai nyrkkeilemään riippuen tilanteesta.

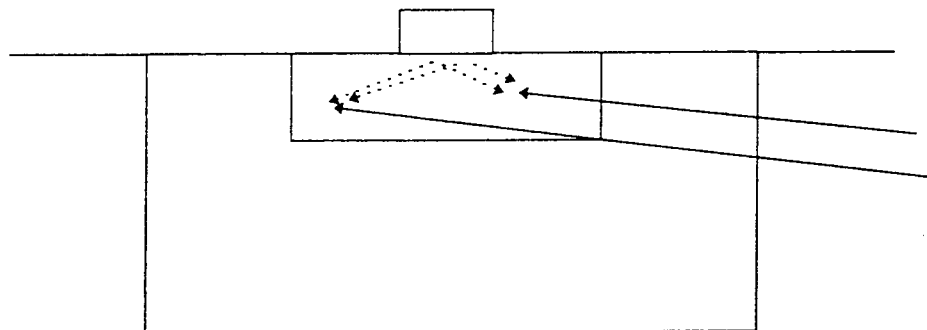
= *



4. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä katkaista korkeita keskityspalloja ja toimia kaksinkamppailutilanteissa.

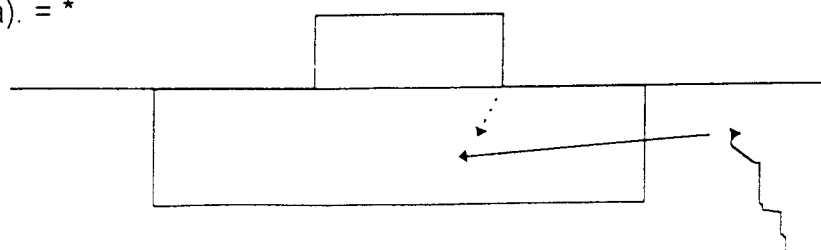
Organisointi: Kaksi maalivahtia saman aikaisesti maalissa.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja antaa korkean keskityksen maalin eteen. Maalivahtit "kilpailevat" siitä, kumpi ottaa keskityksen. Maalivahtit ovat lähtötilanteessa joka toinen kerta edessä ja joka toinen kerta takana. = *



5. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä katkaista matalia keskityksiä.

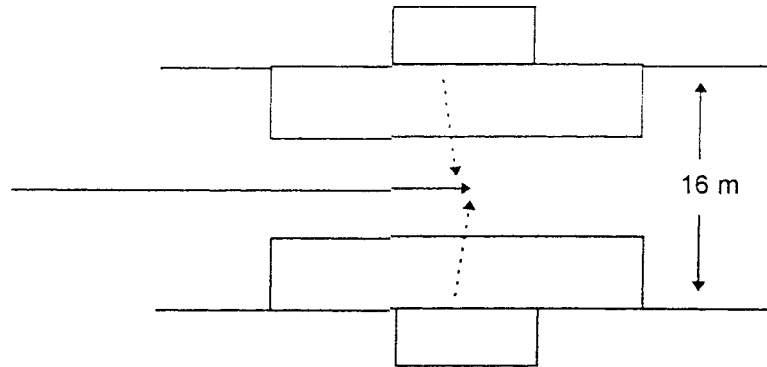
Toteutus: Pallo kuljetetaan kohti päätyviivaa, josta annetaan kova kierteinen keskitys maalin eteen (joskus laukaus suoraan maaliin = maalivahti ei saa aavistaa liikaa). = *



6. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin päätöksentekokykyä keskityspal-
lotilanteessa.

Organisointi: Kaksi maalivahtia omissa maaleissaan.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja antaa korkean keskityksen maalien väliin.
Maalivahti tekee nopean päätöksen, lähteekö hän keskitykseen vai jääkö hän
puolustamaan omaa maaliaan. = *



MAALIVAHTIEN LÄHTÖTASO JA KEHITTYMINEN

Olavi: Alussa suuria vaikeuksia mennä korkeisiin keskityspalloihin yhden jalan ponnistuksella. Tämä johtui siitä, että lentopallon verkkotorjunnassa ponnistaminen tapahtuu aina kahdella jalalla. Myös sivuaskeleet tuottivat ongelmia Rintamasuunta kääntyi liiaksi palloon, jolloin kädet tulevat palloon ikään kuin väärältä puolelta = vaikeampi ottaa kiinni, etenkin kovemmissa keskityksissä. Matalissa keskityksissä oli suuria ongelmia huonon heittäytymistekniikan takia. Maata pitkin tulevissa keskityksissä oli lisäksi jalkojen käyttö huonoa.

Helmikuun lopussa onnistui jo yhden jalan ponnistus kohtalaisen hyvin. Sivuaskeleiden käyttö oli kehittynyt, mutta meno palloon ei vielä ollut maksimaalista, koska koordinaatio ei ollut riittävän hyvä. Pystyi myös toimimaan tehokkaasti ruuhkatilanteissa hyvän rohkeuden ja voimatason takia. Nyrkkeileminen oli kuitenkin heikkoa. Pystyi maata pitkin tulevissa keskityksissä jo katkaistamaan suhteellisen lähelle maalia tulevia palloja, mutta kauemmas maalista tulevissa palloissa oli jalkojen käyttö edelleen huonoa = ei kyennyt ponnistamaan vauhdista maata pitkin.

Jari: Paha tapa lähteä vastaan ennen keskityksen antamista. Joutui sen takia tekemään ylimääräisen mutkan ennen kuin hän pystyi ottamaan pallon kiinni (joskus ei sen takia kerennyt). Myös sivuaskelissa oli huono rytmi hidasti meno. Vaikka pystyi ponnistamaan yhdellä jalalla, tapahtui se usein tilanteeseen nähden väärällä jalalla, eli suojautuminen oli vaikeaa. Tästä ei kuitenkaan useimmiten ollut mitään haittaa. Ruuhkatilanteissa massansa ja päättäväisyytensä takia hyvä. Matalissa ja maata pitkin tulevissa keskityksissä hän oli suhteellisen hyvä painoonsa nähden, vaikka aavisti myös niissä.

Varsinaista muutosta ei saatu aikaan. Aavistamiset kuitenkin vähenivät jonkin verran sekä korkeissa että matalissa keskityksissä. Kehittyminen näkyi lähinnä varmuuden lisääntymisenä.

Matti: Meno keskityspalloihin ei ollut riittävän aggressiivista. Sivuaskeleet olivat liian pitkiä, rytmi liian katkonainen ja rauhallinen. Myös kädet jäivät pallontavoittelutilanteessa "koukkuun" = ei päässyt niin korkealle kuin fyysiset ominaisuudet olisivat antaneet mahdollisuuksia. Aggressiivisuuden puute näkyi myös ruuhkatilanteissa, joissa liian helposti jäi alakynteen. Matalissa ja maata pitkin tulevissa keskityksissä suhteellisen hyvä.

Kehitystä tapahtui lähinnä keskityksiin menossa. Sivuaskeleihin tuli enemmän sähäkkyyttä lyhyempien askelien ja tiiviimmän tahdin ansiosta. Myös kädet suoristuivat. Edellä mainitut näkyivät kevään peleissä siten, että hän uskalsi lähteä hakemaan keskityksiä myös kauempaa. Varmuuden lisääntyessä oli it-seluottamustakin enemmän.

Petteri: Teknisesti suhteellisen hyvä. Ongelmana oli arviointivirheet eli ei yletynyt palloon tai otti liian matalalta. Ei myöskään ruuhkatilanteissa uskaltanut ottaa kontaktia, jolloin ei useimmiten myöskään päässyt käsiksi palloon. Sijoittuminen lähtötilanteessakin oli liian kaukana maalista. Ei sen tähden aina kerennyt takaisin maaliin jos ei päässyt keskityspalloon. Jatkotilanteen torjuminen oli silloin vaikeaa. Taustalla oli taktillinen kärsimättömyys eli lähti hakemaan tilanteita, jotta pääsisi näyttämään osaamistaan.

Osasi keväällä sijoittua paremmin; ymmärsi sijoittumisen tärkeyden.

Kokemuksen karttuessa otteluiden myötä tapahtui myös pientä kehitystä eli arviointivirheet vähenivät ja tekniikka varmistui entisestään. Kontaktitilanteisiin liittyviin pelkoihin ei kuitenkaan saatu aikaan mitään mainittavaa kehitystä

LÄPIAJOT

Tämä osa on rakennettu seuraavasti: Ensin esitetään "teoriaosa", seuraavaksi toimintatutkimuksessa käytetyt harjoitteet ja lopuksi mukana olevien maalivahtien lähtötaso ja kehittyminen tällä osa-alueella.

Vaikka joukkue pelaa hyvää ja tiivistä puolustuspeliä, saattaa vastustaja joskus päästä pallon kanssa yksin läpi eli ainoa jäljellä oleva este hänen ja maalin välissä on maalivahti. Seuraavassa esityksessä on lähteenä käytetty Hughes (1980, 155-159), Luxbacher & Klein (1993, 99-103) ja Hoek (1996, 17-23).

Läpiajoja voivat tehdä erilaiset pelaajat eri kulmista ja heillä on useimmiten erilainen nopeus ja erilaiset kyvyt. Maalivahdin kannalta tärkeitä kysymyksiä ovat lisäksi: Onko vastustaja oikea- vai vasenjalkainen? Minkälaiset ovat sää- ja kenttäolosuhteet? Ehtiikö mahdollisesti puolustaja apuun? Onko läpipäässeellä pelaajalla syöttömahdollisuuksia? Voiko maalivahti pakottaa läpipääsystä pelaajaa epäedullisempaan kulmaan? Mm. edellämainituista syistä on jokainen läpiajotilanne ainutlaatuinen.

Läpiajotilanteessa voi maalivahti kuitenkin soveltaa useita peruseriaatteita, jotka auttavat häntä saamaan edun itselleen.

1. Sijoittuminen alkutilanteessa. Sijoittuminen suhteessa maaliin on tärkeätä sen takia, ettei vastustaja liian helposti pääsisi kiertämään tai nostamaan palloa maalivahdin yli. Hänen täytyy esimerkiksi sen tähden peruuttaa, jos hän on sijoittunut lähellä rangaistusalueen rajaa ja vastustaja pääsee puolesta kentästä läpi.

2. Kulman pienentäminen. Kun vastustaja on riittävän lähellä, ei ole liian helppoa kiertää tai nostaa yli, pitää maalivahdin mennä vastaan. Liikkumalla vastaan peittää maalivahti yhä suuremman osan maalistaan. Tärkeätä kuitenkin on, että maalivahti ehtii pysähtyä ja saada hyvän tasapainoisen torjunta-asennon (sen syvyys riippuu etäisyydestä palloon) ennenkuin vastustaja ehtii ampua, harhauttaa tai mahdollisesti kiertää.

3. Liikkuminen pitää tapahtua suhteellisen pystyssä asennossa ja silloin kun vastustajalla ei ole mahdollisuus laukaista. Maalivahtin tulee olla rauhallinen ja tasapainoinen ja yllämainittu torjunta-asento helposti saavutettavissa.

4. Lisäksi on tärkeätä, että maalivahti antaa vastustajan tehdä aloitteen. Kun vastustaja tekee ratkaisun, yleensä viimeistään 3-4 metriä ennen maalivahtia, maalivahti voi, riippuen etäisyydestä, toimia kahdella tavalla: 1. Hän voi jäädä paikalleen torjumaan laukauksen. 2. Hän voi laukaushetkellä pyrkiä voimakkaasti palloa vastaan. Hän peittää silloin mahdollisimman suuren osan maalistaan. Rintamasuunta ja katse palloon säilyy. Jaloilla peitetään maata pitkin tulevat laukaukset ja käsillä yritetään torjua mahdolliset nostot. Tekniikka edellyttää kuitenkin hyvää lantioseudun notkeutta.

5. Maalivahtin tulee lisäksi koko läpiajon aikana pyrkiä katkoon jos vastustaja menettää kontrollin palloon ja se karkaa liian kauas jaloista. Maalivahtin tulee silloin pyrkiä palloon joko ennen tai samanaikaisesti kuin vastustaja. Se edellyttää heittäytymistä vastustajan jalkoihin. Jos maalivahti ei ehdi tarpeeksi lähelle, nostaa taitava vastustaja pallon heittäytyneen maalivahtin yli tyhjään maaliin.

6. Niissä tilanteissa, joissa maalivahti onnistuu pääsemään lähelle (1-2 m) vastustajaa, voi hän: 1. Hidastaa vastustajan ratkaisua odottamalla; oman joukkueen pelaajat saattavat ehtiä apuun. 2. Pakottaa vastustajaa kiertämään pienempään kulmaan. Maalivahti tekee silloin aloitteen kun pallo ei ole vastustajan kontrollissa. Jos vastustaja yrittää ampua, ehtii maalivahti useimmiten heittäytymällä peittämään laukauksen.

Toimintatutkimuksessa valittiin strategiaksi se, että maalivahtit pyrkivät torjuntaan eli he odottavat, että vastustaja tekee aloitteen. Taidot eivät riittäneet voimakkaaseen vastaanmenoon. Ensin mainittuun pyrittiin kehittämällä heidän kykyään pienentää kulmaa liikkumalla vastaan oikeasta paikasta oikeaan aikaan sekä ottamaan oikea torjunta-asento. Lisäksi pyrittiin siihen, että he

oppivat luottamaan omiin kykyihinsä eli ei turhaa aavistamista, sekä myös katkaisemaan pallon karkaamiset. Viimeksi mainittu vaihtoehto on aina ensisijainen jos maalivahti arvioi, että hän ehtii vähintään samaanaikaisesti palloon kuin vastustaja.

KÄYTETYT HARJOITTEET

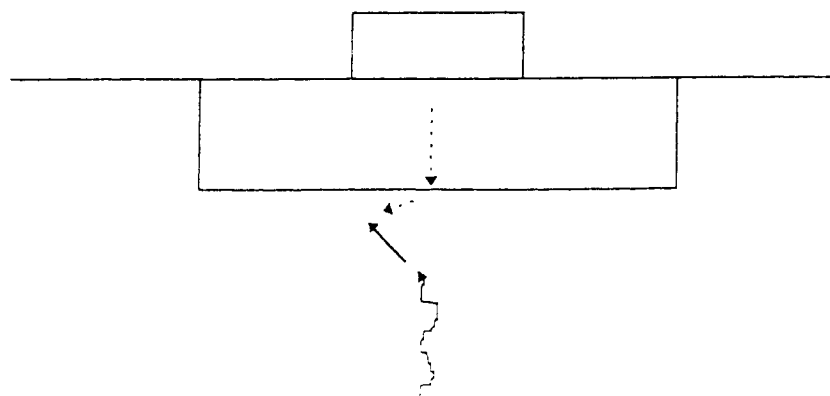
Seuraavassa esitetään ne harjoitteet, joiden avulla pyrittiin kehittämään maalivahtien kykyä toimia läpiajotilanteessa. Harjoitteet eivät ole tärkeysjärjestyksessä. Jos ei muuta ole mainittu, on harjoite organisoitu siten, että yksi maalivahti tekee ja muut odottavat vuoroaan. Toteutuksen kuvailun jälkeen esitetään kuinka usein harjoite on käytetty. * = harvemmin käytetty, ** = kohtalaisesti käytetty, *** = usein käytetty.

.....→ = liikkuminen ilman palloa, ~~~~~→ = liikkuminen tai kuljetus pallon kanssa, —————→ = laukaus tai syöttö.

PERUSTEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä "kytätä" pallon karkaamiset.

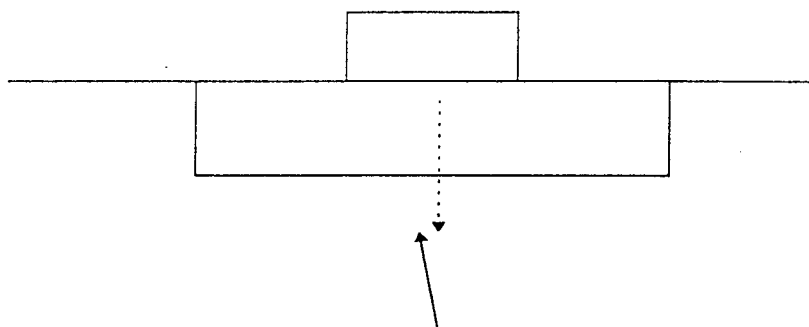
Toteutus: Hyökkääjä kuljettaa palloa kohti maalia. Maalivahti liikkuu kohti palloa eli pienentää kulmaa ja heittäytyy palloon, kun hyökkääjä irrottaa sen jaloistaan. Katkon jälkeen maalivahti liikkuu takaperin takaisin maaliin ja seuraava maalivahti lähtee liikkeelle. = **



2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kykyä pienentää kulmaa ja otta-
maan torjunta-asento ennen laukausta.

