



Alankomaiden miesten salibandymaajoukkueen valmentaminen

Lauri Nivalinna

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Amk-opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Lauri Nivalinna
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Alankomaiden miesten salibandymaajoukkueen valmentaminen
Sivu- ja liitesivumäärä 26+4
<p>Tämä päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö käsittelee päävalmentajana toimimista Alankomaiden miesten salibandymaajoukkueessa. Päävalmentajan tehtävät on aloitettu syyskuussa 2023. Päävalmentajan tehtävät koostuivat käytännössä Alankomaissa järjestetyistä harjoitusleireistä sekä valmennusprojektin päättävästä salibandyn MM-karsintaturnauksesta Latviassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli dokumentoida päävalmentajan valmennusprojektin eri vaiheet, pohdintoineen ja valintoineen. Dokumentoinnissa keskityttiin tarkastelemaan erityisesti päävalmentajan urheiluosaamista ja sen kehittymistä – erityisesti laji- ja opetusosaamisen osalta.</p> <p>Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön seurantajakso on toteutettu harjoitusleirien ajankohtina, jolloin käytännön valmennustyö tapahtui, yhdessä valmennettavien kanssa. Kunkin seurantajakson analysointi tehtiin kustakin harjoitusleiristä erikseen. Lisäksi valmennusprojektin päättävä karsintaturnauksesta tehtiin oma seurantajakso, analyseineen.</p> <p>Opinnäytetyössä keskityttiin nimenomaan Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaisiin kohtiin, sekä niihin liittyviin pohdintoihin ja henkilökohtaisesti asetettuihin ammatillisiin kehitystavoitteisiin. Kehityskohteiksi valikoituvat urheiluosaaminen sekä ihmissuhdetaidot. Kehittymistä tapahtui molempien kohteiden osalta, mutta kehittymisen varaa jäi edelleen reilusti. Kehittymisessä nousi esiin erityisesti laadukas vuorovaikuttaminen, läsnäolon taito sekä keskittyminen. Valmentajana oli tärkeää tunnistaa edellä mainitut syyt kehityskohteiden taustoilla, jotta kehittymistä tapahtuisi tosiasiallisesti.</p> <p>Pohdinnat ja valinnat on pyritty perustelemaan tutkittuun tietoon tai alan ammattilaisten näemyksiin nojaten.</p>
Asiasanat Salibandy, valmentaminen, maajoukkue, Alankomaat, urheiluosaaminen.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Keskeiset ammattikäsitteet.....	2
2	Lähtötilanteen kuvaus.....	3
2.1	Suomalainen valmennusosaamisen malli.....	3
2.2	Ammatilliset kehityskohteet	3
2.3	Oman nykyisen työn analysointi	4
2.4	Sidosryhmien esittely	7
2.5	Työpaikan vuorovaikutustilanteet	8
3	Seurantajakson raportointi viikkoanalyseineen	10
3.1	Harjoitusleiri 2.-3.9.2023	10
3.2	Harjoitusleiri 21.-22.10.2023.....	12
3.3	Harjoitusleiri 11.-12.11.2023.....	14
3.4	Harjoitusleiri 9.-10.12.2023.....	16
3.5	Harjoitusleiri 29.-30.1.2024.....	17
3.6	Karsintaturnaus 31.1.-3.2.2024	18
4	Pohdinta.....	20
	Lähteet.....	22
	Liitteet.....	24
	Liite 1. Harjoitusleiri 1	24
	Liite 2. Harjoitusleiri 2	24
	Liite 3. Harjoitusleiri 3	25
	Liite 4. Harjoitusleiri 4	25
	Liite 5. Harjoitusleiri 5	26
	Liite 6. Karsintaturnaus.....	27

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee allekirjoittaneen aikaa Alankomaiden miesten salibandymaajoukkueen päävalmentajana. Opinnäytetyössä kuvataan lähtötilannetta sopimuskauden alussa sekä pohdintoja ja valintoja projektin aikana.

Alankomaiden miesten salibandymaajoukkue on Alankomaiden salibandyliiton alaisuudessa toimiva joukkue. Joukkueen päävalmentaja vastaa joukkueen toiminnasta Alankomaiden salibandyliiton huippu-urheilukoordinaattorille.

Allekirjoittanut aloitti joukkueen valmentamisen syyskuussa 2023. Projekti päättyi karsintaturnaukseen Latviassa, helmikuussa 2024. Tämän opinnäytetyön merkinnät sijoittuvat kyseiselle ajanjaksolle.

Varsinainen valmentaminen tapahtui pääsääntöisesti harjoitusleireillä Alankomaissa, jotka järjestettiin viikonloppuisin, noin kerran kuukaudessa. Lisäksi valmentamiseen sisältyi suunnittelua, järjestelyä sekä erilaisia keskusteluja ja kokouksia harjoitusleirien ulkopuolella.

Valmentamistyö tapahtui pääasiassa päävalmentajan johdolla, jolloin ns. vetovastuu oli yksin päävalmentajalla. Päävalmentajan lisäksi valmennustiimissä oli mukana juoksuvalmentaja sekä myöhemmin lajivalmentaja. Juoksuvalmentaja osallistui toimintaan käytännössä kaksi kertaa projektin aikana, jolloin joukkueen pelaajistolle järjestettiin demoharjoitus, omatoimista harjoittelua varten. Lajivalmentaja osallistui vuorostaan joukkueen toimintaan viimeisellä harjoitusleirillä sekä projektin lopulla karsintaturnauksessa.

Paikallisista olosuhteista sekä käytössä olleista resursseista vastasi joukkueenjohtaja, joka toimi samalla joukkueen pelaajana sekä Alankomaiden salibandyliiton huippu-urheilukoordinaattorina. Kyseessä oli siis yksi ja sama henkilö.

Joukkueen pelaajisto koostui Alankomaissa pelaavista pelaajista sekä Ruotsissa, Sveitsissä ja Saksassa asuvista pelaajista. Lisäksi pelaajistossa oli mukana suomalainen pelaaja, joka oli asunut Alankomaissa useamman vuoden ajan, mikä mahdollista hänen osallistumisensa joukkueen toimintaan, Alankomaita edustavana pelaajana.

Joukkueen päävalmentajan tehtävässä edellytettiin hyvin monipuolista osaamista. Osaamisen tuli koostua riittävästä urheiluosaamisesta, ihmissuhdetaidoista sekä itsensä kehittämisen taidoista. Käytännössä urheilutaidoissa korostuivat lajiosaaminen ja opettamisosaaminen. Ihmissuhdetai-

doissa korostuivat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaaminen, ilmaisu- ja keskustelutaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Itsensä kehittämistaidoissa taas korostuivat itsearviointitaidot sekä ajattelun taidot (Hämäläinen s.a.).