Organisointi: Kiertoharjoittelu.

Toteutus: Maalivahti liikkuu palloa vastaan rauhallisella vauhdilla ja suhteelli-
sen matalassa asennossa. Juuri ennen laukausta hän ottaa torjunta-asennon ja
torjuu maalivahtivalmentajan laukaiseman pallon. Torjunnan jälkeen hän siirtyy
takaperin juosten takaisin maalin ja seuraava maalivahti lähtee liikkumaan kohti
palloa. = **



PELITEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kykyä toimia keskeltä tulevissa
läpiajotilanteissa.

Organisointi: Muut maalivahtit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Hyökkääjät kuljettavat pallon noin 30 metristä kovalla vauhdilla ja
yrittävät eri tavoin tehdä maalia. Kun kaikki ovat tehneet suorituksensa, vaihtuu
maalivahti. Yleensä 9-12 läpiajotilannetta/maalivahti. = ***

2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin kykyä toimia pienestä kulmasta
tulevassa läpiajotilanteessa.

Organisointi: Muut maalivahtit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Hyökkääjät kuljettavat pallon n. 45 asteen kulmassa päätyviivalta
reippaalla vauhdilla kohti maalia ja yrittävät tehdä maalin. Muutaman läpiajoti-
lanteen jälkeen vaihtuu maalivahti. = *

MAALIVAHTIEN LÄHTÖTASO JA KEHITTYMINEN

Olavi: Ei osannut vastaanmenoissa heittäytyä pitkälle vastustajan jalkoihin vauhdista. Kädet ovat silloin suorina tai lähes suorina ja pää suojassa käsivarsien takana. Liikkuessaan vastaan oli vauhti lisäksi liian kova, jolloin ei myöskään kerennyt pysähtymään. Torjuminen oli sen tähden lähes mahdotonta. Vastustajan oli helppo myös kiertää häntä, koska hän ei ottanut huomioon sitä, onko pallo vastustajan kontrollissa vai ei.

Oppi pienentämään kulmaa ja pysähtymään rauhallisemmalla liikkumisella. Myös vastaanmenotekniikan alkeet näkyivät.

Jari: Ylipainon takia ei mielellään heittäytynyt vastustajan jalkoihin. Kehittyi kulman pienentämisessä, kun ymmärsi kuinka vaikeata pelaajan on tehdä maali, kun maalivahti osaa peittää oikein.

Matti: Ongelmana tasapainon siirtäminen kantapäille läpiajon loppuvaiheessa. Tästä seurasi, ettei pystynyt käyttämään käsiään torjuntatilanteessa. Torjui läheltä usein jaloillaan, koska ei luottanut riittävästi omiin kykyihinsä. Osasi pääsääntöisesti kuitenkin "kytätä" pallon karkaamiset ja vastaanmenotekniikka oli suhteellisen hyvä. Kehitys näkyi varmuuden parantumisena.

Petteri: Tekniikka vastaanmenoissa suhteellisen hyvä. Ongelmana oli arviointi eli ei aina mennyt vastaan silloin kun pallo karkasi. Vastaavasti jos meni, ei ehtinyt riittävän lähelle. Teki myös usein aloitteen eli aavisti ja meni "istumaan" tai liikkui vastaan laukaisuhetkellä. Molemmissa tapauksessa oli yleensä seurauksena maali. Lopetti myös joskus pelaamisen jos pallo kuljetettiin lähelle eli ei ollut riittävän rohkea peittämään laukauksen millä kehonosalla tahansa = pelko.

Kehitystä tapahtui lähinnä kahdessa asiassa: oppi pääsääntöisesti pysähtymään ennen laukausta eikä mennyt enää "istumaan" kovin herkästi. Arviointikyky varmistui jonkin verran mutta rohkeudessa ei tapahtunut mainittavaa kehitystä.

LÄPISYÖTÖT

Tämä osa on rakennettu seuraavasti: Ensin esitetään "teoriaosa", seuraavaksi toimintatutkimuksessa käytetyt harjoitteet ja lopuksi mukana olevien maalivahdin lähtötaso ja kehittyminen tällä osa-alueella.

Maalivahdin perustehtävä kentällä on estää vastustajien maalinteko. Siihen kuuluu oleellisesti myös maalintekotilanteiden syntymisen ennalta ehkäiseminen. Maalivahti pyrkii silloin aktiivisella puolustuspelillä mahdollisimman aikaisiin katkoihin eli hän hakee nopealla liikkumisellaan pallon ennen vastustajaa. Ennalta ehkäiseminen on tärkeätä kahdesta syystä. Ensinnäkin on pallon nopeus kovissa laukauksissa nykyään, uusien kenkä- ja pallomallien myötä, 10-15 %:a suurempi kuin aikaisemmin (Markos 1996b, 1) eli torjuminen on entistä vaikeampaa. Toiseksi, mitä vähemmän vaarallisia maalintekotilanteita vastustajat pystyvät rakentamaan, sitä vähemmän maaleja he pitkällä aikavälillä tekevät. Tämä edellyttää luonnollisesti myös koko joukkueen hyvää puolustuspeliä

Läpisyöttöjen katkaiseminen, esimerkiksi kaukana maalista, ei kuitenkaan ole itsetarkoitus. Maalivahti ei saa epäonnistua, kun hän lähtee maalistaan. Maali jää silloin tyhjäksi ja syntyy helposti turhia maaleja, jotka usein olisivat olleet torjuttavissa passiivisemmalla pelityylillä. Peruseriaatteena voidaan sen takia pitää, että maalivahti ei saa lähteä maalistaan, ellei hän ole 105 %:sti varma onnistumisestaan. Lisäksi jos oma pelaaja ehtii samaan palloon, maalivahdin ei ole syytä lähteä, koska hän voi silloin syöttää maalivahdille ja pallo pysyy oman joukkueen halussa.

Pääsääntöisesti läpisyöttöjen katkaiseminen tapahtuu kuitenkin rangaistusalueen sisällä, kun vastustaja erilaisilla pystysyötöillä yrittää vapauttaa oman pelaajan hyvään maalintekopaikkaan. Riippumatta alueesta (kauempana tai lähempänä maalia), edellyttää näiden syöttöjen katkaiseminen maalivahdilta aktiivista puolustuspeliä. Tässä tehtävässä korostuu: 1. Sijoittuminen alkutilanteessa. 2. Pelin lukeminen, ennakointi ja päätöksenteko. 3. Realiteettitajun kehittyneisyys ja pelin ymmärtäminen.

1. Sijoittuminen alkutilanteessa. On selvää, että mitä kauempana maalistaan

maalivahti on sijoittunut, sen paremmin hän ehtii läpisyöttöihin; maalipelaajat ottavatkin tässä riskin. Sijoittuminen kauas maalista on kuitenkin ongelmallinen. Ensinnäkin palloa voidaan laukaista kaukaakin maalivahdin yli tyhjään maaliin. Toiseksi, jos maalivahti ei ehdi läpisyöttöön, on hänen ehdittävä takaisin maaliin, ja oikealle paikalle, seuraavaa tilannetta varten.

Sijoittumisessa, suhteessa maalivahdin etäisyyteen palloon, on sen vuoksi edelleen syytä noudattaa vanhoja perussääntöjä. Kun pallo on kauimpana kentän kolmanneksella voi/pitää maalivahdin olla sijoittunut 11-25 m maalistaan. Keskimmaisella kolmanneksella etäisyys maalista on 3-11 m, ja viimeisellä kolmanneksella 0-5 m. Nyrkkisääntönä sijoittumisessa voidaan kaikissa tilanteissa pitää: juuri niin kaukana, ettei palloa pystytä potkaisemaan (tai puskemaan) maalivahdin yli maaliin.

2. Pelin lukeminen, ennakointi ja päätöksenteko. Läpisyöttöjen katkaiseminen edellyttää maalivahdilta peliälyä (pelisilmää) eli hänen on kyettävä näkemään vastustajan syöttömahdollisuudet. Ehtiäkseen joihinkin läpisyöttöihin täytyy hänen lisäksi osata ennakoida. Tämä tarkoittaa sitä, että hän "tietää" mihin vastustaja aikoo syöttää eli, kun syöttö annetaan on maalivahti valmistautunut siihen ja voi toimia nopeasti. Tämä edellyttää nopeata arviointia (ehtiikö palloon ennen vastustajaa) ja päätöksentekoa (lähteä vai ei). Pääsääntöisesti puhutaan ajatuksellisesta ennakoinnista eli maalivahti on ajatuksissaan päättänyt mihin ja kenelle syötetään, mutta hän toimii fyysisesti vasta kun vastustaja on syöttänyt. Tällä tavalla toimien maalivahti minimoi riskit eli ei ole "pois pelistä" jos todennäköisyysvaihtoehto ei toteudu, ja maksimoi hyödyt eli saavuttaa ylimääräisen aikaedun itselleen = ehtii palloon.

3. Realiteettitaju ja pelin ymmärtäminen. Vaikkakin maalivahti osaa sijoittua oikein, ja hän hänellä on peliälyä, se ei vielä riitä. Hänen on lisäksi tunnettava omat mahdollisuutensa. Riittävätkö fyysiset edellytykset (nopeus, kestävyys, ketteruus jne.), rohkeus (joskus pitää heittäytyä kovasta vauhdista vastustajan eteen ehtiäkseen palloon) ja arviointikyky? Myös johdonmukaisuus on tärkeä eli voiko joukkue luottaa siihen, että maalivahti on aktiivinen ottelusta toiseen? Lisäksi hänen on ymmärrettävä minkälaisia riskejä, esimerkiksi tappioasemassa ottelun lopussa, voi tai kannattaa ottaa ja minkälaisissa tilanteissa.

Maalivahtivalmennuksen näkökulmasta ovat lisäksi viime aikoina esitetyt tutkimustulokset osoittaneet tiedostamattomien aivoprosessien tärkeyttä esimerkiksi läpisyöttöjen katkaisemisessa. Markos (1997, 1, 2) esittää artikkelissaan Benjamin Libetin tuloksia tahtotoiminnan ja tiedostamattomien aivoprosessien yhteyksistä. Tutkimuskohteena on ollut jalkapallon nopeasti ajattelevat pelinjohtajat. Maalivahdin näkökulmasta tulokset voidaan esittää seuraavasti: Tietyissä tilanteissa maalivahdit eivät itse asiassa ajattele. Sen sijaan he tottelevat alitajuntaansa ja saavat puolen sekunnin etumatkan verrattuna niihin maalivahteihin, jotka yrittävät ajatella. Libet väittää: Tahtotoimintaa edeltää aina tiettyjä tiedostamattomia aivoprosesseja, jotka alkavat 0,5 sekuntia ennen toimintaa. Kun maalivahdin silmät (split vision) rekisteröivät mahdollisuuden katkaista läpisyötön tai keskityksen, tämä stimuloi välittömästi hänen alitajuntaansa, joka salamannopeasti antaa käskyn: Mene! Tämän edellytyksenä on kuitenkin ottelukokemus ja pitkäaikainen harjoittelu. Maalivahdin alitajunta alkaa niiden myötä vähitellen tunnistamaan tilanteet yhä nopeammin.

Edellä mainittu vahvistaa samalla käsitystä, että harjoittelemalla jatkuvasti erilaisia maalivahtityöskentelyn ominaisia liikkumistapoja sekä arviointikykyä, voidaan päätöksenteko siirtää jossain tilanteissa myös "selkäydintasolle".

Toimintatutkimuksen luonteen takia, eli harjoiteltiin pääsääntöisesti ilman joukkuetta, oli luonnollisesti tämän osa-alueen harjoittelu vaikeaa. Käytetyt harjoitteet tähtäsivät lähinnä arviointikyvyn, erilaisten liikkumistapojen (lähinnä keskityksiin) sekä vastaanmeno- ja väistämistekniikoiden kehittämiseen. Petteerin osalta harjoittelu oli kuitenkin vähän monipuolisempi. Vaikkakin keskustelua aktiivisesta maalivahdin puolustuspelistä käytiinkin, se ei yksinään riitä. Vain todellisessa pelitilanteessa tapahtuva harjoittelu kehittää tarvittavia henkisiä ominaisuuksia.

Koska lisäksi harjoituksissa pelattavia pelejä sekä otteluita (tutkija/maalivahtivalmentaja useimmiten itse pelaamassa kenttäpelaajana) oli vähän, ei maalivahtien kehittymistä tällä osa-alueella arvioida, vaan tyydytään lyhyesti tuomaan esiin heidän yleinen tapansa osallistua peliin.

Yhteistä kaikille oli se, että he olivat perinteisen anglosaksisen

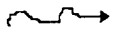
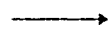
maalivahtityylin omaksuneita eli torjuntatyöskentely korostui. Riippumatta pelityylistä, kuuluu kuitenkin selkeiden läpisyöttöjen katkaiseminen maalivahtipeiliin. Tässä kaikilla maalivahdeilla oli kehittämisen varaa. Usein kyseessä oli "nukahtaminen" eli he eivät seuranneet peliä riittävän tarkasti eivätkä sen takia lähteneet. Joissakin tilanteissa taas näkyi, että heidän kykynsä ajatukselliseen ennakkointiin, ei ollut vielä riittävän kehittynyt.

Maalivahdeista Jari oli valinnut itselleen kaikista passiivisimman pelityylin. Hän osoitti kuitenkin samalla hyvää realiteettitajua, koska selvästä ylipainosta (heikoin "fysiikka") johtuen, aktiivisempi pelityyli olisi ollut huonompi vaihtoehto.

Aktiivisin oli Petteri eli sijoittuminen oli rohkeaa ja halua läpisyöttöjen katkaisemiseen oli. Pelityyli oli kuitenkin liian aktiivinen sen hetkiseen ammattitaitoon nähden (sijoittumis- ja arviointivirheitä). Hän ymmärsi kuitenkin ongelmat ja oli keväällä omaksunut passiivisemmän pelityylin, joka kuitenkin ottelun lopputuloksen kannalta oli "tehokkaampi".

KÄYTETYT HARJOITTEET

Seuraavassa esitetään ne harjoitteet, joiden avulla pyrittiin kehittämään maalivahtien kykyä katkaista erilaisia läpisyöttöjä. Harjoitteet eivät ole tärkeysjärjestyksessä. Jos ei muuta ole mainittu, on harjoite organisoitu siten, että yksi maalivahti tekee ja muut odottavat vuoroaan. Toteutuksen kuvailun jälkeen esitetään kuinka usein harjoite on käytetty. * = harvemmin käytetty, ** = kohtalaisesti käytetty, *** = usein käytetty.

.....→ = liikkuminen ilman palloa,  = liikkuminen tai kuljetus pallon kanssa,  = laukaus tai syöttö.

PERUSTEKNIikka:

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin arviointikykyä ja oikea-aikaisuutta.

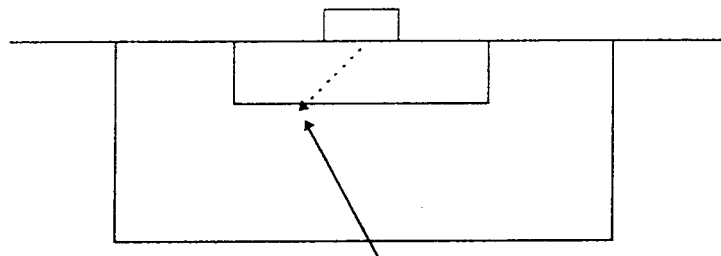
Organisointi: Kiertoharjoittelu.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja lyö pallon maahan ja maalivahti hakee ylöskimmonneen pallon lakipisteestä yhden jalan ponnistuksella ja mahdollisimman kovalla vauhdilla. Kiinnioton jälkeen hän palauttaa pallon maalivahtivalmentajalle ja liikkuu takaperin takaisin maaliin. Samaan aikaan seuraava maalivahti valmistautuu omaan suoritukseensa. = *

2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä heittäytyä "poikittain" maata pitkin tulevissa palloissa.