Henkilökohtaisesti koin projektin alussa, että halusin kehittyä erityisesti urheiluosaamisessa, jossa tarkemmin ottaen lajiosaaminen ja opetusosaaminen olisivat keskiössä. Asetin siis kehityskohteekseni käytännössä tehokkaiden ja siirtovaikutukseltaan laadukkaiden harjoitusten suunnittelun ja toteutuksen sekä samalla uudenlaisen harjoituskulttuurin luomisen joukkueeseen.

1.1 Keskeiset ammattikäsitteet

Tässä opinnäytetyössä käsitellään seuraavia keskeisiä käsitteitä:

- Nederlandse Floorball- en Unihockeybond (NeFUB), Alankomaiden salibandyliitto.
- Constraints-Led Approach (CLA), rajoiteperusteinen valmentaminen.
- Nonlineaarinen pedagogiikka (NLP), ajattelutapa, jonka mukaan oppiminen ei tapahdu suoraviivaisesti.
- International Floorball Federation (IFF), Kansainvälinen salibandyliitto.
- World anti-doping agency (WADA), maailman antidopingtoimisto.
- Expected goals (xG), maaliodottama.
- Key performance indicator (KPI), suorituksen avainmittari/ -muuttuja.

2 Lähtötilanteen kuvaus

Otin vastaan nykyisen työni Alankomaiden salibandymaajoukkueen päävalmentajana syyskuussa 2023. Käytännössä sovin valmentamisesta yhdessä Alankomaiden salibandyliiton huippu-urheilukoordinaattorin kanssa. Sovimme valmentamiseen liittyvistä yksityiskohdista etäyhteyksin avulla, jossa määritimme muun muassa sopimuksen keston ja laadun. Lisäksi sopimuksessa määriteltiin päävalmentajan vastuut ja velvollisuudet.

2.1 Suomalainen valmennusosaamisen malli

Lähtötilanteessa pohtiessani itselleni ammatillisia kehittymistavoitteita päädyin peilaamaan nykyistä osaamistani Suomalaiseen valmennusosaamisen malliin. Suomalainen valmennusosaamisen malli on työkalu, jonka avulla valmentaja voi pohtia omia osaamistarpeitaan käytännön valmennustyössä. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tarkoitus on linjata suomalaista valmennusta sekä avustaa valmennuskoulutusten suunnittelussa ja valmentajan osaamisen arvioinnissa. Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa on kolme osaa, jotka ovat toimintaympäristö, asiat joihin valmentaja voi vaikuttaa sekä valmentajan osaamistarpeet. Varsinaiset valmentajan osaamistarpeet koostuvat itsensä kehittämisen taidoista, urheiluosaamisesta sekä ihmissuhdetaidoista. Lisäksi osaamistarpeet perustuvat valmentajan voimavaroihin (Hämäläinen 2016, 7).

2.2 Ammatilliset kehityskohteet

Peilattessani omaa valmennusosaamistani Suomalaiseen valmennusosaamisen malliin, nousi selkeiksi ammatillisiksi kehityskohteikseni, omassa lähtötilanteessani kehittyminen valmennuskauden aikana siirtovaikutukseltaan tehokkaiden harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa (urheiluosaaminen), sekä uudenlaisen ja omannäköiseni harjoituskulttuurin rakentamisen joukkueeseen (ihmissuhdetaidot). Käytännössä nämä kehityskohteet sisälsivät vuorovaikutuksen sekä tietoisien läsnäolon elementtejä, jotka myös konkretisoituivat valmennusprosessin aikana.

Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että kykenin luomaan sisällöltään ja rakenteeltaan sellaiset harjoitussisällöt, jotka mahdollistivat tehokkaan siirtovaikutuksen. Myös harjoituskulttuurin rakentamisen kannalta oleelliset asiat toteutuivat käytännön toiminnassa. Kuitenkin harjoitusten tekninen toteuttaminen ei yksin tulisi riittämään haluttuihin lopputuloksiin pääsemiseksi, vaan se tulisi vaati-
maan myös riittävän laadukasta vuorovaikutusta. Omalla kohdallani laadukkaan vuorovaikutuksen edellytyksenä on hyvä ja tietoinen läsnäolo sekä mahdollisten häiriötekijöiden poissulkeminen.

2.3 Oman nykyisen työn analysointi

Konkreettiset päävalmentajan työtehtävät muodostuvat valmentajasopimuksessa (Widjaja 2023a) määritetyistä tehtävistä. Sopimuksen mukaan päävalmentajan tulee:

- Toiminnallaan edistää NeFUB:n politiikkaa
- Vastata joukkueen taloudesta
- Järjestää sellaista toimintaa, joka kehittää pelaajia ja heidän suorituskykyään
- Järjestää vähintään yhden avoimet harjoitukset, joista ilmoitettava vähintään kuukautta ennen ajankohtaa
- Sopia U19-maajoukkueen pelaajien kokeilujaksoista etukäteen U19-maajoukkueen valmentajan sekä pelaajan vanhempien kanssa
- Vastata lopullisista pelaajavalinnoista karsintaturnaukseen sekä MM-lopputurnaukseen
- Tiedottaa pelaajia erikseen, perusteluineen, joita ei valittu
- Kannustaa pelaajia terveellisiin elämäntapoihin
- Motivoida ja ohjata pelaajia omatoimiseen harjoitteluun
- Tehdä yhteistyötä muiden maajoukkueiden henkilöstön kanssa
- Viestiä joukkueen toiminnasta
- Johtaa joukkueen valmennustiimiä

Työtehtävissä selviytymiseksi tarvitaan hyvin monipuolista osaamista. Osaaminen on valmentusosaamista, mutta paljon muutakin. Muun osaamisen hankkimiseksi on kyettävä ottamaan asioista selvää sekä tarvittaessa pyydettävä apua.

NeFUB:n politiikan edistäminen on käytännössä Alankomaiden salibandyliiton linjausten noudattamista ja toteuttamista kaikissa toiminnoissa. NeFUB:n politiikasta linjataan NeFUB:n maajoukkueiden toimintasuunnitelmassa. Poliitiikka on jaettu kahteen osaan, joista ensimmäinen on pitkän aikavälin visio siitä, että maajoukkueet voivat kilpailla kansainvälisellä tasolla sekä osallistuvat IFF:n maailmanmestaruuskilpailuihin. Sitä ennen on kuitenkin pystyttävä kehittämään Alankomaiden pelaajien ja valmentajien osaamista sekä kehitettävä Alankomaista salibandyvalmentajakoulutusta (Nederlandse Floorball- en Unihockeybond 2023).

Joukkueen taloudesta vastaaminen vaatii osaamista talouden suunnittelusta (talousarvio), talouden aktiivista seuraamista sekä riittävän nopeaa reagoimista muuttuviin tilanteisiin, jotka vaikuttavat kuluihin. Joukkueen taloudesta vastaaminen on kriittinen osa joukkueen toiminnan johtamisesta. Toistaiseksi joukkueella ei ole erillistä joukkueen johtajaa tai manageria, joka vastaisi taloudesta, joten vastuu on täysin päävalmentajalla.

Sellaisen toiminnan järjestäminen, mikä kehittää pelaajia ja heidän suorituskyykyään on valmennusosaamisen keskiössä. Pelaajien ja heidän suorituskyykynsä kehittäminen vaatii valmennusosaamista sen eri muodoissaan sekä kykyä hallita joukkueen pelaamista koskevia valintoja. Maajoukkue toiminnassa on korostunut erityisesti valmentajan taktinen osaaminen sekä tehokkaan ja toimivan pelimallin luominen, toteuttaminen ja opettaminen.

Avoimien harjoitus järjestämisestä ei allekirjoittaneella ole toistaiseksi kokemusta. Vaiheessa, jossa aloitin valmennustehtävät ei enää järjestetty avoimia harjoituksia. Laadukkaiden ja motivoivien avointen harjoitusten järjestämisen korostuu tulevaisuuden projekteissa, joihin tullaan tarvitsemaan paljon uusia kyvykkäitä pelaajia. Avointen harjoitusten järjestäminen edellyttää riittävää osaamista tapahtuman järjestämisestä, markkinoinnista sekä valmennus- ja lajiosaamista harjoitusten suunnitteluun ja läpivientiin. Lisäksi avoimissa harjoituksissa on pystyttävä tekemään pelaajatarkkailua ja sen vaatimaa dokumentointia, jonka perusteella voidaan tarvittaessa kutsua pelaajia mukaan joukkueen toimintaan myöhemmin.

Yhteistyö U19-maajoukkueen kanssa ei myöskään konkretisoitunut pelaajasiirtojen merkeissä kuluessa projektissa. Yhteistyö toteutui lähinnä harjoitusotteluiden merkeissä, mutta pelaajasiirtoja tai -tarkkailua ei tapahtunut. Yhteistyö vaatii vastaavaa osaamista kuin avointen harjoitusten organisointi ja toteuttaminen. Lisäksi valmistauduttava tiedottamaan nuorten pelaajien huoltajia ja vanhempia, mikäli mahdollisia pelaajasiirtoja halutaan toteuttaa.

Lopullisten pelaajavalinnoissa valmentajan on osattava perustella pelaajan valinta joukkueeseen. Perustelun tulee olla riittävän pitävä, jotta se voidaan osoittaa valitulle pelaajalle sekä myös heille, joita ei valittu joukkueeseen – perusteluineen. Tämä vaatii valmentajalta selkeää käsitystä siitä, minkälaisia pelaajia joukkueeseen tarvitaan ja minkälaisia ominaisuuksia heillä tulisi olla. Lisäksi valmentajan on hyvä tietää, miten em. ominaisuuksia voidaan kehittää, jotta hän voi ohjata ei valittuja pelaajia kehittymään kohti tulevaisuuden valintaa.

Pelaajien kannustaminen terveellisiin elämäntapoihin vaatii osaamista ja ymmärrystä siitä, mitkä ovat terveyttä tukevia elämäntapoja, miten niitä voidaan kehittää ja miten niitä kohti voidaan kulkea. Terveelliset elämäntavat ovat hyvin kokonaisvaltainen käsite, ja siihen liittyy useita osa-alueita. Valmentajan on myös pystyttävä selvittämään, mitkä ovat pelaajien todelliset elämäntavat, joihin voidaan käyttää esimerkiksi päiväkirjaa tai muuta vastaavaa dokumentointitapaa. Päiväkirjaa käytettäessä valmentajan tulee osata tulkita merkintöjä, antaa niistä palautetta sekä ohjata kohti terveyttä edistäviä valintoja arjessa.

Pelaajien ohjaamisessa ja motivoimisessa omatoimiseen harjoitteluun valmentajalla on oltava riittävästi ymmärrystä siitä, minkälainen omatoiminen harjoittelu tukee pelaajan kehittymistä, minkälaista omatoimista harjoittelua pelaajan mahdollista suorittaa, minkälainen omatoiminen harjoittelu tukee pelaajan motivaatiota ja miten omatoimista harjoittelua ja sen vaikuttavuutta voidaan mitata ja todentaa. Lisäksi valmentajan on ymmärrettävä, että omatoiminen harjoittelu on hyvin herkkä osa-alue, jossa voidaan tehdä myös paljon haittaa esimerkiksi pelaajan motivaatiolle ja kokonaiskuormitukselle. Valmentajan on siis tunnettava pelaajan harjoitusympäristö, kuormituksineen erittäin hyvin.

Yhteistyön tekeminen muiden maajoukkueiden henkilöiden kanssa vaatii valmentajalta tiimi- ja ryhmätyötaitoja. Lisäksi valmentajan on kyettävä sujuvaan vuorovaikutukseen sekä ymmärrettävä mahdollisuudet työn kehittämiseksi hyvän yhteistyön avulla.

Joukkueen toimista viestiminen vaatii kykyä tuottaa selkeää ja helposti ymmärrettävää tekstiä sekä riittävää osaamista eri viestintävälineistä ja -alustoista. Joukkueen toiminnasta viestiminen on hyvin oleellinen osa joukkueen näkyvyyttä, sillä suurin osa joukkueen pelaajista, huoltajista ja vanhemmista sekä kannattajista seuraavat joukkueen toimintaa sosiaalisessa mediassa.

Valmennustiimin johtaminen on tärkeä osa päävalmentajan tehtävää. Päävalmentajan on osattava johtaa valmennustiimiä tehokkaasti ja sujuvasti. Päävalmentajan on kyettävä motivoimaan tiimiä, antaa tiimin jäsenille palautetta ja osallistettava tiimin jäseniä päätöksentekoon. Päävalmentajan on myös huolehdittava tiimin jäsenten hyvinvoinnista ja jaksamisesta, läpi koko projektin. Käytännössä päävalmentajan osaaminen koostuu tiiminjohtamisesta johtamis- ja esimiestaidoista, tiimi- ja ryhmätyötaitoista, motivoinnista, organisoinnista ja delegointiosaamisesta. Lisäksi päävalmentajan on osattava opettaa ja ohjata tiiminjäseniä.