Organisointi: Kiertoharjoittelu.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja laukaisee suhteellisen hiljaa jommalle kummalla puolella maalia. Maalivahti yrittää mahdollisimman aikaisessa vaiheessa katkaista. Kiinnioton jälkeen hän palaa maaliin ja seuraava maalivahti valmistautuu omaan suoritukseensa. = *



3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kykyä katkaista ilmassa olevia läpisyöttöjä, jotka edellyttävät heittäytymistä.

Organisointi: Kiertoharjoittelu.

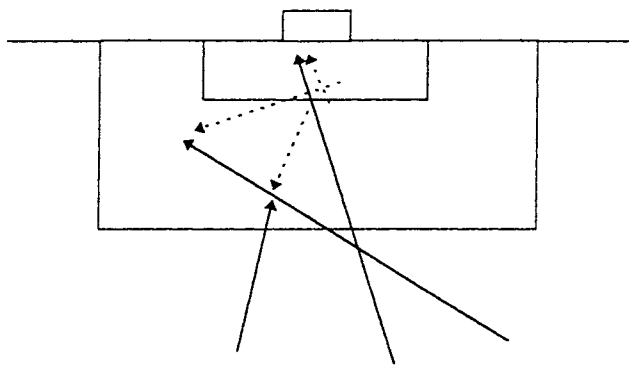
Toteutus: Kuten yllä, mutta maalivahtivalmentaja heittää pallon ja maalivahti yrittää ottaa sen kiinni ennen kuin se osuu maahan. = **

PELITEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahtin arviointikykyä

Organisointi: Muut maalivahtit ovat hyökkäjiä.

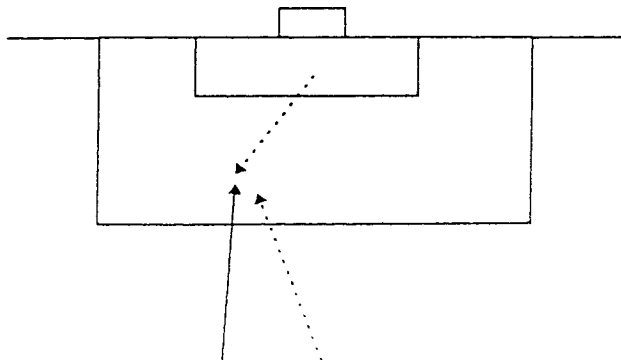
Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Hyökkääjät laukaisevat korkeita pystysyöttöjä n. 40-50 metristä rangaistusalueen sisään. Maalivahti sijoittuu niin kauas maalista kun mahdollista (ei saa kuitenkaan tulla yllätetyksi) ja hakee pallon mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. 2. Muut maalivahtit ovat hyökkääjinä rangaistusalueella ja tavoittelevat samaa palloa. = *



2. Harjoitteen tavoite: Kehittää sekä maalivahtin päätöksenteko- ja arviointikykyä että rohkeutta heittäytyä hyökkääjän jalkoihin.

Organisointi: Toinen maalivahti hyökkääjänä.

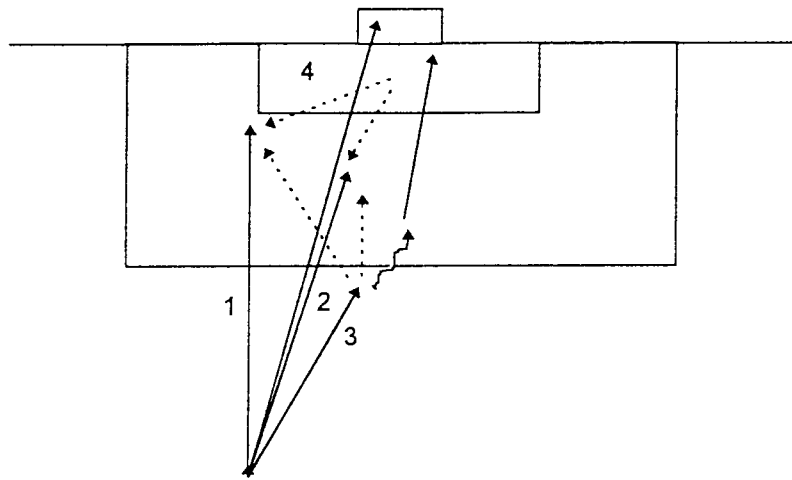
Toteutus: Maalivahtivalmentajalla on pallo hallussaan n. 25 metriä maalista. Hyökkääjä lähtee juoksemaan pystyyn kohti maalia ja valmentaja syöttää maata pitkin kuvion mukaisesti. Maalivahtin on nopeasti tehtävä päätös, lähteäkö vai ei. = *



3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin päätöksenteko- ja arviointikykyä.

Organisointi: Toinen maalivahti hyökkääjänä.

Toteutus: Maalivahtivalmentaja on pallon kanssa n. 30 metriä maalista. Hän voi toimia neljällä tavalla. 1. Hän voi yrittää "syöttää" hyökkääjän "läpi". Maalivahdin on tehtävä nopea päätös, lähteäkö vai ei. 2. Hän voi syöttää hyökkääjän yli maalivahdin ja hyökkääjän väliin. Maalivahdin tehtävä nopea päätös, lähteäkö vastaan vai ei. 3. Hän voi syöttää hyökkääjälle, joka haltuunoton jälkeen joko laukaisee tai kuljettaa palloa kohti maalia. 4. Hän voi ampua suoraan maaliin. Tämä pakottaa maalivahtia kiinnittämään huomiota sijoittumiseensa. = *



MAALIVAHDIN SYÖTTÖPELI

Tämä osa on rakennettu seuraavasti: Ensin esitetään ”teoriaosa”, seuraavaksi toimintatutkimuksessa käytetyt harjoitteet ja lopuksi mukana olevien maalivahdientien lähtötaso ja kehittyminen tällä osa-alueella.

Maalivahdin syöttöpeleihin kuuluu oleellisesti kaksi päätekniikkaa, joita kenttäpelaajatkin käyttävät eniten ottelun aikana eli pallon haltuunotto- ja syöttötekniikoita. Näihin päätekniikkoihin kuuluu lukuisia alatekniikoita, kuten haltuunottojalalla, reidellä, rinnalla jne. sekä erilaisia syöttötekniikoita, kuten sisäterä-, rintapotkutekniikat jne. Maalivahdin taitotaso määrää sen, kuinka aktiivinen hän voi tai hänen kannattaa olla. Samalla se määrää myös kuinka paljon oma joukkue voi käyttää häntä oman pelin rakentelussa.

Ronnie Hellströmin (Markos 1996c, 1) mielestä maalivahdin on tulevaisuudessa hallittava yhä paremmin myös kenttäpelaajien taidot. Hänen on osattava kääntää pelin painopistettä rakentavalla tavalla, joko lyhyemmillä tai pidemmillä syötöillä. Viimeisenä pelinjohtajana hänen on kyettävä antamaan jopa hyvin harkittuja diagonaalisyöttöjä sen sijaan, että hän joutuessaan aikapulaan huonon tekniikan johdosta, aiheuttaa vaarallisia tilanteita omalle maalilleen.

Vaikka on helppoa olla samaa mieltä Hellströmin kanssa siitä, että maalivahdin kannattaa kehittää syöttöpelitaitojaan, on kuitenkin syytä todeta, että useimmat joukkueet menestyvät, jopa maajoukkueetasolla, passiivisemmälläkin maalivahdin syöttöpelillä. Voidaan sanoa, että maalivahdin kenttäpelaajataitojen korkea taso ei ole välttämätön ehto menestymiseen; maalivahdin perustehtävä eli maalien estäminen on edelleen tärkeämpi.

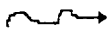
Syöttöpelissä voidaan jonkinlaisena minimitasona pitää sitä, että maalivahti kykenee tilanteessa kuin tilanteessa (ahdistettunakin), toimittamaan pallon varmasti turvallisille vesille (tarvittaessa sivurajan yli). Tämä edellyttää maalivahdilta enemmän hyvää keskittymistä ja huolellisuutta, hyvää hermojen hallintaa ja riskin arviointikykyä (oma taito, kenttäolosuhteet jne.) kuin loistavaa tekniikkaa.

Toimintatutkimuksessa lähtökohtana oli saavuttaa tämä minimitaso.

Lähtötaso kaikilla maalivahdeilla oli suhteellisen heikko eli mahdollisuuksia aktiiviseen syöttöpeliin ei ollut. Kehittämistyössä kiinnitettiin sen tähden, tekniikan lisäksi, erityistä huomiota myös keskittymiskykyyn ja huolellisuuteen. Tekniikan kehittämisessä tavoitteena oli kaikkien maalivahtien osalta se, että he oppivat tyydyttävästi syöttämään lyhyitä syöttöjä molemmilla jalolla sisäteräpotkulla. Tähän pyrittiin konkreettisesti siten, että korostettiin valmiusasennon tärkeyttä ja liioiteltiin suoritustapaa (potkaiseva jalka lähes suora, kantapää alas, varpaat ylös ja osuma kantapään ja nilkan välinen alue, kulma aiottuun potkusuuntaan 90 astetta). Nilkkapotkuissa vahvistettiin lähinnä vahvempaa jalkaa, kiinnittämällä huomiota erityisesti nilkan ojennukseen, osuma-alaan sekä tukijalan käyttöön. Haltuunotoissa tyydyttiin helppojen, lähinnä maata pitkin tulevien syöttöjen hallitsemiseen. Petterin osalta pyrittiin kuitenkin myös heikomman jalan kehittämiseen

KÄYTETYT HARJOITTEET

Seuraavassa esitetään ne harjoitteet, joiden avulla pyrittiin kehittämään maalivahtien syöttötyöskentelyä. Harjoitteet eivät ole tärkeysjärjestyksessä. Jos ei muuta ole mainittu, on harjoite organisoitu siten, että yksi maalivahti tekee ja muut odottavat vuoroaan. Toteutuksen kuvailun jälkeen esitetään kuinka usein harjoite on käytetty. * = harvemmin käytetty, ** = kohtalaisesti käytetty, *** = usein käytetty.

.....→ = liikkuminen ilman palloa,  = liikkuminen tai kuljetus pallon kanssa, —————→ = laukaus tai syöttö.

PERUSTEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin potku- ja haltuunottotekniikka pitkässä syötössä.

Organisointi: Maalivahdit työskentelevät pareittain.

Toteutus: Maalivahtien etäisyys vaihtelee 30-50 metriin. Maalivahti laukaisee pallon nilkkapotkulla joko suorana tai kierteisenä toiselle maalivahdille, joka ottaa sen haltuunsa kenttäpelaajan tavoin. = **

2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin potkutekniikkaa lyhyessä syötössä.

Organisointi: Maalivahdit työskentelevät pareittain.

Toteutus: Harjoite toteutetaan 4. vaiheessa. 1. Maalivahdit syöttävät ilman haltuunottoa toisilleen sisäteräpotkulla. Etäisyys toisistaan n. 8 metriä. 2. Maalivahdit syöttävät nilkkapotkuilla toisilleen. Sama etäisyys mutta maalivahdit pysäyttävät pallon ennen potkua. 3. Maalivahdit syöttävät toisilleen sisäteräpotkulla. Jos syöttö tulee vasemmalle jalalle, siirretään se yhdelle kosketuksella toiselle puolelle niin, että pääsee vaivatta syöttämään takaisin oikealla jalalla jne. Etäisyys n. 10 metriä ja syöttö suhteellisen kova. 4. Maalivahdit pitävät pallo ilmassa yhdellä pompulla joko sisäterä- tai nilkkapotkulla. Etäisyys vaihtelee 5-10 metriin. = **

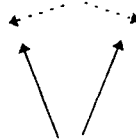
3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin potku- ja puskutekniikkaa.

Organisointi: Maalivahdit työskentelevät pareittain.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kolmessa vaiheessa. 1. Maalivahdit liikkuvat poikkikentän kasvot vastakkain n. 3-5 m etäisyydellä toisistaan. Toinen maalivahti heittää pallon selkä menosuuntaan olevalle maalivahdille, joka palauttaa sen sisäterällä. Kentän sivurajalla heittäjä vaihtuu. 2. Sama kuin edellä, mutta maalivahti palauttaa pallon nilkkapotkulla. 3. Sama kuin edellä, mutta heittäjä liikkuu selkä edellä ja heittää pallon ilmaan toisen maalivahdin eteen, joka puskee sen takaisin yhden jalan ponnistuksella. = *

4. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin potku- ja puskutekniikkaa.

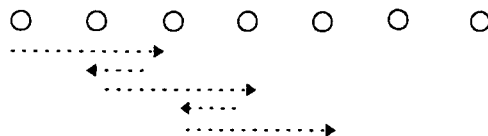
Toteutus: Harjoite toteutetaan kolmessa vaiheessa. 1. Maalivahtivalmentaja heittää pallon n. metrin päästä maalivahdista. Maalivahti palauttaa pallon sisäteräpotkulla. 2. Sama kuin edellä, mutta maalivahti palauttaa niikkapotkulla. 3. Maalivahtivalmentaja heittää pallon korkealle maalivahdin sivulle. Maalivahti puskee pallon takaisin yhden jalan ponnistuksella. = *



5. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin pallonkäsittelytaitoa.

Organisointi: Kaikki maalivahdit mukana.

Toteutus: Harjoite toteutetaan viidessä vaiheessa. 1. Maalivahti kuljettaa palloa rauhallisesti tötsien välissä. Viimeisen tötsin jälkeen paluu suoraan alkuun. 2. Maalivahti kiertää (360 astetta) jokaisen tötsin ensin käyttämällä vain oikeaa jalkaa sitten vasenta jalkaa. 3. Maalivahti kuljettaa pallo ensin eteenpäin jalkojen päkiöillä ja sitten taaksepäin kuvion osittamalla tavalla. 4. Maalivahti liikkuu kylki edellä ja vie palloa eteenpäin vetämällä toisen jalan päkiällä pallon päältä. Takaisin toisella jalalla. 5. Maalivahti kuljettaa palloa tötsien välissä mahdollisimman nopeasti ja vähillä kosketuksilla molempiin suuntiin. = *



6. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin pallonkäsittelytaitoa.

Organisointi: Kaikki maalivahdit tekevät yksinään.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kolmessa vaiheessa. Maalivahti pitää palloa ilmassa: 1. Jaloillaan. 2. Reisillään. 3. Päällään. = *

PELITEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin kentällä pelaamisen taitoja.

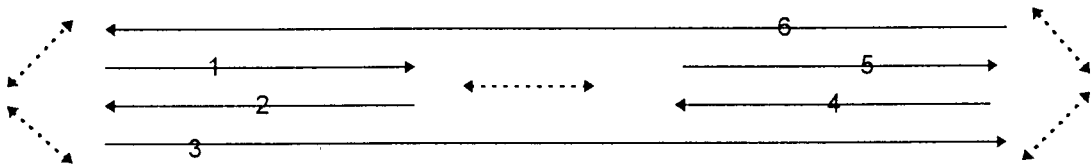
Organisointi: Kaikki maalivahtit mukana.

Toteutus: 2 vastaan 2 peliä pieniin maaliin. = *

2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin potkutekniikkaa.

Organisointi: Kaksi maalivahtia mukana.

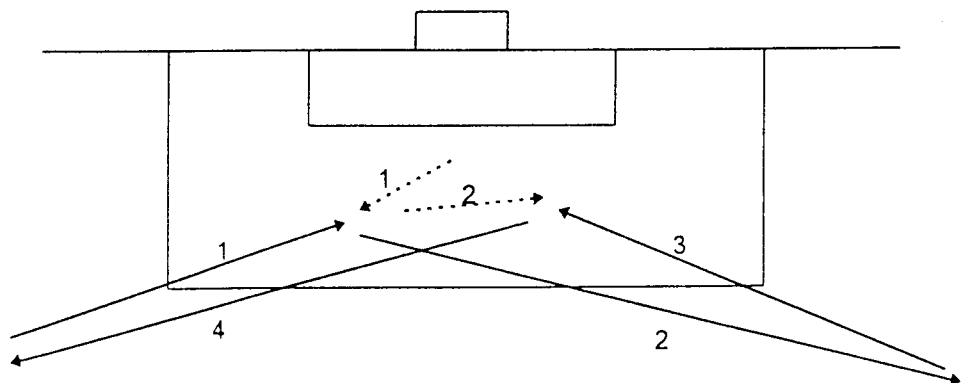
Toteutus: Maalivahtivalmentaja on keskellä. Maalivahti syöttää maalivahtivalmentajalle, joka antaa seinäsyötön suoraan takaisin. Maalivahti laukaisee suoraan syötöstä maalivahtivalmentajan yli toiselle maalivahdille, joka vastaavasti antaa seinäsyötön maalivahtivalmentajalle jne. Maalivahtien etäisyys toisistaan n. 40-50 metriä. = **



3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin haltuunotto- ja syöttötekniikkaa.