Kaiken kaikkiaan päävalmentajan tehtävät ovat hyvin suuri kokonaisuus, mikä vaatii valtavan paljon osaamista. Osaamista on oltava urheilu- ja valmennusosaamisen lisäksi monella muulla osa-alueella. Henkilökohtaisesti allekirjoittaneella on paljon kehittymisen varaa monella osa-alueella, joissa ovat korostuneet ne alueet, joista löytyy vähintään kokemusta. Erityisesti talousosaaminen on yksi niistä osa-alueista, jossa on vielä paljon kehittymisen varaa. Tällä osa-alueella on kuitenkin hyvä mahdollisuus kehittyä tulevilla kausilla, koska tehtävään annetaan henkilökohtaista tukea ja apua.

Kuitenkin koska kyseessä on urheilu ja peli, jossa tulokset mitataan pääasiassa kilpailun tuloksina, näen että kriittisin kehittymistarve on urheilu- ja valmennusosaamisessa. Siksi valitsin tämän opinäytetyön kehityskohteeksi tehokkaiden ja siirtovaikutukseltaan laadukkaiden harjoitusten suunnit-

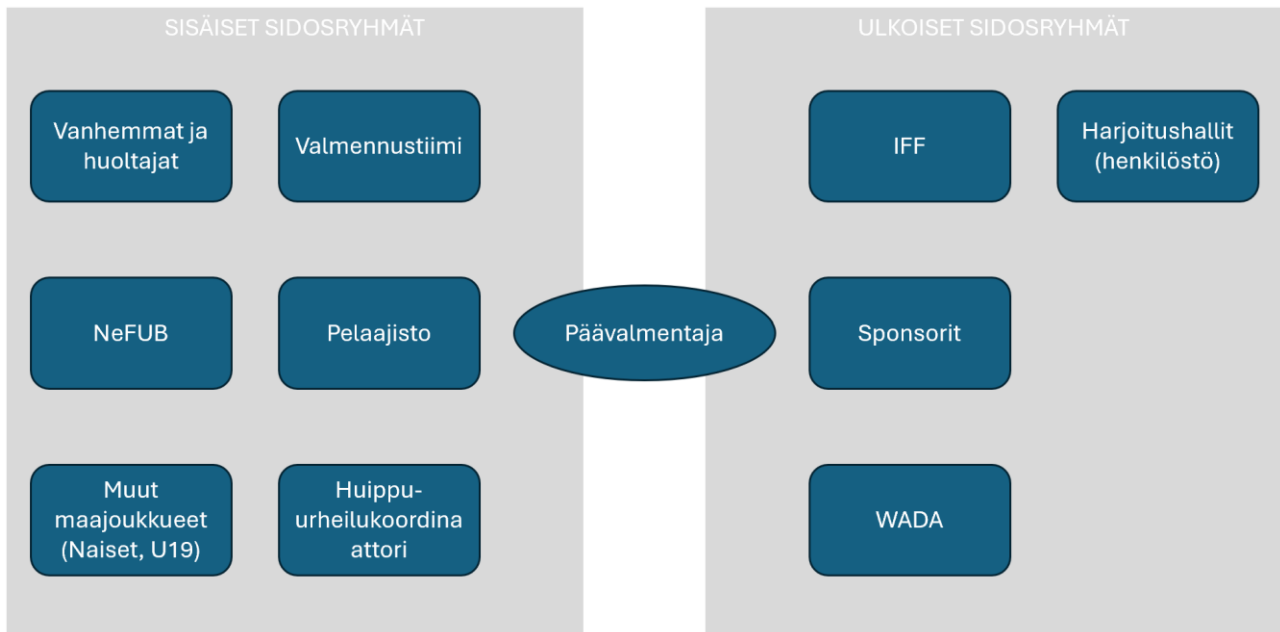
telun ja toteutuksen sekä samalla uudenlaisen harjoituskulttuurin luomisen joukkueeseen. Näkemykseni mukaan kehittymällä tällä osa-alueella, pääsemme paremmin kiinni tavoitteiden saavuttamiseen. Lisäksi tämä valinta tukee nähdäkseni parhaiten NeFUB:n politiikkaa.

Kaiken kaikkiaan arvioin olevani aloitteleva toimija nykyisessä tehtävässäni. Tämä näkyy käytännössä siten, että tarvitsen edelleen apua ja tukea tiettyjen työtehtävien hoitamisessa. Lisäksi olen käytännössä hoitamassa ensimmäistä kertaa maajoukkueen tehtävää, missä sopimuskauteni on edelleen kesken. Valmennusosaamisessa koen suoriutuvani täysin itsenäisesti, ilman erillistä ohjeistusta, lajiosaamista vaativissa tehtävissä. Kuitenkin myös tällä osa-alueella on reilusti kehitettävää. Koen myös, että minulla on vielä paljon opittavaa siihen pisteeseen, että pystyisin kehittämään maajoukkueen päävalmentajan tehtävää sekä kykenisin ohjaamaan ja opastamaan muita henkilöitä päävalmentajan tehtävissä, joita voidaan edellyttää kokeneelta asiantuntijalta.

2.4 Sidosryhmien esittely

Päävalmentajan tehtävässä sisäisinä sidosryhminä toimivat joukkueen pelaajisto, valmennustiimi, huippu-urheilukoordinaattori, Alankomaiden salibandyliitto, muut Alankomaiden salibandymaajoukkueet (Naiset ja U19) sekä muut joukkueen pelaajistoon liittyvät henkilöt (huoltajat ja vanhemmat). Ulkoisina sidosryhminä toimivat mm. Kansainvälinen salibandyliitto, sponsorit, maailman antidopingtoimisto sekä harjoitushallit ja niiden henkilöstö.

Kuvassa 1. on esitetty päävalmentajan tehtävään nähden oleellimmat sisäiset ja ulkoiset sidosryhmät. Sisäisten sidosryhmien intressit ovat hyvin yhteneväiset ja ne kulkevat käsikädessä joukkueen menestyksen kanssa. Sisäisten sidosryhmien odotukset valmennukselle ovat niin ikään yhteneväiset. Ulkoisia sidosryhmiä yhdistävät intressit mahdollistaa joukkueen laadukas toiminta.



Kuva 1. Sisäiset ja ulkoiset sidosryhmät

2.5 Työpaikan vuorovaikutustilanteet

Päävalmentajan työssä erilaiset vuorovaikutustilanteet ovat läsnä jatkuvasti. Valmentaminen on aina työskentelyä ihmisten kanssa, joten voidaan puhua ihmissuhdetyöstä (Hämäläinen ym. 2014, 62). Pääasiassa oleellisinta vuorovaikutusta käydään valmennettavien kanssa, mutta myös valmennustiimin ja muiden sidosryhmien kanssa. Näissä tapauksissa vuorovaikutukseen vaikuttaa hyvin vahvasti työskentely vieraalla kielellä. Työkielenä valmentamisessa on englanti, jonka riittävä hallinta on avainasemassa, jotta sujuva vuorovaikuttaminen on ylipäänsä mahdollista. Allekirjoittaneen englannin kielen taito ei ole erityisen hyvä, mutta koen projektin aikana kehittyneeni siinä reilusti. Lisäksi olen saanut paljon varmuutta esiintymiseeni englannin kielellä.

Vuorovaikutus valmennettavien kanssa on hyvin monipuolista keskustelua vaihtelevissa tilanteissa. Lisäksi vuorovaikutus koostuu esimerkiksi palautteenannosta, joka on merkittävä osa valmentamista. Vuorovaikutuksessa valmennettavien kanssa on ollut haasteena yhteisen ymmärryksen saavuttaminen sekä riittävän ymmärryksen saavuttaminen valmentajan ja valmennettavan välillä. Uskon kuitenkin, että vuorovaikutuksen kehittyessä olen valmentajana oppinut tuntemaan valmennettavani paremmin sekä samalla oppinut ilmaisemaan itseäni paremmin ja selkeämmin, mikä on auttanut huomattavasti yhteistyötä. Lisäksi valmentajan ja valmennettavan väliset, henkilökohtaiset keskustelut ovat olleet erittäin antoisia ja niistä ovat hyötyneet sekä pelaajat että valmentaja.

Lisäksi aktiivista vuorovaikutusta on tapahtunut muutaman nuoremman valmennettavan huoltajan ja vanhemman kanssa. Nämä tilanteet ovat olleet kuitenkin melko helppoja ja sujuvia, sillä joukkueen johtajana toiminut henkilö on hoitanut tiedottamista huoltajille ja vanhemmille Hollannin kielellä.

Tiedottaminen ja raportointi Alankomaiden salibandyliiton huippu-urheilukoordinaattorille on ollut helppoa ja sujuvaa, koska samainen henkilö on ollut aktiivisesti joukkueen mukana pelaajan roolissa.

3 Seurantajakson raportointi viikkoanalyysineen

Seurantajaksoina toimivat kerran kuukaudessa järjestetyt harjoitusleirit sekä lopun karsintaturnaus. Viikkoanalyysinä toimii jokaisesta harjoitusleiristä ja sen toteutuksesta ja suunnittelusta tehty analyysi.

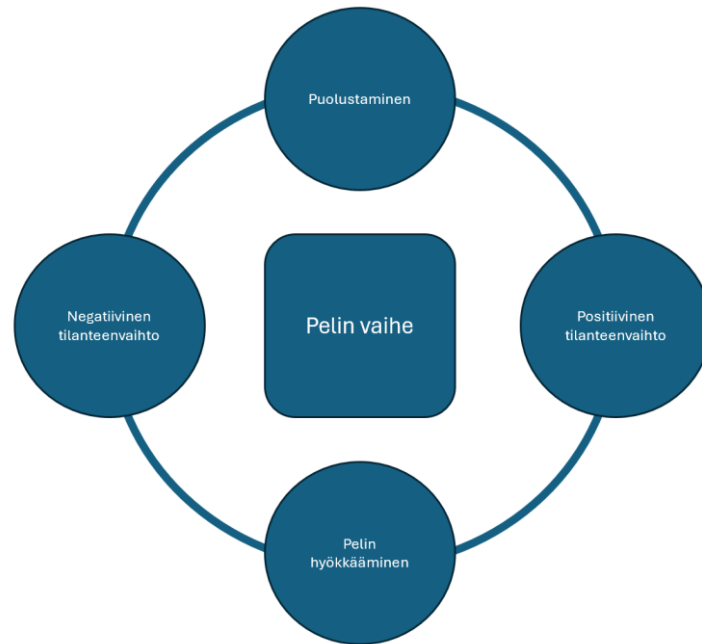
3.1 Harjoitusleiri 2.-3.9.2023

Tavoite ja suunnitelma:

Ensimmäisen harjoitusleirin toiminnallisena tavoitteena oli ensisijaisesti tutustua joukkueeseen, pelaajiin sekä paikallisiin olosuhteisiin. Lisäksi toiminnallisena tavoitteenani oli aloittaa määrätietoinen harjoittelu sekä uuden pelimallin mukainen harjoittelu. Ohjelmassa oli myös oheisharjoittelua, joka koostui demoharjoituksesta aiheesta juoksu- ja nopeusominaisuudet. Oheisharjoittelusta vastasi fysiikkavalmentaja.

Varsinainen aikataulu ja suunnitelman runko (liite 1) koostui laji- ja oheisharjoittelusta sekä palaverista. Varsinaisen lajiharjoituksen sisällön olin suunnitellut erikseen.

Suunnittelin lajiharjoittelun sisällön Tactical Periodization-mallin mukaisesti, jonka keskiössä on pelin looginen rakenne. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelussa on oltava meneillään aina jokin pelin neljästä vaiheesta: puolustaminen, positiivinen tilanteenvaihto, hyökkääminen tai negatiivinen tilanteenvaihto. Valmentajana minun oli siis huomioitava harjoitusta suunnitellessa meneillään oleva pelin vaihe. Pelin vaiheen lisäksi harjoittelun suunnitteluuni vaikutti vahvasti käyttämäni pelimalli. Valmentajana pelimallini koostuu useammasta tekijästä, kuten pelaajien ominaisuuksista, joukkueen rakenteesta ja tavoitteista, joukkueen edustaman maan lajikulttuurista, pelin vaiheista, rakenteellisesta organisaatiosta, valmentajan ideoista sekä periaatteista ja alaperiaatteista (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva 2012).



Kuva 2. Pelin vaiheet (mukaillen Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva 2012, 1)

Käytännössä ajatuksenani harjoitussisältöä suunniteltaessa oli, että harjoitus olisi mahdollisimman pelinomainen, jotta harjoitus omaisi mahdollisimman tehokkaan siirtovaikutuksen. Tätä ajatusta tukee vahvasti Teaching Game for Understanding (TGfU) -malli. TGfU on pelin opettamiseen käytetty ongelmaperustainen opetustapa, jossa taitoja opitaan pelaamisen kautta (Hopper & Kruisselbrink 2002, 1–2).

TGfU:ssa on kuusi vaihetta, jotka tulee toteutua harjoittelussa:

- pelin kokonaiskuva
- pelikäsitteet
- taktiikka
- päätöksenteko
- taidon suorittaminen
- suorituskyky

Jokaisen vaiheen tulee siis olla aina läsnä harjoittelussa. On myös huomioitava, että pelaamisella ei aina tarkoiteta vain ns. isoa peliä, vaan se pitää sisällään esimerkiksi erilaiset teema-, alue- ja pienpelit (Peda.net s.a.).