Organisointi: Muut maalivahtit ovat puolustajia.

Toteutus: Maalivahdille syötetään joko ilmassa tai maata pitkin (1, 3) kuvion osoittamalla tavalla. Maalivahti ottaa pallon haltuunsa mahdollisimman nopeasti ja avaa toiselle puolelle (2, 4).



MAALIVAHTIEN LÄHTÖTASO JA KEHITTYMINEN

Olavi: Vähäisen jalkapallotaustansa takia selvästi heikoin potku- ja haltuunototekniikka. Sisäteräpotkuissa oli potkaiseva jalka koukussa ja osuma liian lähelle nilkkaa. Pallo kimposi sen takia minne sattui. Nilkkapotkussa oli nilkan ojennus ja tukijalan käyttö huono.

Oppi kuitenkin syöttämään lyhyitä syöttöjä kohtalaisen hyvin vaikka vasen jalka jäi huonoksi. Pystyi myös pääsääntöisesti, hyvän realiteettitajunsa takia, selviytymään useimmista hankalistakin tilanteista kunnialla. Käytti tarvittaessa kärkipotkua. Nilkkapotkut olivat kuitenkin lopussakin suhteellisen epävarmoja ja lyhyitä (30-40 m).

Jari: Tekniset eväät olivat riittävät minimitasoon nähden. Ongelmana oli (myös lopussa) taipumus suorittaa syötöt suorilla jaloilla. Syynä tähän oli liiallinen rentous. Kun tuli kiire, hän ei kerennyt saamaan voimaa potkuihin ja pallo jäi liian lähelle omaa maalia. Sen tähden syntyi joskus vaarallisia tilanteita. Haltuunotoissakin oli samankaltaisia ongelmia eli pallo kimposi, koska polvet eivät joustaneet riittävästi.

Pystyi kuitenkin myös hyvän realiteettitajun ja hermojen hallinnan takia selviytymään kiperistäkin tilanteista suhteellisen hyvin. Hänkin käytti tarvittaessa kärkipotkua. Nilkkapotkujen pituus ei ollut riittävä (30-40 m) mutta ne varmistuivat loppua kohden.

Matti: Sisäteräpotkut molemmilla jaloilla suhteellisen hyviä, kuten myös haltuunotot. Nilkkapotkuissa ongelmat olivat enemmän henkisellä puolella kuin tekniikassa (tekniikka tyydyttävä). Keskittyminen potkuhetkellä ei ollut riittävän hyvä ("eläytyminen" puuttui, jalat liian suorina, josta johtui osittain myös huono nilkan ojennus). Rupesi lisäksi joskus ahdistetuissa tilanteissa hätäilemään ja potkaisi päin vastustajaa. Kehittyminen näkyi lähinnä suoritusten varmistumisena.

Petteri: Sisäteräpotku vasemmalla jalalla hyvä. Pystyi nilkkapotkulla

potkaisemaan pitkälle (50-60 m). Ongelmana oli usein huono osuma. Pallo osui nilkan sisäpuolelle, jolloin pallo ei noussut vaan jäi vaaralliselle alueelle maalin eteen. Tämä johtui osittain myös synnyntäisestä kehon rakenteesta eli jalkaterät ovat vähän sisäänpäin. Tästä pyrittiin pääsemään eroon kiinnittämällä erityistä huomiota nilkan ojennukseen, osumaan, joka siirrettiin alussa jopa lähelle nilkan ulkosyrjää, sekä osumakulmaan eli nilkka osuu palloon vähän sivusta. Keväällä potku oli varmistunut, mutta edelleen tuli huonoja osumia.

Oikea jalka oli käyttökelvoton eli ei osannut potkaista ollenkaan. Ensimmäisessä harjoituspelissä tuli heti takaiskumaali, kun joutui käyttämään oikeaa jalkaa. Mitään läpimurtoa oikean jalan kehittämisessä ei saatu aikaan, vaan se oli keväällä edelleen huono.

MAALIVAHDIN AVAUKSET

Tämä osa on rakennettu seuraavasti: Ensin esitetään "teoriaosa", seuraavaksi toimintatutkimuksessa käytetyt harjoitteet ja lopuksi mukana olevien maalivahdientien lähtötaso ja kehittyminen tällä osa-alueella.

Kun maalivahti on saanut pallon haltuunsa (käsillään) on hänellä Hughesin (1980, 173) mukaan kenttäpelaajiin verrattuna useampia etuja: 1. Hän voi avata pelin sekä käsin että jaloin (maalipotkuissa ja vapaapotkuissa kuitenkin vain jaloin). 2. Hän saa yleensä avata rauhassa eli vastustajat eivät voi taklata eivätkä häiritä. 3. Hän näkee koko kentän eli ei tarvitse pelätä, että joku ahdistaa häntä takaapäin.

Maalivahdin kyky avata peli tarkoituksenmukaisesti on taktisesta näkökulmasta tärkeä sen tähden, että se on ensimmäinen "siirto" kun joukkueen puolustuspeli muuttuu hyökkäyspeliksi. Ennen tätä "siirtoa" hänen on kuitenkin päätettävä: Avaako hän nopeasti vai rauhoittaako hän peliä. Jälkimmäinen tulee kysymykseen silloin kun kunnan syöttömahdollisuuksia ei ole tai oma joukkue on pakotettu erittäin puolustusvoittoiseen peliin. Tilanne muuttui 1.7.1997 sääntöuudistuksen myötä: maalivahdin on luovuttava pallosta 5-6 sekunnissa. Avauksissa voidaan sanoa olevan kolme perussääntöä:

1. Avata niin, että maalintekomahdollisuus on mahdollisimman suuri. Maalivahti yrittää silloin pitkällä avauksella ohittaa niin monta vastustajaa kuin mahdollista. Joskus kun vastustaja hyökkää voimakkaasti, on mahdollista avata puolustulinjan taakse, jolloin oma pelaaja pääsee vapaasti etenemään. Tällainen tilanne esiintyy yleensä vain lyhyen ajan, joten sen huomaaminen ja hyväksi käyttäminen edellyttää maalivahdilta sekä tarkkaavaisuutta, hyvää pelin lukemista että teknistä osaamista = pallo menee sinne minne on tarkoitettu. (Hughes 1980, 173.)

2. Pyrkimys pitää palloa omalla joukkueella. Yleensä maalivahdin kuitenkin kannattaa valita tarkkuus pituuden sijasta. Hän avaa silloin lyhyellä avauksella

joko puolustuspelaajalle tai keskikenttäpelaajalle. Avauksen pitää olla helposti haltuun otettavissa ja eteenpäin pelattavissa. Lisäksi on tärkeää, ettei vastustajat liian helposti pysty ennakoimaan mihin avaus annetaan (vastustaja pääsee liian nopeasti "iskemään" vastaanottajaan kiinni tai pahimmassa tapauksessa jopa katkaisemaan). Perussääntönä voidaan pitää, että avaus annetaan sellaiselle alueelle, jossa on vähiten vastustajia. Tämä alue on pääsääntöisesti pallon tulosuunnan vastakkaisella puolella eli käytännössä maalivahti vaihtaa pelin painopistettä. (Luxbacher & Klein 1993, 107-108.)

3. Ei riskejä avauksissa lähellä omaa maalia (Hoek 1996, 7). Oma pelaaja voi epäonnistua pallon haltuunotossa. Vastustaja voi myös katkaista huolimattoman avauksen (ennakoi) ja päästä suoraan maalintekotilanteeseen, koska oma pelaaja ei ole tietoinen, että maalivahti aikoo avata hänelle (kääntää esimerkiksi selkensä kun hakee uutta paikkaa) jne. Vastuu avauksissa on aina maalivahdilla, joten hänen on kaikissa tilanteissa, etenkin lyhyissä avauksissa, tarkasti harkittava miten hän avaa. Edellisen perusteella on helppo ymmärtää maalivahdin tehtävät avauksissa: ilmoittaa tai osoittaa (katseyhteys riittää usein) kenelle hän aikoo avata, ohjata puolustusta, esimerkiksi komentamalla puolustuslinjaa nousemaan, sekä sijoittua niin, että hänelle voidaan pelata takaisin, jolloin hän voi vaihtaa pelin painopistettä toiselle puolelle.

Sen jälkeen kun maalivahti on tehnyt päätöksen mihin hän avaa, on hänen tehtävä päätös miten hän avaa. Etäisyydestä riippuen hän voi käyttää joko käsiään tai jalkojaan. Lyhyissä avauksissa käytetään pääsääntöisesti heittoa.

Luxbacher & Klein (1993, 108-111) esittää erilaisia heittotapoja sen etäisyyden mukaan, johon ne soveltuvat parhaiten. 1. Vieritysheitto; maata pitkin, muistuttaa keilaheittoa, alle 15 m, 2. Käsipalloheitto; pallo heitetään kädestä, joko ylhäältä pään vierestä, tai sivulta, 10-25 m ja 3. Yliolanheitto; heittokäsi viedään ylä- tai sivukautta suorana tai vähän koukistettuna taakse ja pallo on lähtöhetkellä kämmenen ja käsivarren välissä, 20-40 m. Hyvän tekniikan omaava maalivahti, kuten esimerkiksi Tanskan maajoukkuemaalivahti Peter Schmeichel, pystyy yliolan heitolla heittämään tarkasti ja pitkälle vastustajan

kenttäpuolelle

Pitkissä avauksissa (40-70 m) käytetään pääsääntöisesti potkua. Sen heikkous verrattuna heittoihin on luonnollisesti pienempi tarkkuus. Riippuen tilanteesta on neljä erilaista avaustapaa: 1. Maali- tai vapaapotku (jälkimmäinen yleensä alle 30 metriä maalista, molempia voidaan antaa joko nilkka- tai sisäteräpotkuna). 2. Volley- tai lentopotkut. Niitä voidaan suorittaa eri tavoin. Esimerkiksi monen eteläamerikkalaisen maalivahdin tapa antaa volleypotku poikkeaa monella tavalla perinteisen volleyn suoritustavasta. Heidän tapansa soveltuu erityisen hyvin 40-50 m etäisyyksillä, kun tavoitellaan nopeutta ja tarkkuutta. 3. Puolivolley tai puolilentopotku (voidaan myös suorittaa eri tavoin) ja 4. Avaus omasta kuljetuksesta eli maalivahti voi kuljettaa pallon jopa pitkälle rangaistusalueen ulkopuolelle.

Jokainen maalivahti omaksuu omat yksilölliset avaustapansa. Maalivahdit voidaan avausten suhteen luokitella kahteen äärytyyppiin. Suurin osa maalivahdeista sijoittuu näiden ääripäiden väliin:

1. Maalivahti, joka vain haluaa päästä eroon pallosta
2. Maalivahti, joka kaikissa tilanteissa yrittää avata tai syöttää joukkueen kannalta mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti

Viimeksi mainittu eli hyökkäävämpi maalivahti hallitsee luonnollisesti useampia avaustapoja ja tietää millä tekniikalla eri tilanteissa kannattaa avata.

Maalivahtien lähtötason ja myös toimintatutkimuksen tämän osa-alueen tavoitteiden takia oltiin lähempänä ensimmäistä. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että pyrittiin vain siihen, että maalivahdit pystyvät suhteellisen varmasti laittamaan pallo peliin eli tyydyttiin, etenkin pitkissä avauksissa, yhteen avaustapaan. Poikkeuksena oli Petteri, jonka osalta pyrittiin monipuolisempiin avaustapoihin.

KÄYTETYT HARJOITTEET

Seuraavassa esitetään ne harjoitteet, joiden avulla pyrittiin kehittämään maalivahtien kykyä avata peliä. Harjoitteet eivät ole tärkeysjärjestyksessä. Jos ei muuta ole mainittu, on harjoite organisoitu siten, että yksi maalivahti tekee ja muut odottavat vuoroaan. Toteutuksen kuvailun jälkeen esitetään kuinka usein harjoite on käytetty. * = harvemmin käytetty, ** = kohtalaisesti käytetty, *** = usein käytetty.

.....→ = liikkuminen ilman palloa, ~~~~~→ = liikkuminen tai kuljetus pallon kanssa, —————→ = laukaus tai syöttö.

PERUSTEKNIikka

1. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin volley ja puolivolley-potkutekniikkaa.

Organisointi: Maalivahdit työskentelevät pareittain.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Maalivahdit laukaisevat toisilleen. Etäisyys toisistaan n. 10-15 metriä. 2. Sama kuin edellä, mutta etäisyys n. 40-50 metriä. 1. = *, 2. = **

2. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin heittotekniikkaa.

Organisointi: Maalivahdit työskentelevät pareittain.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Maalivahdit heittävät toisilleen erilaisilla heittotekniikoilla. Etäisyys toisistaan n. 10-15 metriä. 2. Sama kuin edellä, mutta etäisyys 30-40 metriä. = *

3. Harjoitteen tavoite: Kehittää maalivahdin volley- ja puolivolley-potkutekniikkaa.

Organisointi: Muut maalivahdit ovat hyökkääjiä.

Toteutus: Harjoite toteutetaan kahdessa vaiheessa. 1. Hyökkääjät laukaisevat

kentän toisesta laidasta pallon maalivahtille rangaistusalueen sisään. Maalivahti avaa kiinnioton jälkeen mahdollisimman nopeasti toiseen laitaan maalivahtivalmentajalle, joka on toisella kenttäpuoliskolla. 2. Sama kuin edellä, mutta maalivahti avaa heittämällä. Etäisyys n. 30-40 metriä. = *

MAALIVAHTIEN LÄHTÖTASO JA KEHITTYMINEN

Olavi: Käytti heittoavauksissa joko vieritys- tai käsipalloheittoa. Pystyi tarvittaessa heittämään pitkälle ja tarkasti. Nopeissa avauksissa puuttui kuitenkin harvinta eli heiton suunta oli usein ennakoitavissa. Sen myötä syntyi turhia tilanteita omalle maalille. Käytti pitkissä avauksissa puolivolleytä (30-40 m), joka varmistui sen verran, ettei epäonnistumisia juurikaan lopussa enää sattunut.

Jari: Lyhyissä avauksissa puolustuspelaajille (vieritysheitto) ei ollut ongelmia. Sen sijaan pidemmissä heittoavauksissa heitto aukesi usein heittokäden puolelle (ei korjattu) ja heittotarkkuus kärsi, jolloin vastustajat pääsivät joskus katkaisemaan. Puolivolley (30-45 m) suhteellisen varma, muttei hyökkäysase.

Matti: Omasi hyvän heittotekniikan (oppinut aikaisemmin) eli pystyi heittämällä avaamaan suhteellisen monipuolisesti ja pitkälle (30-40 m). Puolivolley oli teknisesti suhteellisen hyvä, mutta keskittymisen herpaantuminen suoritushetkellä vei pallon joskus vasemmalle, koska osuma oli liiaksi nilkan sisäpuolella, ja joskus oikealle, koska osuma oli liiaksi nilkan ulkosyrjällä. Harjoittelun myötä (painotettiin keskittymistä) pitkätkin avaukset varmistuivat.

Petteri: Todella hyvä yliolanheittotekniikka (oppinut aikaisemmin). Pystyi sen avulla tarvittaessa avaamaan 40 metriä tarkasti ja nopeasti. Myös muut heittotekniikat hyviä. Puolivolleyssä (vasenjalkainen) oli sen sijaan paljon ongelmia. Keskittyminen herpaantui, kuten Matilla, liian usein suoritushetkellä. Avaukset, etenkin nopeat, menivät sen myötä minne sattui. Kehitystä tapahtui, mutta keväälläkin tuli edelleen liian paljon epäonnistumisia.