Analyysi:

Mielestäni ensimmäisellä harjoitusleirillä päästiin asetettuihin toiminnallisiin tavoitteisiin. Pääsin tutustumaan joukkueeseen ja sen pelaajiin, sekä sain yleisen käsityksen joukkueen osaamistasosta. Suunniteltu harjoitussisältö vastasi hyvin sitä tavoitetta, että pääsimme toteuttamaan pelimallin mukaisia toimia kentällä ja samalla pelaajat pääsivät tutustumaan uuteen pelimalliin hyvin käytännön läheisesti.

Vaikka harjoittelussa päästiinkin hyvin kiinni pelimallin mukaiseen pelaamiseen, niin osa pelaajista jäi kaipaamaan parempaa käsitystä isossa kuvassa. Varsinainen pelimallin avaaminen ja siinä käytettyjen taktisten valintojen esittäminen jäi siis vähäiseksi. Jatkossa voisi olla parempi avata taktiikkaa laajemmin ja ennen kaikkea isossa kuvassa tarkasteltuna. Tämä voisi käytännössä esimerkiksi erilaisia taktisia piirroksia taktiikkataululle sekä mahdollisuuksien mukaan havaintokuvia ja -videoita käytännön pelitilanteista.

Asettamieni ammatillisen kehittymisen tavoitteiden valossa koin, että sain suunniteltua ja toteutettua sellaiset harjoitukset, jotka ylipäänsä mahdollistivat siirtovaikutuksen. Tätä kokemusta vahvistaa havaintoni siitä, että pelaajat osasivat heti pohtia tehdyn harjoitteen toteutusta pelitilanteessa ja pyrkivät aktiivisesti toimimaan sen mukaisesti, harjoitellessamme ns. isoa peliä (5v5).

Lisäksi koin, että toinen ammatillisen kehittymisen tavoitteistani täyttyi, koska toteutimme kaikki harjoitukset oman mallini mukaisesti. Lisäksi sain vahvistusta uuden tavan toteuttamisesta siten, että pelaajat ilmaisivat havaintonsa uudelta tavasta suusanallisesti. Suusanallinen palaute oli pääasiassa hyvin positiivista ja pelaajat kokivat harjoittelun olevan mielekästä ja tehokasta.

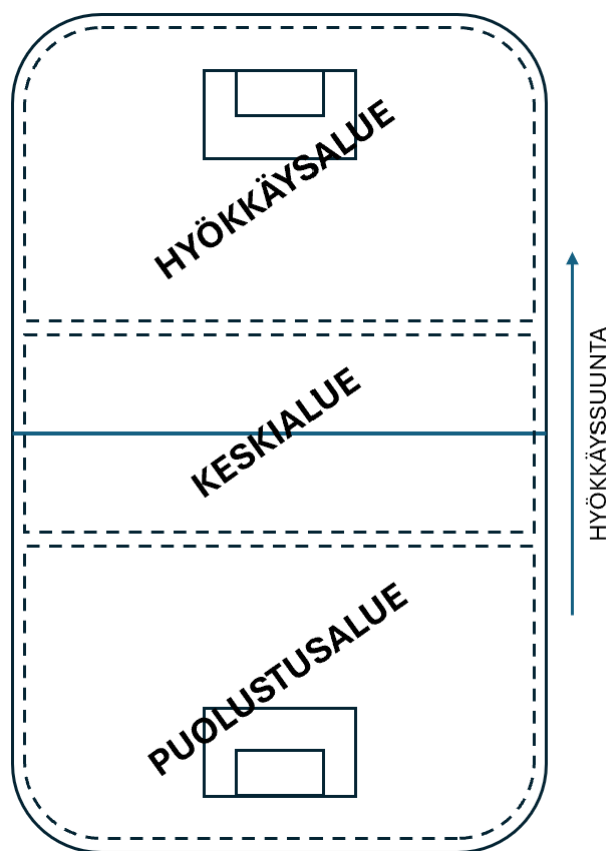
Jäin kuitenkin myöhemmin pohtimaan, miten olisin voinut vielä paremmin tukea pelaajia ja heidän kehittymistään harjoitusten aikana. Pohdinnoissani havahtuin mm. siihen, kuinka tärkeää on valmentajana olla läsnä ja vuorovaikuttaa pelaajien kanssa – myös harjoitusten aikana. Pohdintojeni mukaan oma läsnäoloni ei ollut sillä tasolla, mitä se voisi parhaimmillaan olla. Tämä vaikutti myös vuorovaikutuksen laatuun heikentävästi, sillä en esimerkiksi kyennyt antamaan kehittävää palautetta oikea-aikaisesti. Suurimpana oppina tästä harjoitusleiristä itselleni jäi hyvän vuorovaikutuksen ja läsnäolon merkityksen ymmärtäminen. Jatkossa haluaisin keskittyä enemmän siihen, että olisin tukevammin läsnä harjoitusten aikana ja kykenisin antamaan parempaa palautetta pelaajille.

3.2 Harjoitusleiri 21.-22.10.2023

Tavoite ja suunnitelma:

Toisen harjoitusleirin (liite 2) toiminnallisena tavoitteenani oli jatkaa pelimallin mukaista harjoittelua. Käytännössä harjoitusleirin alussa kertosimme viime kerralla harjoiteltuja asioita ja myöhemmin

kokonaan uutta asiaa. Harjoitusten aiheet olin jakanut harjoitusleireille siten, että jokaisella leirillä kerrattiin viime kerralla opittua asiaa sekä samalla otimme aina lisäksi uutta asiaa. Opeteltavat aiheet olivat jaettu pelinvaiheiden sekä kentän osa-alueiden mukaisesti, kuten esimerkiksi kansainvälisen salibandyliiton joukkuetaktiikan oppaassa: puolustusalueen hyökkäyspelaaminen, hyökkäysalueen hyökkäyspelaaminen, puolustusalueen puolustuspelaaminen ja puolustusalueen hyökkäyspelaaminen (International Floorball Federation 2007). Edellä mainittujen lisäksi olin lisännyt, jäsentelyä helpottaakseni, keskialueen hyökkäys- ja puolustuspelaamisen alueeksi, joihin esimerkiksi viitataan Complex Floorball-blogissa (Complex Floorball 2020). Tämä jako toimi samalla hyvänä pelin jäsentelymallina valmentajalle, joka helpotti mm. pelin organisoimista pelimallissa.



Kuva 3. Kentän osa-alueet

Viime harjoitusleirillä pelaajistossa esiin nousseen tarpeen mukaisesti päätin avata taktisia valintoja enemmän isossa kuvassa. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että kävimme pelimallia läpi perusteellisemmin sekä samalla piirtäen havaintokuvia taktiikkataululle. Käytimme siis hieman enemmän aikaa taktiikkaan, ennen kuin siirryimme käytännön tekemiseen. Uskoakseni tämä ratkaisu vastasi tarpeeseen, jota vahvisti muutamalta pelaajalta saatu positiivinen palaute. Lisäksi käymäni keskustelu huippu-urheilukoordinaattorin kanssa vahvasti asian, koska hänen mukaansa “Hollantilaiset haluavat aina tietää tarkasti kaikki yksityiskohdat” (Widjaja 21.10.2023b).