Petterin osalta pyrittiin monipuolisempiin avaustapoihin, kehittämällä myös hänen volleypotkunsa molemmilla jaloilla (ura edessä ja tavoitteet korkeammalla). Vasemman jalan volley kehittyi kohtalaisen hyväksi (50-60 m), vaikkei tarkkuutta ja varmuutta vielä ollut läheskään tarpeeksi. Oikean jalan osalta lähdettiin liikkeelle nolllatasosta eli ei osannut käyttää ollenkaan. Puolen vuoden harjoittelun jälkeen pystyi jo välttävästi avaamaan eli pallo lensi jo 30 metriä. Oikean jalan volleypotkutekniikan kehittäminen oli osa laajempaa oikean jalan potkutekniikan kehittämistä.

PERUSTEKNIKKAHARJOITUKSEN RAKENNE

Sekä ajat että sisältö ovat ohjeellisia. Molempia muutettiin tilanteen mukaan. Ennen venyttelyä tapahtuva harjoittelu oli lämmittelyä eli elimistön ja psyyken valmistelua tulevaan harjoitteluun. Lämmittely suoritettiin aina rauhallisella temppolla, eli maksimaaliset suoritukset olivat kiellettyjä. Venyttelyn kesto vaihdeltiin tilanteen mukaan (loppuvenyttelyn maalivahtit halusivat hyvin usein suorittaa kotonaan myöhemmin).

- 5 min. rauhallista juoksua
- 5 min. syöttötaidon harjoittelua
- 5 min. kevyt lihaskunto ja esivenyttely
- 10 min. yhdistetty nopeusdrilli-, kaksinkamppailu- ja suojaamistekniikkaharjoittelu
- 5 min. venyttely
- 5 min. nopeusharjoittelu; lähinnä kiihdytysjuoksua
- 15 min. perustekniikka: erilaiset heittäytymiset; heittämällä tai läheltä ammuttuja (maata pitkin) tulevia laukauksia
- 15 min. perustekniikka: erilaisia keskityksiä; usein heittämällä
- 15 min. laukauksia; ei kovia
- 10 min. läpiajoja; myös kulman kaventaminen (pienentäminen) ja lähilaukauksien torjuminen (maalivahti ei tee aloitetta)
- 5 min. tarvittaessa loppuverryttely ja venytys

PELITEKNIKKAHARJOITUKSEN RAKENNE

Sekä ajat että sisältö ovat ohjeellisia. Molempia muutettiin tilanteen mukaan. Ennen venyttelyä tapahtuva harjoittelu oli lämmittelyä eli elimistön ja psyyken valmistelua tulevaan harjoitteluun. Lämmittely suoritettiin aina rauhallisella tempolla, eli maksimaaliset suoritukset olivat kiellettyjä. Venyttelyn kesto vaihdeltiin tilanteen mukaan (loppuvenyttelyn maalivahtit halusivat hyvin usein suorittaa kotonaan myöhemmin).

- | | |
|---------|---|
| 5 min. | rauhallista juoksua |
| 5 min. | kevyt lihaskunto ja esivenyttely |
| 10 min. | syöttötaito ja erilaisia avauksia; jälkimmäisessä usein mukana myös helppoja torjuntatehtäviä |
| 5 min. | venyttely |
| 5 min. | nopeus; kiihdytysjuoksua + teräviä lyhyitä spurteja (eteen - taakse - eteen jne.) |
| 10 min. | erilaisia laukauksia, ei kovia; kiinniotettavia |
| 10 min. | kovia laukauksia; läheltä; ei nurkkiin |
| 20 min. | erilaisia keskityksiä ja läpisyöttöjä; usein yksi maalivahti häiritsemässä |
| 10 min. | maata pitkin tulevien keskitysten jatkolaukauksien torjuntaja; liikkuminen maalissa ennen torjuntaa |
| 10 min. | läpiajoja; myös kulman kaventaminen ja lähilaukauksien torjuminen (maalivahti ei tee aloitetta) |
| 5 min. | tarvittaessa loppuverryttely ja venytys |

VALMENNUSOHJELMA

12.10.1995 - 27.5.1996

Kuukausi	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
loka	9	10	11	12 3 km + puntti (kesto) venytys	13	14	15 3 km + peliharjoitus
loka	16	17 3 km + peliharjoitus	18	19 3 km + puntti kesto) venytys	20	21	22 3 km + peliharjoitus
loka	23	24 3 km + peliharjoitus	25	26 2 km + puntti kesto)	27	28	29 3 km + peliharjoitus venytys
loka/marras	30	31	1 klo 19.30 peliharjoitus	2 klo 18.30 punnit (kesto)	3	4	5 3 km + peliharjoitus
marras	6 klo 18.30 2 km + puntti	7	8 klo 18.30 2 km + puntti venyt	9	10	11 saunailta	12 klo 17.30 tekn. + peliharj.
marras	13 klo 18.30 2 km + puntti venyt	14	15 klo 19.30 peliharjoitus	16 klo 19.30 3 k nop. loikka ven	17	18	19 klo 17.30 tekn. + peliharj.
marras	20 klo 18.30 2 km + puntti venyt	21	22 klo 19.30 peliharjoitus	23 klo 19.30 punnit (kesto)	24	25	26 klo 17.30 tekn. + peliharj.
marras/joulu	27 klo 18.30 2 km + puntti	28	29 klo 18.30 3 k punnit + venytys	30	1	2 klo 11.00 testi	3 klo 17.30 peliharjoitus
joulu	4 Harjoitus	5 Harjoitus	6	7 Harjoitus	8 Harjoitus	9 Peli	10 Harjoitus
joulu	11 Harjoitus	12 Harjoitus	13	14 Harjoitus	15 Harjoitus	16 Peli	17 Harjoitus
joulu	18 Harjoitus	19 Harjoitus	20 Harjoitus	21	22 Oma harjoitus	23	24
joulu	25	26 Oma harjoitus	27	28	29 Oma harjoitus	30	31
tammi	1	2 Harjoitus	3 Oma harjoitus	4 Harjoitus	5 Harjoitus	6	7 Harjoitus
tammi	8 Harjoitus	9 Harjoitus	10	11 Harjoitus	12 Harjoitus	13 Peli/2	14 Peli
tammi	15 Harjoitus	16 Harjoitus	17	18	19 Harjoitus	20	21 Harjoitus
tammi	22 Harjoitus	23 Harjoitus	24	25 Harjoitus	26 Harjoitus	27	28 Harjoitus
tammi/helmi	29 Harjoitus	30 Harjoitus	31	1 Harjoitus	2 Harjoitus	3	4 Peli
helmi	5 Harjoitus	6 Harjoitus	7	8 Harjoitus	9 Harjoitus	10	11 Peli
helmi	12 Harjoitus	13 Harjoitus	14	15 Harjoitus/Jukk	16 Harjoitus	17	18 Peli
helmi	19 Harjoitus	20 Harjoitus	21	22 Harjoitus	23 Harjoitus	24 Harjoitus/2	25 Harjoitus
helmi/maalis	26	27 Harjoitus	28	29 Harjoitus	1 Harjoitus	2	3 Harjoitus
maalis	4 Harjoitus	5 Harjoitus	6	7 Harjoitus/Jukk	8 Harjoitus	9	10 Peli
maalis	11 Harjoitus	12 Harjoitus	13	14 Harjoitus	15 Harjoitus	16	17 Peli
maalis	18 Harjoitus	19 Harjoitus	20	21 Harjoitus	22 Harjoitus	23 Peli	24 Harjoitus
maalis	25 Harjoitus	26 Harjoitus	27	28 Harjoitus	29 Harjoitus	30 Peli	31 Harjoitus
huhti	1 Harjoitus	2 Harjoitus	3 Oma harjoitus	4	5 Oma harjoitus	6	7
huhti	8	9 Harjoitus	10 Harjoitus	11 Harjoitus	12	13 Harjoitus	14 Peli
huhti	15 Harjoitus	16 Harjoitus	17	18 Harjoitus	19 Harjoitus	20 Harjoitus	21 Peli
huhti	22 Harjoitus	23 Harjoitus	24	25 Harjoitus	26 Harjoitus	27 Harjoitus	28 Peli
huhti/touko	29 Harjoitus	30	1	2 Peli	3 Harjoitus	4 Harjoitus	5
touko	6	7 Harjoitus	8 Oma harjoitus	9	10 Harjoitus	11 Oma harjoitus	12 Harjoitus
touko	13 Peli	14	15 Harjoitus	16 Harjoitus	17 Harjoitus	18	19 Harjoitus
touko	20 Peli	21	22 Testi	23 Harjoitus	24 Oma harjoitus	25	26 Harjoitus
touko-kesa	27 Peli	28	29	30	31	1	2

FYYSISET TESTIT

Maalivahtivalmennuksessa on otettava huomioon sekä maalivahdin fyysisiä että henkisiä ominaisuuksia. Fyysisen osa-alueen osatekijöitä täytyy pyrkiä luokittelemaan ja mittaamaan objektiivisesti sekä samalla seuraamaan niiden kehitystä. Kehittyminen maalivahtina edellyttää usein myös niiden yksilöllistä kehittämistä.

Maalivahtipelissä tärkeitä suorituskyvyn osatekijöitä ovat mm. maalivahdin reaktioaika, lähtönopeus sekä ponnistusvoima. Objektiivisten tietojen saamiseksi suoritettiin testit edellämainituista suorituskyvyn osatekijöistä sekä harjoittelun alku- että loppuvaiheessa (joulukuun alussa ja toukokuun lopussa). Tavoitteena oli saada tietoa valmennusohjelman vaikutuksesta. Mittaukset suoritettiin Digitime 1000-laitteiston avulla (tarkkuus 0.001 s) Mikkelin jäähallissa olevalla juoksuradalla. Lisäksi haluttiin saada tietoa myös maalivahtien kestävyuden kehittymisestä. Sen mittaamiseksi käytettiin polkupyöräergometritestiä. Testi toteutettiin molemmilla kerroilla siten, että ensin suoritettiin ergometritesti ja sen jälkeen siirryttiin jäähalliin suorittamaan muut testit.

Allaoleva esitys perustuu Luhtasen tekstiin (1981, 26-28). Maalivahdin reaktioajalla tarkoitetaan yksinkertaisen tehtävän suorittamiseen kuluvaan aikaan. Esimerkiksi: Kun valo syttyy, paina nappia. Kun reaktio valoärsykkeeseen oli opeteltu, mitattiin viisi varsinaista koesuoritusta, joiden keskiarvo oli lopullinen reaktioaika. Valintareaktiota ei voitu mitata laitevian takia.

Maalivahtien lähtönopeudella tarkoitetaan tässä keskinopeutta kiihdytyksessä lähdettäessä paikalta. Matka oli 30 metriä. Koska maalivahdin täytyy olla erittäin nopea puolen metrin matkalla ts. ensimmäinen askel tärkein, mitattiin myös 10 metrin aika. Kiihdytys sekä 10 että 30 metrin matkalla suoritettiin kolmesti. Paras aika valittiin. Mekaaninen teho kiihdytyksessä on suuri, kun suuri nopeus saavutetaan lyhyessä ajassa. Maalivahtipelin luonteen takia 10 metrin aika on sen takia tärkeämpi kuin 30 metrin aika.

Ponnistusvoima mitattiin kolmella erilaisella hypyllä. Tämä siitä syystä, että ponnistusasetoja vakioimalla voidaan selvittää puhtaan lihasta supistavan toiminnan ja lihasten elastisuuden osuus ponnistussuorituksesta.

Ponnistuskorkeus kyykystä staattisesta asennosta kädet lanteilla (polvikulma 90 astetta) kuvaa parhaiten lihassupistusten tuottamaa jalkavoimaa. Ponnistus esikevennyksellä kädet lanteilla polvikulman käydessä 90 asteen kulmassa sisältää jalkalihasten venytyksen tuottaman elastisen voiman lihassupistusten voiman lisäksi. Jälkimmäisen ja edellisen hypyn korkeusero on elastisuuden osuus voimantuotosta. Käsien käytön osuus ponnistuksesta saadaan vähentämällä normaalin ponnistuksen (käsiä saa käyttää vapaasti) korkeudesta esikevennyshypyn nousukorkeus. Kukin osasuoritus opeteltiin ensin. Testitilanteissa ne suoritettiin hyväksytysti kolme kertaa. Niistä valittiin paras testisuorituksiksi.

Maalivahtien maksimaalista hapenottoa eli aerobista kestävyttä mitattiin polkupyöräergometritestillä. Testauksessa käytettiin epäsuoraa menetelmää ja se suoritettiin kolmella eri kuormalla. Paikka oli paikallinen fysikaalinen hoitolaitos ja mittauksesta vastasi fysioterapeutti J-P Peitola. Tulokset ilmaistiin maksimaalisena hapenkulutuksena ml/kg/min. Mitä korkeampi tämä luku on sitä korkeammalla työsykkeellä maalivahti maksimisykkeensä nähden voi viedä harjoittelun läpi väsymättä (Tiitinen 1982, 72).

Testien luotettavuuden arviointi: Käytetyt menetelmät on kehitetty edellä mainittujen ominaisuuksien mittaamiseksi, joten niiden validiteettia voidaan pitää riittävän hyvänä. Ne mittaavat juuri niitä ominaisuuksia, joita niiden on tarkoitus mitata. Tulosten luotettavuus ja vertailtavuus edellyttää kuitenkin Tiitisen (1982, 72) mukaan, että testausolosuhteet vakioidaan seuraavien seikkojen suhteen:

- sama testaaja,
- sama testipaikka,
- valmistautuminen testiin tapahtuu samalla tavalla ja
- maalivahtit suhtautuvat testiin vakavasti ja kykenevät maksimaalisiin suorituksiin

Tutkimuksen kannalta toinen testaus muodostui ongelmalliseksi. Erilaisten

yhteensattumien vuoksi (Olavi oli kierukkavammansa takia ollut harjoittelematta lähes kolme kuukautta, Jarin alavatsalihas oli tulehtunut, Matti valmistautui viikonlopun otteluun ja toimintatutkimus oli loppumassa) oli mahdotonta löytää sellaista päivää, jolloin kaikki yllä mainitut seikat olisi voinut ottaa huomioon. Huolimatta ongelmista päätettiin yhdessä pitää testi. Ainoaksi mahdolliseksi päiväksi osoittautui keskiviikko 23.5, joka sekä Jarin, ei kyennyt ilman tuskaa juoksemaan/hyppäämään, että myös Matin kannalta oli huono. Kahden edellisen päivän kovat harjoitukset (ensimmäisessä testissä edellisenä päivänä oli lepoa) sekä edellisen yön työvuoron myötä hän oli valmiiksi väsynyt. Toisen testin tuloksiin täytyy sen takia suhtautua varauksellisesti. Luotettavuus ei ollut paras mahdollinen.

OSALLISTUVA HAVAINNOINTI

Kaikki maalivahtivalmentajan maalivahtien kehittämiseen tähtäävät vaikuttamispyrkimykset ovat tietynlaista tutkimista. Tämä tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että tutkija havainnoimalla hankki tietoa maalivahtien käyttäytymisestä silloin, kun se tapahtui (Jyrinki 1977, 8). Joustavuutensa takia se on erityisen sovelias maalivahtivalmennuksessa, jossa tilanteet muuttuvat nopeasti (Uusitalo 1991, 90). Osallistuvan havainnoinnin etuja tutkimuksessa oli se, että maalivahtien toiminta ja käyttäytyminen oli autenttista ja havainnointi tehtiin tutkimuskohteen aidossa ympäristössä.

Osallistuvan havainnoinnin avulla tutkija pyrki saamaan tietoja, joita ulkopuoliselle ei paljastuisi. Tässä tutkimuksessa systemaattisen havainnoinnin kohteena oli lähinnä kolme seikkaa:

1. Maalivahtien asenne, eli heidän suhteellisen pysyvä ja johdonmukainen tapa suhtautua valmennustilanteeseen (Peltonen 1986, 28)
2. Maalivahtien suoritukset
 - 2.1 Maalivahtien fyysiset ja taidolliset mahdollisuudet.
 - 2.2 Onko ongelma puhtaasti taidollinen (mitkä henkiset ominaisuudet vaikuttavat taustalla, esim. pelko, keskittyminen jne)?
 - 2.3 Onko ongelma taktillinen (onko maalivahti ymmärtänyt oikein tai väärin)?
3. Maalivahtien realiteettitaju

Aineiston luotettavuus on luonnollisesti riippuvainen tutkijan ammattitaidosta. Koska maalivahteja oli useampia, liittyi havaintoihin tietynlaista selektiivisyyttä, eli tutkija, joka samalla oli harjoittelun toteuttaja, ei kaikissa tilanteissa kyennyt kaikkia yksityiskohtia havaitsemaan. Samoin saattaa olla, että tutkija näin pitkässä havainnointitehtävässä tuli joillekin seikoille "sokeaksi".