Analyysi:

Tällä harjoitusleirillä pääsimme siinä mielessä toiminnalliseen tavoitteeseen, että pääsimme jatkaamaan sujuvasti siitä tilanteesta, mihin olimme viime kerralla jääneet. Viime kerralla läpi käytyjen asioiden kertaaminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi jo pelkästään siksi, että tällä kertaa mukana oli sellaisia pelaajia, jotka eivät olleet mukana ensimmäisellä kerralla. Lisäksi pelaajilta saadun palautteen mukaan kertaaminen vahvisti aikaisemmin opittua asiaa ja tällä valinnalla oppiminen vahvistui.

Lisäksi opeteltavien aiheiden jakaminen pelin vaiheiden ja kentän osa-alueiden mukaan osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Ratkaisu selvästi järjesti opeteltavat asiat loogiseen järjestykseen, mikä ennen kaikkea selkeytti oppimista ja valmentamista. Lisäksi eräs suusanallisesti saatu palaute pelaajalta vahvisti osin valinnan osuvuutta: ”mahtavaa, että salibandyä voidaan opetella järjestelmällisesti vaiheittain. Yleensä salibandyssä opetellaan vähän kaikkea kerralla, mikä tekee siitä kaoottista” (Pelaaja 22.10.2023).

Käsitykseni siitä, kuinka paljon pelaajille kannattaa avata pelaamista isossa kuvassa muuttui viimeistään tämän harjoitusleirin aikana. Olin päätellyt asiaa valmentajana siten, että en halunnut väkivaltaa pelaajia liialla informaatiolla, jotta tekeminen säilyisi luontevana. Tämä kuitenkin osoittautui, ainakin tässä joukkueessa, turhaksi huoleksi. Avatessani pelimallia ja taktiikkaa isommassa kuvassa olivat pelaajat selvästi mielissään. Kuitenkin varsinaiset hyödyt pelaamisen kannalta jäivät toistaiseksi toteamatta.

Kaiken kaikkiaan pääsin tämän harjoitusleirin aikana ammatillisen kehittymisen tavoitteisiini ainakin siinä mielessä, että koin saaneeni onnistumisen taktiikan opettamisessa. Lisäksi edellisellä kerralla pohdinnoissani esiinnoussut läsnäolo helpottui, sillä aloin jo tuntea pelaajistoa sekä paikallisia olosuhteita paremmin. Käytännössä koin siis parempaa psykologista turvallisuuden tunnetta, mikä mahdollisti myös sujuvamman vuorovaikutuksen ja sitä kautta myös palautteenannon. Myöhemmin reflektoidessani harjoitusleirin toimintaa päädyin käsitykseen, että omista toimintatavoistaan kiinnittäminen ja niiden toteuttamisen vaatiminen pelaajilta on edellytys harjoituskulttuurin pysyvään muutokseen. Käytännössä tämä tarkoitti valmentamisessa sitä, että tietyistä periaatteista olisi pidettävä kiinni, vaikka se aiheuttaisi kipuilua pelaajistossa. Tässä kohtaa en kuitenkaan vielä huomannut, että valintani olisivat aiheuttaneet vaikeuksia.

3.3 Harjoitusleiri 11.-12.11.2023

Kolmannella harjoitusleirillä (liite 3) siirryimme taas eteenpäin opeteltavissa asioissa. Pidin edelleen kiinni lyhyistä kertauksista, jotka olivat osoittautuneet hyväksi käytännöksi. Tällä kertaa kuitenkin

kin harjoitusleiri oli hieman aikaisempia harjoitusleirejä tiiviimpi sillä, ensimmäisenä päivänä järjestettiin vain harjoitusottelu Alankomaiden U19-maajoukkuetta vastaan, eikä ohjelmassa ollut muuta samalle päivälle.

Seuraavana päivänä harjoituksissa jatkettiin uusien aiheiden parissa, samalla vanhaa kerraten. Tässä vaiheessa pyrin lisäämään enemmän henkilökohtaista palautteenantoa pelaajille, jota olikin toivottu pelaajiston toimesta. Osa pelaajista oli siis käytännössä pyytänyt palautetta omista henkilökohtaisista suorituksistaan kuten, esimerkiksi: ”kerro, mitä vois tehdä paremmin?”. Tämä pyyntö oli siinä mielessä haastava, että oman valmennusfilosofiani mukaan, pelaajille ei kannata antaa valmiita ratkaisuja pelaamiseen.

Oman valmentamiseni taustalla vaikuttaa voimakkaasti taustateorianani myös ekologinen dynamiikka. Tästä syystä olen päättänyt toteuttamaan valmennustani siten, että se mahdollistaa taitavien pelaajien valmentamisen sekä tehokkaan pelin opettamisen. Ekologinen dynamiikka näkyy valmentamisessani siten, että pyrin aina luomaan harjoitteita, joissa pelaaja joutuu työskentelemään aktiivisesti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mahdollisimman optimaalisessa ympäristössä. Lisäksi huomioitavaa on se, että ekologisen dynamiikan mukaan valmentajan tehtävänä on ennen kaikkea luoda ympäristö, jossa pelaajat voivat oppia ja etsiä aktiivisesti ratkaisuja. Valmentajan tehtävä ei siis ole antaa valmiita vastauksia - miten toimia, missäkin tilanteessa (Kalaja & Lamu 2024, 33).

Ekologisessa dynamiikassa on myös huomioitava se, että oppiminen ei tapahdu suoraviivaisesti, vaan oppimisen nähdään olevan epälineaarista. Siksi harjoituksissa on oltava mm. riittävästi vaihtelua. Jokainen pelitilanne on kuitenkin aina hieman erilainen, joten pelinomainen ympäristö tarjoaa jo itsessään vaihtelua (Kalaja 2017). Lisäksi ekologinen dynamiikan mukaan pelin ilmiöitä tulee kokonaisuuksina, osana ympäristöään – eikä palasina (Sarjajärvi & Savolainen 31.5.2024, 2-2:30 min).