KYSELY

Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja selostaa tutkimuksen tarkoitusta, mutta vastaajat täyttävät lomakkeen itse ja palauttavat sen postitse tai muulla sovitulla tavalla (Uusitalo 1991, 91).

Kyselylomake annettiin maalivahdeille helmikuun lopussa (myös Petterille, vaikkei tarvinnut palauttaa) ja heillä oli aikaa kaksi viikkoa sen täyttämiseen. Kyselyllä oli kolme funktiota: 1. Pedagoginen funktio, eli kyselylomakkeen alussa oli lyhyt kertaus maalivahdin kvalifikaatioista, menneestä ja tulevasta harjoittelusta, harjoittelun tavoitteista sekä kyselyn tarkoituksesta. Tarkoituksena oli kerrata jo läpikäytyjä asioita. 2. Kehittää maalivahtien itsearviointia. 3. Tiedon kerääminen.

Kysymykset olivat avoimia ja jaettu kolmeen ryhmään eli toteutuneeseen harjoitteluun, kehittymiseen ja odotuksiin liittyviin kysymyksiin. Kyselylomake on esitetty liitteessä (Liite 23: Kyselylomake).

Aineiston luotettavuus: Aineiston luotettavuuden osalta voidaan Jorosen (1993, 139) mukaan erottaa sisäinen ja ulkoinen luotettavuus. Ulkoinen luotettavuus viittaa siihen, missä määrin aineistosta saadut tulokset ovat yleistettävissä suurempaan perusjoukkoon. Ulkoisen luotettavuuden arviointi ei ole tässä tutkimuksessa kovin keskeistä, koska tutkimuksen tavoitteena oli ensisijaisesti palvella tutkijan oman kasvatuskäytännön kehittämistä.

Aineiston sisäisessä luotettavuudessa arvioidaan sekä tiedon luotettavuutta että, miten oikeaa tietoa on saatu. Kyselyn mittausvirheet voidaan jakaa validiteettia ja reliabiliteettia alentaviin virheisiin.

Kyselyn validiteetti: Validiteetti eli pätevyys määritellään Uusitalon (1991, 84) mittauksen kyvyksi antaa luotettavaa tietoa siitä mitä halutaan mitata. Kyselyn validiteettia voidaan pitää riittävän hyvänä, koska sen rakennetta pyrittiin laatimaan sellaiseksi, että se peitti koko sen kentän, jota tutkimuksessa pidettiin tärkeänä.

Jorosen (1993, 139) tapaan varmistettiin kyselyn sisältövaliditeettia

riittävällä määrällä kysymyksiä. Myös käsitevaliditeetti voidaan pitää hyvänä, koska tutkija oli perehtynyt aiheeseen ja käsitteistöön.

Tutkija oli hyvin perillä maalivahdeista ja sen perusteella ei ole syytä epäillä, etteivätkö he olisi vastanneet rehellisesti kysymyksiin.

Kyselyn reliabiliteetti: Mittauksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustuloksen toistettavuutta, ei-sattumanvaraisuutta. Reliabiliteetti ja validiteetti riippuvat kysymysten sisällöstä. Reliabiliteetin parantamiseksi oli kysymysten yhteydessä selvennyksiä, jotta maalivahdit ymmärtäisivät ne niinkuin tutkija oli tarkoittanut. (Uusitalo 1991, 84.) Kun kyselyssä ei kysytty arkaluontoisia asioita ja se lisäksi toteutettiin tutkimuksen puolivälissä, jolloin mahdolliset muistivirheet olivat vähäisiä, voidaan myös kyselyn reliabiliteettia pitää riittävänä.

HAASTATTELU

Yin (1994, 84) pitää haastattelua yhtenä toimintatutkimuksen tärkeimpänä tiedonsaantilähteenä. Haastattelu on menetelmänä joustava. Haastattelija voi tarvittaessa toistaa kysymyksen tai selventää sen sanamuotoa. Haastattelun etuna on myös, että haastattelija voi toimia myös havainnoijana ja tutkimustilanteen kontrolloijana (esimerkiksi siten, että tutkimustilannetta ei häiritä). Näin haastattelussa voidaan saada tutkimuksen validiteettiin liittyviä tietoja paremmin kuin kyselyssä. (Jyrinki 1977, 11, 12.)

Haastattelu on vuorovaikutusta. Vuorovaikutustilanteeseen vaikuttavat Jyringin (1977, 13) mukaan varsin monet tekijät: fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaatioon liittyvät seikat. Ei ole samantekevää, millaisessa fyysisessä tilassa tai ympäristössä haastattelu suoritetaan. Tutkijan ja maalivahtin suhde saattaa esimerkiksi vaikuttaa niin, että haastattelutilanteessa maalivahti pyrkii antamaan odotusten mukaisia vastauksia sekä sellaisia vastauksia, joita hän kuvittelee tutkijan häneltä odottavan.

Tutkimuksessa tehtiin kaksi haastattelua. Molemmat suoritettiin maalivahtien omissa kodeissaan heille sopivaan aikaan. Haastattelut kestivät keskimäärin noin puoli tuntia ja ne nauhoitettiin. Haastattelut voidaan nimetä tiedonhankintahaastatteluiksi Hirsjärven & Hurmeen (1995, 25) tarkoittamassa mielessä. Sekä tutkijan haastattelukokemattomuuden että tiedonhankinnan tarpeen (kysymykset kohdennettiin tiettyihin tutkimuksen kannalta tärkeisiin alueisiin) takia, käytettiin haastattelulajia, joka sijoittuu lomake- ja teemahaastattelun väli- maastoon (katso Hirsjärvi & Hurme 1995, 29). Kysymykset oli kirjoitettu lomakkeelle, mutta maalivahtit saivat vastata vapaasti. Tarvittaessa pyydettiin selvennyksiä tai perusteluja.

Ensimmäinen haastattelu suoritettiin valmennusohjelman alussa, eli joulukuun alussa. Se oli tietystä mielessä kartoittava haastattelu eli pyrittiin selvittämään maalivahtien "siviilitaustan" lisäksi myös heidän henkilökohtaista kontekstiaan. Tällä tarkoitetaan maalivahtien aikaisempia kokemuksia sekä heidän odotuksiaan. Nämä "tulokset" on esitetty tutkimuksen maalivahtien esittelyn yhteydessä (Liite 7: Tutkimuksen maalivahtit).

Toinen haastattelu tehtiin harjoitteluohjelman loputtua, touko-, kesäkuun vaihteessa. Haastattelun avulla oli tarkoitus kerätä sellaista aineistoa tai tietoa, jonka pohjalta pystyisi tekemään päätelmiä maalivahtitoimintaan liittyvistä ilmiöistä. Haastattelukysymykset oli jaettu kolmeen "teemaryhmään": 1. Toteutu-neeseen harjoitteluun liittyvät kysymykset. 2. Maalivahtipeliin liittyvät kysymykset. 3. Henkisyteen liittyvät kysymykset. Haastattelurunko on esitetty liitteessä (Liite 24: Haastattelurunko).

Haastattelujen luotettavuus: Hirsjärven & Hurmeen (1995, 128) mukaan tulisi tutkimuksessa tulosten ja todellisuuden vastaavuus olla hyvä. Tulosten luotettavuutta pohdittaessa sivutaan sekä tutkimuksen validiutta että reliaabeliutta.

Haastattelujen käsite- ja sisältövalidius voidaan tietystä mielessä pitää riittävänä. Tavoitettiin maalivahtitoiminnan niitä olennaisia piirteitä, joita oli tarkoituskin. Lisäksi kysymykset tavoittivat haluttuja merkityksiä. Tämä arviointi on tutkijan oma kokemukseen perustuva käsitys tulosten ja todellisuuden vastaavuudesta. Myöskään maalivahtien rehellisyyttä ei voida epäillä. Heidän vastuksensa eivät ole ristiriidassa eri tavoin kootun muun informaation kanssa.

KYSELYLOMAKE

Kuten jo aikaisemmin on käynyt ilmi, eroaa maalivahdin fyysinen ja henkinen todellisuus kenttäpelaajien vastaavista. Maalivahtipelin erityispiirteet (erilaiset kvalifikaatiovaatimukset kenttäpelaajiin verrattuna) aiheuttavat sen, että tietyt ominaisuudet korostuvat muita enemmän. Maalivahti on ennenkaikkea nopeusurheilija, jonka on hallittava joukon erilaisia kiinniotto- ja muita tekniikoita (fyysinen todellisuus). Maalivahdin kyky pelata luotettavasti ottelusta toiseen vaatii taas itseluottamusta ja henkistä kestävyyttä. Hänen pitää myös ymmärtää mitä hän voi tehdä ja mitä on tarpeellista. Hän ei yritä tehdä sellaista, mitä hän tietää ettei osaa eli hänen pitää ymmärtää, että päätöksenteko on oleellinen osa jalkapalloa. Lisäksi hänellä on oltava kokonaisuuden tajua (henkinen todellisuus).

Tapahtunut toistaiseksi

Loka- ja marraskuussa (valmisteleva jakso): Jonkinlainen kokonaisuuden hahmotus eli mitä ja miten harjoittelu etenee toukokuun loppuun mennessä. Pääpaino kuitenkin fyysisessä todellisuudessa eli voiman ja kestävyiden parantamisessa (kesto- ja perusvoima, hapenottokyky). Vähäisessä määrin perus- ja pelitekniikan ja pelaamisen kehittämistä).

Joulu-, tammi- ja helmikuu (osa varsinaista harjoittelujaksoa): Pohdintoja ja keskustelua siitä, mitä maalivahti ja maalissa pelaaminen on ja mitä se vaatii (henkinen todellisuus). Pääpaino kuitenkin edelleen fyysisessä todellisuudessa eli voiman, nopeuden ja kimmoisuuden kehittämisessä (maksimi- ja pikavoima, loikat, nopeusharjoitteet). Myös perus-, pelitekniikan ja pelaamisen kehittämistä selvästi enemmän kuin aikaisemmassa jaksossa.

Tulee tapahtumaan

Maalis- - toukokuu (varsinaisen harjoittelujakson loppuosa): Suuri osa harjoittelusta kuuluu edelleen fyysiseen todellisuuteen mutta henkiseen todellisuuteen

kuuluvat asiat korostuvat yhä enemmän (keskittymiskyky, huolellisuus, paneutuminen asioihin, kokonaisuuden taju, päätöksenteon nopeuttaminen jne).

Harjoittelu painottuu jakson loppupuolella yhä enemmän pelitekniikoiden (myös jaloilla pelaamisen) ja pelaamisen kehittämiseen (perustekniikkaa harjoitellaan vain silloin kun se on välttämätöntä). Voiman, kestävyyyden, nopeuden ja kimmoisuuden ylläpitämiseen tähtäävät harjoitteet sisällytetään mahdollisimman paljon pelitekniikoiden harjoitteisiin.

Vielä harjoittelujakson tavoitteista

Fyysinen todellisuus: Voiman ja sen kautta nopeuden ja kimmoisuuden kehittäminen mahdollisimman tarkoituksenmukaiseksi ja peliä palvelevaksi. Kestävyyden kehittäminen sille tasolle, että tehokas harjoittelu sekä määrällisesti että laadullisesti on mahdollinen. Erilaisten tekniikoiden (kiinniotto- heittäytymis-, nyrkkeily-, vastaanmeno-, haltuunotto-, potku-, heitto-, liikkumistekniikat = taito) kehittäminen ainakin sille tasolle, että osaa niitä käyttää vähintään tyydyttävästi. Myös nivelten liikkuvuus ja lihashuolto tärkeä (ravinnon merkityksestä ehkä myös, jos voimavaroja riittää).

Henkinen todellisuus: Yhtenä tärkeänä tavoitteena tai päämääränä on kokonaisuuden tajun kehittäminen. Sillä tarkoitetaan kaksi erillistä asiaa:

1. Maalivahdin tulee ymmärtää peliä kokonaisvaltaisesti, eli oman pelipaikan erityispiirteiden lisäksi hänen on myös hallittava erilaiset joukkuetaktiikat (menettelytaparatkaisut, hyökkäys-, puolustus- ja erikoistilannetaktiikat) sekä muitten kenttäpaikkojen tehtävät.

2. Maalivahdin tulee tietää mitä ja miten harjoitella jos omassa pelityylissä ilmenee ongelmia. Tämä edellyttää erilaisten harjoittelumetodien ja valmennusperiaatteiden tuntemusta (kestävyys-, voima-, nopeus-, tekniikkaharjoittelun yleiset periaatteet).

Harjoittelujakson lopussa tulee jokaisella maalivahdilla olla oma selkeä **subjektiivinen maalivahtikäsitelmänsä** eli oma käsityksensä siitä mikä maalivahti on.

Muita henkiseen todellisuuteen kuuluvia tavoitteita on: keskittymiskyvyn, pitkäjänteisyyden (kärsivällisyyden) parantaminen, rohkeuden ja eri tilanteiden vaatiman päätöksenteon nopeuden kehittäminen (päättäväisyys), pelin luontakyvyn ja itseluottamuksen parantaminen.

Osa yllämainituista tavoitteista on mukana harjoittelussa implisiittisesti (epäsuorasti) eli niihin törmää ja joutuu ottamaan kantaa pitkin matkaa, vaikkei niitä suoranaisesti tuoda esille tai niistä ei käydä kovin perusteellista keskustelua. Toinen epäsuora tavoite liittyy kohtaan 2. eli maalivahtit ohjataan kohti **itseohjautuvuutta** (osaavat valmentaa itse itseään harjoittelujakson loputtua).

Kyselyn tarkoitus

Maalivahtit ovat erilaisia lahjakkuudeltaan, fyysisiltä ja henkisiltä ominaisuuksiltaan. Sen takia ovat myös heidän pelityylinsä ja taitotasonsa erilaisia. Tämän täytyisi tietysti myös ottaa huomioon valmennuksessa (maalivahti on valmennuksellisesti yksilöurheilija). Harjoittelua on nyt takanapäin noin 4,5 kuukautta ja yksilöllistä valmennusta ei ole pystytty järjestämään siinä määrin kuin se ehkä olisi tarpeellista (yksi tarvitsee jotakin, toinen jotain muuta jne). Yksittäisiä poikkeuksia lukuunottamatta kaikille on teetetty suunnilleen samoja asioita.

Jotta valmennuksen suunnittelu (juuri sinun tarpeita huomioonottava) jatkossa olisi tarkoituksenmukaisempaa olisi tärkeätä, että kerrot omista tuntemuksistasi ja odotuksistasi.

Kysymykset on jaettu kolmeen ryhmään:

A: Tähänastiseen harjoitteluun liittyvät kysymykset (fyys./henkinen todellisuus)

B: Tähänastiseen kehittymiseen liittyvät kysymykset (fyys./henk. todellisuus)

C: Tulevan harjoittelujakson odotuksiin liittyvät kysymykset (fyys./henk./muuta)

A. Tähänastiseen harjoitteluun liittyvät kysymykset

1. Fyysinen todellisuus

1.1. Kommentteja ja ajatuksia voimaharjoittelusta (perus-, maksimi-, pika-).

(Oliko ajankohta sopiva, liian aikaisin, liian myöhään, olisiko joku osuus pitänyt olla lyhyempi/ pitempi, viikkomäärä, toistomäärä, tarpeellisuus/tarpeettomuus, pitäisikö jatkaa vielä, missä muodossa, jotain muuta)?

1.2. Kommentteja ja ajatuksia kestävyysharjoittelusta (lenkit, pelaaminen kentällä, uinti, muita pelejä, lämmittelylenkit, osana muuta harjoittelua jne).

Onko ollut riittävästi? Toteutustapa (osana muuta harjoittelua)? Muuta?

1.3. Kommentteja ja ajatuksia tekniikkaharjoittelusta (perus-, pelitekniikka = taito).

Onko ollut riittävästi, mielekkyys, tarkoituksenmukaisuus, harjoitteet? Onko jotain ollut liian paljon/vähän (jaloille, keskityksiä, laukauksia, läpiajoja, nyrkkeilyä jne.), jotain muuta? Mitä kannattaisi kehittää jatkossa? Pitäisikö lisätä kertamäärä viikossa? Uusia harjoitteita?

1.4. Kommentteja ja ajatuksia nopeus ja loikkaharjoittelusta (juoksut, loikat, askelharjoitukset)

Tarpeellisia/tarpeettomia? Kannattaako lisätä/vähentää? Oma harjoitusena/osana muuta harjoittelua? Jotain muuta?

1.5. Kommentteja ja ajatuksia lihashuollosta (venytykset)

Onko liian paljon/vähän, pitäisikö tehdä toisin? Jotain muuta?

1.6. Kommentteja ja ajatuksia valmennuksen fyysisen puolen suunnittelusta ja toteutuksesta

Onko eteneminen ollut loogista? Onko painotettu väärä asioita? Muita asioita?

1.7. Muita kommentteja ja ajatuksia.

2. Henkinen todellisuus

2.1 Kommentteja ja ajatuksia siitä, miten fyysisen harjoittelun tiedollinen puoli on tuotu esiin.

Oletko saanut riittävästi tietoa voima-, kestävyys-, nopeusharjoittelusta jne? (Harjoitteluperiaatteet, perustelut miksi tehdään jne.) Onko asiat tuotu esiin selkeästi/sekavasti? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

2.2. Ajatuksia ja kommentteja siitä, miten keskittymiseen liittyvät asiat on tuotu esiin.

Onko vaadittu/korostettu liian paljon/liian vähän? Onko tuotu esiin selkeästi/sekavasti? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

2.3. Ajatuksia ja kommentteja siitä, miten päätöksentekoon liittyvät asiat on tuotu esiin.

Onko korostettu liian paljon/liian vähän? Onko eri tilanteiden mahdolliset toimintamallit tuotu riittävästi/riittämättömästi esiin. Selkeästi/sekavasti? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

2.4. Ajatuksia ja kommentteja siitä, miten pelin lukemiseen ja taktiseen ymmärrykseen liittyvät asiat on tuotu esiin.

Onko puhuttu riittävästi/riittämättömästi asiasta? Selkeästi/sekavasti? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

2.5. Ajatuksia ja kommentteja siitä, miten kärsivällisyyteen (pitkäjänteisyyteen) liittyvät asiat on tuotu esiin.

Onko asiasta puhuttu riittävästi/riittämättömästi? Sekavasti/selkeästi? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

2.6. Ajatuksia ja kommentteja siitä, miten motivaatioon liittyvät asiat on tuotu esiin.

Onko puhuttu riittävästi/riittämättömästi. Selkeästi/sekavasti? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

2.7. Ajatuksia ja kommentteja siitä, miten sosiaalsiin ominaisuuksiin liittyvät asiat on tuotu esiin.

Onko puhuttu riittävästi/riittämättömästi. Selkeästi/sekavasti? Johdonmukaisesti/epäjohdonmukaisesti? Muuta?

B. Tähänastiseen kehittymiseen liittyvät kysymykset**1. Fyysinen todellisuus**

1.1. Kerro ajatuksesi siitä, miten fyysiset ominaisuutesi ovat kehittyneet (ovatko kehittyneet?).

Voima: _____

Kestävyys: _____

Nopeus: _____

Kimmoisuus, ketteryys, nivelten liikkuvuus: _____

1.2. Kerro ajatuksesi siitä, miten sensomotoriset ominaisuutesi (taito) ovat kehittyneet

Heittäytymiset (läheltä/kaukaa, matalat/korkeat, kovat/löysät): _____

Valmius-/torjunta-asento: _____

Keskitykset (korkeat/matalat): _____

Avaaminen jaloilla/heittämällä, vastaanmenot: _____

2. Henkinen todellisuus

2.1. Kerro ajatuksesi siitä, miten kognitiiviset ominaisuutesi ovat kehittyneet.

Kokonaisuuden taju (miten asiat liittyvät yhteen jne.): _____

Keskittyminen ja paneutuminen: _____

Päätöksentekokyky: _____

Pelin luentakyky ja taktinen ymmärrys: _____

Fyysisen harjoittelun tiedollinen puoli: _____

Itseluottamus: _____

Muuta: _____

2.2. Kerro ajatuksesi siitä, miten motivaatio-ominaisuutesi ovat kehittyneet:

2.3. Kerro ajatuksesi siitä, miten sosiaaliset ominaisuutesi ovat kehittyneet (kyky tulla toimeen toisten kanssa, kommunikointitaidot jne.):

C. Tulevan harjoittelujakson odotuksiin liittyvät kysymykset

1.1 Minkälaisia odotuksia sinulla on fyysisten ominaisuuksien suhteen harjoittelujakson viimeisten kuukausien osalta? Fyysiset ominaisuudet? Sensomotoriset (= taito) ominaisuudet?

1.2. Minkälaisia odotuksia sinulla on henkisten ominaisuuksien suhteen (esim. eri tilanteiden päätöksenteko, keskittymiskyky, tiedollinen puoli, kokonaisuuden taju, pitkäjänteisyys, kärsivällisyys, rohkeus jne.)

1.3. Mitä muita odotuksia sinulla on?

HAASTATTELURUNKO

(toukokuun loppu, kesäkuun alku 1996)

1. Toteutuneeseen harjoitteluun liittyvät teemat

Missä olet kehittynyt eniten maalivahtina?

Missä olet kehittynyt vähiten maalivahtina?

Mitä olisi pitänyt toteuttaa toisin?

Oliko harjoittelujakso riittävän pitkä/lyhyt?

Mitä hyötyä sinulla maalivahtina oli harjoittelusta?

Mitä haittoja sinulla maalivahtina oli harjoittelusta?

Vastasiko osallistuminen odotuksiasi?

Mikä on suunnitelmallisuuden, järjestelmällisyyden ja pitkäjänteisyyden merkitys maalivahtivalmennuksessa? Tarvitaanko? Oliko sitä riittävästi?

Olitko riittävästi sitoutunut harjoitteluun?

Miten loukkaantuminen/loukkaantumiset vaikutti/(vat) sinuun?

Tarvitseeko maalivahti oman maalivahtivalmentajan? Miksi?

Valmennuksen yhtenä tavoitteena oli itseohjautuvuus, eli että pystyy valmentamaan itse itseään harjoittelujakson jälkeen. Saavutettiinko tämä tavoite sinun osaltasi?

Harjoittelimme ilman joukkuetta. Miten näet tilanteen? Haittasiko se sinua?
Mitä muuta tulee mieleen toteutuneesta harjoittelusta?

2. Maalivahtipeliin liittyvät teemat

Kumpi on ensisijaisempi (tärkeämpi) maalivahtipelissä, fyysinen vaiko henkinen todellisuus? Miksi?

Mikä on mielestäsi kaikista tärkeintä maalivahtipelissä?

Jos jaetaan maalivahdin todellisuus kolmeen osaan; fyysiset ominaisuudet, taito-ominaisuudet ja henkiset (taktiikka, ajattelu tai tajunta) ominaisuudet, niin kuinka painottaisit niitä (esim. prosenteissa)? Miksi?

Mitkä ovat vahvuutesi maalivahtina?

Mitkä ovat heikkoutesi?

Ovatko sinun omat maalivahtiin kohdistetut kvalifikaatiovaatimukset muuttuneet? Millä tavalla?

Minkälaisia käsityksiä sinulla on pelaajien tai muiden ihmisten maalivahtiin kohdistetuista kvalifikaatiovaatimuksista?

Minkälainen on maalivahdin asema joukkueessa?

Millä tavalla maalivahti voi vaikuttaa muihin pelaajiin hyvän puolustuspelin toteuttamisessa pelin aikana (tai ennen/jälkeen peliä)?

Kuinka tärkeä on joukkueen luottamuksen saavuttaminen? Miten se saavutetaan?

Entäs käänteisesti. Kuinka tärkeitä on, että maalivahti voi luottaa muihin pelaajiin?

Minkälainen merkitys on ympäröivällä jalkapalloympäristöllä (esim. seura, jossa pelaa, kaupunki ja alue, jossa asua) maalivahtiin?

Mitä muuta sinulle tulee mieleen maalivahtipelistä?

3. Henkisyteen tai kasvamiseen (inhimilliseen kasvuun) liittyvät teemat

Onko maalivahtipelissä tai toteutuneessa maalivahtivalmennuksessa sellaisia elementtejä tai piirteitä, joista arvelet, että sinulla on hyötyä muussa elämässäsi?

Opitko tuntemaan itseäsi paremmin, eli löysitkö itsestäsi uusia piirteitä osallistumisen aikana? Positiivisia? Negatiivisia?

Onko osallistumisesi vaikuttanut elämän hallintakykyysi (elämäntapaasi, elämäntaitoosi)?

Hankaloittiko osallistuminen muuta elämääsi (perhe, muut harrastukset, työ jne)?

Mitä muuta sinulle tulee mieleen?

FYYSISTEN TESTIEN TULOKSET

	Matti		Jari		Olavi	
	2.12.1995	22.5.1996	2.12.1995	22.5.1996	2.12.1995	22.5.1996
Ikä	22 v	23 v	38 v	39 v	40 v	40 v
Pituus	190 cm		191 cm		183 cm	
Paino	88 kg	83,5 kg	117 kg	104 kg	92 kg	
Reaktioaika						
* suora reaktio (s)	0,146 s	0,122 s	0,133 s	0,146 s	0,121 s	0,117 s
Hyppykorkeus						
* staattisesta asennosta	43,6 cm	39,8 cm	30,1 cm	32,7 cm	45,6 cm	42,9 cm
* kevennyksellä	46,3 cm	40,3 cm	29,3 cm	31,0 cm	45,5 cm	40,1 cm
* käsiä hyväksi käyttäen	49,4 cm	44,5 cm	37,2 cm	37,9 cm	51,0 cm	50,0 cm
Nopeus						
* 10 m (s)	1,75 s	1,70 s	1,92 s	2,05 s	1,74 s	1,72 s
* 30 m (s)	4,32 s	4,24 s	4,85 s	4,84 s	4,20 s	4,20 s
Kestävyys						
* ml/kg/min	39 ml/kg/min	45 ml/kg/min	44 ml/kg/min	55 ml/kg/min	35 ml/kg/min	

MUUT TULOKSET

Kumpi on mielestäsi ensisijaisempi (tärkeämpi) maalivahtipelissä; fyysinen vaiko henkinen todellisuus? Miksi?

Olavi: "Tarkoittaako se sitä että jos on korvien välissä kaikki kohdalla mutta sä oot helvetin rapakuntoinen". **Kyllä tarkoittaa.** "Ilman muuta silloin tää, eli pää on tärkeämpi. No eihän siinä oo mittään merkitystä, vaikka olisit minkälaisessa kunnossa ja sä et pysty niinkuin käyttämään sitä yläpäätä siihen torjuntatehtävään eikä mihinkään. Sehän on ihan sama miten siinä seisoo".

Jari: "Henkinen todellisuus. Kysymys: Miksi? Siis se on päätöksentekotilaisuutta ja pelin ohjaamista ja johtamista se toimintaa paljon enemmän kun fyysistä toimintaa. Jos ei tajua mitä siellä kentällä tapahtuu, ei osaa lukee, johtaa sitä, ei pysty paikkaamaan sillä fyysisellä täydellisyydellä, mutta fyysiset puutteet pystyy aika hyvin peittämään sillä taidollaan lukea peli. Itse asiassa henkiset virheet, niin ne on sitten korjattavissa, niitä pitää yrittää korjata fysiikalla. Periaatteessa pitäisi oikealla kohdalla oikeeseen aikaan. Se tapahtuu siten, että tietää mitä siellä tapahtuu".

Matti: "Kyllä nää käsikädessä kulkee siinä mielessä, että jos fyysiset edellytykset maalivahtipeliin ovat hyvät ja sitten henkiset eivät ole, se ei välttämättä sillä lailla toimi, kyllä ne aika lailla käsi kädessä kulkee. Kyllä mä kuitenkin sanon, että tuo henkinen puoli on tärkeämpi, kyllä se niin paljon siinä maalivahtipelissä kuitenkin on. Kyllä vähän huonompi fyysiikkainen kaveri jos sillä muuten toimii ajatus, se tietää mitä siellä tekee, kyllä se siinä pystyy pelaamaan missä joku tällainen hyväfyysiikkainen, jolla ei ole järkeä siinä touhussa, ettei niinkuin ajatus kulje tai pää ei kestä niitä määrättyjä juttuja. Kyllä mä sen henkisen puolen valitsen".

Petteri: "Fyysinen todellisuus". **Voitko perustella vähän?** "No, kyllä jos fyysisesti kunnossa ja maalivahtipelissä kuitenkin on tärkeintä, että saa pallot kiinni". **Jos ei tiedä millä tavalla pitää ottaa palloa kiinni tai miten sijoittua?** "No, se on aika kaksi-piippuinen juttu mutta jos on henkisesti vahva ja fyysisesti heikko niin se on vaan vaikeata ottaa pallo kiinni. En, tiedä. Molemmat on aika tärkeitä".

Mitä on mielestäsi kaikesta tärkeintä maalivahtipelissä?

Olavi: "Että pystyy lukemaan peliä ja sijoittumaan aina oikein".

Jari: "No, sen että ymmärtää. Pelinlukukyky ja ohjaamisen/johtamisen päätöksentekotaito".

Matti: "Pitäisi nimetä jokin ominaisuus? Kyllä mä lähtisin siitä, että se pää pelaa. Viittaa nimenomaan ajattelukykyyn, joka oli mulla aika huono ja joka on parantunut. Pää on tärkein, en mä osaa sen kummemmin sanoa".

Petteri: "No, henkisellä puolella ainakin pelinlukutaito, että tietää miten sijoittua, miten on siellä. Fyysiseltä puolelta taito, että hallitsee ne hommat".

Jos jaetaan maalivahdin todellisuus kolmeen osaan; fyysiset ominaisuudet, taito-ominaisuudet ja henkiset (ajattelu tai tajunta) ominaisuudet, niin kuinka painottaisit niitä (esim. prosenteissa)? Miksi?

Olavi: "Taito on 40 %, tää fyysinen puoli sanotaan 20 % ja loput jää sitten henkiselle puolelle eli 40 %".

Jari: "Henkinen puoli on 55 %, ja taito on ehkä 25 % ja fysiikka on 20 %". **Voitko perustella vähän?** "No juuri sen takia, että henkinen pääoma, se on sen kaiken lähtökohta ja sitten taito sikäli, että se on omalla tavalla vaikea hallittava se pallo, että sen osaa ottaa kiinni, osaa ponnistaa oikeaan aikaan. Fysiikka tietenkin tarvitaan josain tiukoissa tilanteissa, mutta jos nyt on normaalin ihmisen fysiikka, mitä tässä nyt on mukana, niin ei sitä sen enempää tarvita korostaa. Ei siitä suurta iloa vaikka olisi minkälainen puntinnostaja".

Matti: "Mä laittaisin silleen että, 40, 30 ja 30 elikkä tässä tapauksessa taito olisi tuo 40 %, 30 % tähän fyysiseen puoleen ja 30 % henkiseen puoleen". **Voitko perustella?** "No, siinä, että taito on eniten se on kuitenkin tosi tärkeä osa-alue maalivahtitouhussa ja sitten taas myös se henkistä puolta 30 %, joka on aika paljon, se on taas toinen ääripää, se on myös erittäin tärkeä mun mielestä. Tuo on nyt vaan tommoinen jako, mutta ehkä se tommoinen olisi. Mun mielestä on".

Petteri: "Fyysiset ominaisuudet 40 %, taito-ominaisuudet 35 % ja henkiset ominaisuudet 25 %". **Voitko perustella?** "No, kuitenkin aika paljon perustuu homma kuitenkin semmoiseen niinkuin fyysisiin hommiin, kyllä fysiikka on aika tärkeä ja siksi se

40 % siihen. Taitoakin tarvii, kyllä se menee se 35 %, henkisiin 25 %, se on kuitenkin sillei vähän pienempi osa-alue”.

Ovatko sinun omat maalivahtiin kohdistetut kvalifikaatiovaatimukset muuttuneet? Millä tavalla?

Olavi: ”On, tuota käsitykset ovat muuttuneet ihan selkeästi tosiaan kun tietää tästä hommasta vähän enemmän. Kyllä minä nyt ajattelen sitä eri lailla nyt kun tietää mistä tilanteesta aina lähetään ja kuinka paljon se niinkuin vaatii. Se on syventymistä tavaltaan”.

Jari: ”Nää vaatimukset, ne henkisen puolen on kirkastunut entisestään, mutta jos ajatellaan pitkällä jaksolla, se mitä oli joskus A-junioreista miestenjoukkueeseen siirryttäessä siinä vaiheessa keskittyi siihen, että nää fyysiset ominaisuudet on se kaikkein tärkein asia, että on hirveän hyvä pomppu ja kaikkea tämmöistä. Nyt en oikeastaan arvosta niitä ollenkaan. Ja tämä viimeinen puolen vuoden periodi, nämä arvostukset nimenomaan tähän henkiseen puoleen lisääntyi fyysisten kustannuksella”.

Matti: ”No ei oikeastaan. No eivät ole muuttuneet. Periaatteessa se käsitys on syventynyt, mutta ei se ole oleellisesti muuttunut”.

Petteri: ”Eivät ole muuttuneet”.

Minkälaisia käsityksiä sinulla on pelaajien tai muiden ihmisten maalivahtiin kohdistetuista kvalifikaatiovaatimuksista?

Olavi: ”Kyllä välillä kommentit heittää tosi paljon. Tämmöinen just, mitä vaatimuksia on, välillä tuntuu siltä, että maalivahdin pitäisi periaatteessa hallita kaikki. Siinä tuomitaan välillä turhankin jyrkästi, kun näyttää, että menee joku helppo maali. Sillä tulee maalivahdille välillä ihan älyttömiä paineita. Yleisön joukostakin kyllä aika paljon. Tämä on hyvä esimerkki; keskikenttäpelaaja tai kärkipelaaja potkaisee hudin taikka tällaista mutta jos maalivahdille meni yksi vähän helpompi maali menee niin siitä tuomitaan heti. Siinä on hirmuinen ero tämmöisissä. Olet varmaan huomannut itsekin, että jos kärkimies ei tee avopaikasta maalin ja sitten tulee heti tilanne seuraavassa tilanteessa omalle maalille ja se menee maaliin. se sama kaveri, joka ensin tilanteen

töppäsi, saattaa suomia vaikka kuinka jyrkästi omaa maalivahtia silloin”.

Jari: ”No, taas heidän puolesta, he eivät tajua ollenkaan tätä henkisen puolen käsitystä, he odottaa että pitää olla hyvä ponnistamaan, että se varmaan on se kaikkein tärkein asia. Ja sitten tällaiset reaktiot, nopeudet ja kyky sen pallon kiinniottamiseen, ne on kaikista tärkeimmät osa-alueet. Muuta ei tajuta sitä, että mikä siinä itseasiassa on vaikeita, edellämainituthan ovat loppujen lopuksi helppoja asioita”.

Matti: ”Onhan ne aina melkoisen suuret ne odotukset. Maalivahdin pitäisi olla se merkittävä henkilö siellä kentällä”. **Ovatko odotukset realistisia?** ”Ei ne aina ole läheskään realistisia. Aina kun analysoidaan noita maaleja yleensä pelien jälkeen tässä uudessa joukkueessa kyllä siinä välillä tulee, että olisi pitänyt tehdä sitä sun tätä mutten tiedä olisiko se siinä tilanteessa ollut täysin realistista. Välillä tuntuu kyllä, että kenttäpelaajat odottaa ihan ihmeellisyyksiä, että maalivahdin pitäisi tehdä, mennä mitä ihmeellisiin palloihin. Kärkipelaajatkin rupee huutamaan, että pitäisi hakea. Välillä tuntuu, etteivät ne ihan realistia ole heidän asettamat vaatimukset. Tää nyt oli vain muutama tällainen esimerkki. Yleisesti ottaen ne ovat kuitenkin suhteellisen realistisia”.

Petteri: ”Pelaajathan odottaa, että pitää maalin puhtaana, ettei sinne mene helppoja maaleja”. **Ovatko pelaajien odotukset (vaatimukset) realistisia?** ”Kyllä, ne joskus on vähän liian suuret, tai sillei ei-realistisia. Tietyissä tilanteissa, jossain keskityspalloissa, he odottavat vähän, että maalivahti pitäisi hoitaa ihan koko alue. Muut ihmiset, niissä nyt on taas paljon sellaisia käsityksiä, erilaisia käsityksiä. Niitten käsitykset on sinnepäin, mutta joskus ne voi antaa pahan virheen anteeksi ja joskus taas jostain pikkuasiasta voivat arvostella ihan väärin sitä pikku virhettä”. **Ymmärtävätkö he mitä maalivahtipeli vaatii?** ”En usko, että ihan tavallinen ihminen sitä ymmärtää, siis tavallinen katsoja”.

Minkälainen on mielestäsi maalivahdin asema joukkueessa?

Olavi: ”Se on tärkeä. Jos on huono maalivahti, se homma tahtoo sitten kaatua siihen”.

Jari: ”No, maalivahti on osittain yksilöpelaaja ja osittain hän on semmoinen että hän on yksi niistä joukkueen kulmakivistä, että hänen pitää olla semmoinen tietty auktoriteetti. Hän ei ole se jonka ympärillä se joukkue muodostuu, se muodostuu jonkun kenttäpelaajan ympärillä, joka tekee ratkaisuja, maalit, rakentaa sitä peliä, mutta maalivahti on se yksilö, joka on vaikka sanottaisiinko joukkueen toisinajattelija. Hän on

kuitenkin se, jolla on oma päänsä siellä. Osa joukkuetta toki”.

Matti: ”Se on kyllä erittäin tärkeä. Tavallaan rinnastaisin maalivahdin kapteeniin siinä mielessä, että kapteeni luonnollisesti kannustaa, pitää sitä henkeä yllä. Mun mielestä se yhtä paljon maalivahdinkin tehtävä pitää se joukkuehenki yllä, kun kuitenkin joutuu ohjailemaan sitä peliä aika paljon, itseasiassa erittäin paljon. Siinä tulee itseasiassa sanottua välillä aika pahastikin, mutta sen pitää pelaajienkin tajuta, että ottaa sen oikealla tavalla. Mutta mun mielestä maalivahdilla on tosi tärkeä rooli joukkueessa, koska ainahan se maalivahdin virhe näkyy tulostaululla”.

Petteri: ”No, onhan se tärkeä. Jos joukkue luottaa maalivahtiin ja maalivahti pystyy ohjaa ja hoitaa se alueensa, ei ehkä ihan koko rangaistusaluetta, mutta on maalivahti tärkeä”.

Millä tavalla maalivahti voi mielestäsi vaikuttaa muihin pelaajiin hyvän puolustuspelin toteuttamisessa pelin aikana (tai ennen/jälkeen peliä)?

Olavi: ”Pelin aikana ainakin, että ohjaa sitä puolustusta koko ajan ja on niinkuin pelissä mukana. Peliä ennen tietysti jokaiselle kaverille puolustuspelissä ainakin, neuvoo niinkuin esimerkiksi erikoistilanteissa missä kohdalla pitää olla kulmatilanteissa ja niin päin pois. Sitten jos virheitä on tullut, sitä pitää kommentoida puolustajien ja maalivahdin keskenään; mitä virheitä tuli ja mitä toivoo, että muutettaisiin seuraavaan peliin”.

Jari: ”Pelin aikana, antamalla selviä ohjeita siitä, miten haluaa puolustuksen ryhmittyvän. Pelin jälkeen keskustelemalla siitä omasta käsityksestä, miten tässä pitäisi pelata”.

Petteri: ”Tietenkin maalivahti voi vaikuttaa; omalla sijoittumisellaan ja ohjauksella, pelin ohjauksella. Ennen peliä voidaan jotain tiettyä asiaa käydä läpi, kertoa mitä haluaa puolustajien sijoittua ja sitä kautta vähentää sitä pelissä ja voi keskittyä johonkin muuhun asiaan ja sitä ei tarvii huomauttaa, esimerkiksi joku kulmatilanne. Pelin jälkeen käydään asiat läpi jos jotain on parannettavaa”.

Onko vaikuttaminen ensisijaisesti mielestäsi maalivahdin tehtävä vaiko jonkun muun?

Olavi: "Kyllä se tietysti on valmentaja. Valmentajahan hoitaa sen valmennuspuolen muuta just tämmöisissä; esimerkiksi jos huomaa jotain virheitä, kyllä se on aika tärkeä maalivahdin siinä niinkuin neuvoa minkälaisia virheitä on tullut ja mitä pitää parantaa".

Jari: "Tietysti suuret linjat antaa valmentaja, mutta niissä yksityisratkaisuissa niin puolustuksessa täytyy olla se yksi, joka ohjaa sitä ja kyllä se on kaikkein luontevinta, että se on maalivahti. Paitsi, että se niinkuin maalivahdin persoonan kannalta tää päätöksentekokyky ja muutenkin ohjaamiskyky on tarpeen ja sieltä myös näkee sen puolustuksen ryhmityksen kaikkein parhaiten. Että siinä mielessä se on maalivahdin tehtävä".

Matti: "Ei se ehkä ensisijaisesti ole maalivahdin tehtävä mutta mun mielestä koko se alakerta pitäisi pystyä kommunikoimaan. Ainakin meikäläinen pyrkii aika paljon ohjaamaan niitä paikkoja, puhumaan puolustajien kanssa. Ensisijaisesti se on valmentajan tehtävä, mutta meillä se toimii sillai, että me kommunikoidaan ennen peliä ja pelin jälkeen käydään puolustajien kanssa läpi sitä miten se peli meni ja pyritään sitten niitä, mitä meni vikaan pyritään sitten miettii, mitä pystyis tekemään paremmin. Kyllä me kaikki vaikka valmentaja roolit määrää mutta sitten kun tietää kuka siellä pelaa niin niitten kanssa käydään läpi se homma".

Petteri: "Kyllä se on minusta valmentajan tehtävä ensisijaisesti, mutta maalivahti sitten helpottaa sitä, ei se kyllä maalivahdin ensisijainen tehtävä ole".

Kuinka tärkeä on mielestäsi joukkueen luottamuksen saavuttaminen?

Miten se saavutetaan?

Olavi: "Se on aika tärkeätä hommaa maalivahdille, että se saavuttaa sen joukkueen luottamuksen, että ne luottaa siihen ettei sinne helppoja maaleja mene ja se, että hyvillä torjunnoilla ja sillein, että saa opastaa hyvin, on pelissä mukana ja niin päin pois".

Jari: "Se on ensiarvoisen tärkeää. Objektiiivisesti ottaen, joku voi pelata hyvinkin ja olla taitava, mutta jos siihen ei luoteta niin puolustus on ihan sekaisin koska ilman sitä auktoriteettia on turha opastaa ja ohjata ja olla se kulmakivi siellä. Se on tärkeämpää kuin se, että on objektiiivisesti kauhean hyvä. Mutta tosiasiasa se luotettavuus saavutetaan vain pelaamalla hyvin. Olemalla vakuuttava".

Matti: "Onhan se tosi tärkeä". **Miten se saavutetaan?** "Siinä on niin monta juttua, niin tää yleinen olemus, harjoituksissa miten asennoituu siihen ja miten sitten pystyy hoitaa sen oman tontin. Mulla henkilökohtaisesti ei ollut kyllä mitään vaikeuksia saavuttaa. Se monesti pienestä asiasta kiinni. Pitää antaa sellainen kuva itsestään ja kuva pitää antaa faktana, että näyttää peleissä, että pystyy sen oman tonttinsa hoitaa ja tavallaan olla sitaateissa esimerkkinä. Mun mielestä sitä kautta se tulee joukkueen luottamus".

Petteri: "Eiköhän se on kaikkein tärkein asia. Jos joukkue luottaa, onhan se paljon mukavampi pelata siellä. Luottamuksen saavuttaa harjoituksissa, hyvällä harjoittelulla ja virheettömillä peleillä".

Entäs käänteisesti? Kuinka tärkeää on mielestäsi, että maalivahti voi luottaa muihin pelaajiin?

Olavi: "Kyllähän ainakin puolustuspelaajiin pitäisi maalivahdin luottaa aika paljon. Sehän on selvä juttu, että jos maalivahti ei luota niihin, siinähan saattaa tapahtua vaikka minkälaisia 'killereitä' sitten".

Jari: "Ei se ole kovinkaan tärkeää, pitää vain tietää kuka pelaa mitenkään".

Matti: "Onhan se tosi tärkeä kun ajatellaan esimerkiksi keskityspalloja, että voi luottaa, ettei aina tarvii itse niihin lähteä hortoilemaan. On tärkeää, että pystyy luottamaan siihen, että puolustus niihin menee ja pystyy toimittamaan pallon kauemmas. Sama on alaspäin pelaamisessa, että pystyy luottamaan siihen, että pelaajat eivät täryytä yläkulmaan kun yrittää palauttaa omalle maalivahdille ja että voi luottaa että ne antaa rauhassa. Ehkä se näistä koostuu".

Petteri: "Se on ihan sama kun, että kenttäpelaaja luottaa maalivahtiin. Melkein sama. Että oppii niinkuin tietää, miten pelaajat käyttäytyy ja sitten tietää keneen uskaltaa luottaa enemmän ja keneen vähemmän. Pelityylikin voi vähän muuttua sen mukaan".

Minkälainen merkitys on ympäröivällä jalkapalloympäristöllä (esim. seura, jossa pelaa, kaupunki ja alue, jossa asua) maalivahtiin?

Olavi: "Onhan sillä iso merkitys sehän on selvä juttu, minkälainen ympäristö on, minkälaiset mahdollisuudet on ja tietysti kiinnostus lisäksi vielä, että on kiinnostunut siitä lajista. Jos ympäristö on semmoinen, että on hyvä harrastaa jalkapalloa sehän on selvä juttu, että sehän kiinnostaa silloin. Minkälaista koulutusta seuraa antaa sehän on ratkaisevan tärkeää. Missä minä ennen pelasin ei ollut koskaan minkään näköistä valmennusta. Enkä minä koskaan missään valmennuksessa tätä ennen ole ollutkaan, enhän minä mitään tiennytkään tästä touhusta".

Jari: "Se on luottamuksen kannalta erittäin tärkeää sen takia, että sieltä syntyy ne raamit, joista etsitään se hyväksyttävyyys sille omalle toiminnalle, että saavuttaa sen luottamuksen, eli mikä miten ne olettaa, että pitää pelata. On vaikea muuttaa niitä olosuhteita; samalla tavalla kun pelataan jossain hiekkakentällä, niin pitää pelata hiekkakentän säännöillä ja jos pelataan nurmikentällä pitää pelata sen mukaisesti. Jos jossain on jalkapallokulttuuri, joka ei ymmärrä maalivahtipelistä yhtään mitään, niin kuin esimerkiksi tässä kaupungissa on aika paljon, pitää hyväksyä se olosuhde ja pitää pelata niin, että toteuttaa niitä vaatimuksia mitä ympäristö asettaa ja saavuttaa sillä tavalla sen luottamuksen, koska on turhaa niitä tuulimyllyjä vastaan tapella niin, että voisi muuttaa sitä".

Matti: "Minulla ei ole muualta kokemuksia kuin tämän alueen jalkapalloilusta. Totenkai se vaikuttaa maalivahtiin miten seura toimii ja miten ne kaikki muut hommat hoidetaan, jotka vaikuttavat pelaamiseen. Vaikea on muuta ajatella".

Petteri: "No, aika tärkeä, koska esimerkiksi nyt täällä päin on maalivahteihin panostettu ihan eri tavalla kuin esimerkiksi Helsingissä ja tietenkin se, että jalkapallo on tällä alueella tärkein urheilulaji tai suosituin laji. Kyllä se nyt auttaa aika paljon".

Mitä muuta tulee mieleen maalivahtipelistä?

Jari: "No, ei. Olisi ollut kiva jatkaa asiaa, täytyy katkoa syksyllä ja ryhtyä itse valmentamaan itse itseään, ettei fyysinen kunto ala taas rapistumaan".

Matti: "Ei tule nyt mieleen tähän hätään".

Petteri: "Ei tule, kyllä tossa jo tuli hyvin esiin".