Analyysi:

Tällä kolmannella harjoitusleirillä kohtasin ensimmäisen kerran tilanteen, jossa aikaisempi harjoituskulttuuri nosti päätään. Huomasin siis käytännössä, että osa pelaajista oli tottunut siihen, että he saavat hyvin tarkat ohjeet valmennukselta, miten toimia – missäkin tilanteessa. Nyt kuitenkin omassa valmennuksessani korostui toiminta, jossa päätöksentekovastuuta annettiin aikaisempaa enemmän pelaajille itselleen. Tämä luonnollisesti saattoi aiheuttaa osalle stressitason nousua, mikäli tällaisesta ei ollut aikaisempaa kokemusta. Toisaalta samaan aikaan tein myös havaintoja, joiden mukaan osa pelaajista nautti suuresti suuremmasta vapaudesta tehdä omia päätöksiä.

Pelimallissani ei kuitenkaan ollut kyse siitä, että pelissä vallitsisi täysi vapaus tehdä mitä tahansa. Pelimallini siis ennemminkin loi pelille raamit, joiden sisällä pelaajat saivat tehdä itsenäisiä ratkaisuja. Kyse oli siis periaatteista sekä alaperiaatteista, jotka ohjasivat joukkueena toimimista ja samalla varmistavat, että koko viisikko pelaa samaa peliä (Raatarila 2020).

Ammatillisen kehittymisen tavoitteisiini peilaten koin siis tässä kohtaa aikaisempaa suuremman haasteen. Käytännössä ymmärsin, että kohtasin tilanteen, jossa minun olisi osattava perustella oma näkemykseni sekä samalla ymmärtää myös muiden mahdollisesti eriävä näkemys valinnoista. Tilanne liittyi siis vahvasti uudenlaisen ja omannäköisen harjoituskulttuurin rakentamiseen tavoitteeseen. Tässä kohtaa ymmärsin paremmin sen, että tietynlaisen kulttuurin asettumiseen ei tulisi riittämään vain uudenlaisen toiminnan käynnistäminen ja käytäntöön vieminen, vaan se tulisi edellyttämään huomattavasti enemmän muitakin toimia. Opin siis sen, että joukkueen kanssa työskennellessä, kaiken uuden luomisessa, tulisi panostaa yhteisen ymmärryksen saavuttamiseen sekä edelleen parempaan vuorovaikuttamiseen. Samaan aikaan tosiasia tulisi olemaan se, että vaikka valmentajana tekisi mitä tahansa toimia, eivät kaikki tule aina olemaan samaan mieltä asioista. Ihmisenä ja valmentajana olen hyvin sovinnollinen ja empaattinen, mikä aiheutti osaltaan henkilökohtaisen toimintakyvyn tilapäistä laskua.

3.4 Harjoitusleiri 9.-10.12.2023

Neljännellä harjoitusleirillä (liite 4) jatkoimme taas opeteltavissa asioissa eteenpäin – samalla vanhaa kerraten. Tällä kerralla painotimme lisää taktisia valintoja ja kävimme taktiikkaa läpi useammalla palaverilla. Lisäksi harjoittelun painopisteenä oli 5v5-pelaaminen, jossa pyrimme löytämään lisää sopivia ja toimivia koostumuksia ketjuihin. Tässä kohtaa mukaan oli tullut taas uusia pelaajia, jotka eivät olleet aikaisemmin osallistuneet harjoitusleireille.

Uusien pelaajien lisäksi saimme joukkueeseemme uuden valmentajan, jonka tehtäväksi määritettiin lajivalmentaja. Lajivalmentajan kanssa käymämme keskustelun perusteella sovimme, että hänen roolikseen määritettiin yksilökohtainen palautteen antaminen sekä otteluissa peluuttamisen johtaminen. Tällä roolituksella pyrittiin vastaamaan pelaajien tarpeeseen henkilökohtaisesta palautteesta sekä samalla tuomaan lisää näkemystä ja tehokkuutta peluuttamiseen otteluissa.

5v5-pelaamisessa pyrimme muodostamaan viisikkoja siten, että niiden pääasiallisena tarkastelun kohteena oli pelaajien väliset yhteydet. Eli käytännössä pyrimme etsimään sellaisia koostumuksia, jossa pelaajien väliset ajatukset, näkemykset sekä toteutukset vastaisivat mahdollisimman hyvin toisiaan pelissä. Tällä valinnalla päämääränä oli, että hyvin yhteen toimivan viisikon taustalla on enemmän kuin vain osien summa. Peli on siis kompleksinen systeemi, jota ei aina ole mielekästä pilkkoa osiksi (Lehtiö 2018).

Analyysi:

Tällä harjoitusleirillä yhdeksi suureksi haasteeksi nousi sopivien ja toimivien ketjukoostumusten löytäminen. Sinänsä koostumusten muodostamisessa ei ollut negatiivisia ongelmia, vaan pikemmin positiivisia ongelmia: kenet kannattaa laittaa kenenkin kanssa samaan kentälliseen, kun vaihtoehtoja on useita? Yhdeksi ratkaisumalliksi kokeiluun otin aikaisemmat kokemukset yhdessä pelaamisesta, eli laitoin sellaisia pelaajia pelaamaan keskenään, joilla on aikaisempaa yhteistä historiaa. Lisäksi konsultoin aktiivisesti joukkueen kapteenia, kenellä oli vuosien kokemus toimimisesta joukkueesta sekä sen pelaajistossa. Melko hyvin toimivia kokonaisuuksia alkoi löytyä melko nopeasti, mutta koska pelissä on kyse hyvin kompleksisestä kokonaisuudesta, emme ehkä koskaan saa tietää, olivatko koostumukset täysin oikeat tai parhaat mahdolliset.

Lajivalmentajan roolittaminen osoittautui onnistuneeksi valinnaksi, sillä saimme pelaajistolta paljon positiivista palautetta ja harjoitusleirin yhteydessä pelattu harjoitusottelu onnistui erityisesti ottelun johtamisen kannalta.

Ammatillisen kehittymisen tavoitteiden kannalta koin kehittyneeni taas viimeisimmästä harjoitusleiristä. Lisäksi nyt mukana ollut lajivalmentaja mahdollisti edelleen paremman läsnäoloni sekä laajemman vuorovaikutuksen pelaajiston kanssa. Uudenlainen ja omannäköinen harjoituskulttuuri vahvistui tämän harjoitusleirin aikana ja sitä helpotti paljon se, että lajivalmentaja tunsu entuudestaan tapani toimia valmentajana ja ympäristön rakentajana. Harjoitusten suunnittelu ja toteutus pysyivät edelleen samalla linjalla kuin aikaisemmin, ja nyt muutosta oli havaintojeni mukaan nähtävissä tietyissä pelaajissa jo enemmän. Kuitenkin tämän tavoitteen saavuttamisessa valmennukselle haasteita aiheuttivat mukaan tulleet uudet pelaajat.

Käytännön oppina tältä harjoitusleiriltä jäi ajatusta siitä, että jatkossa olisi hyvä ottaa vahvempaa otetta uusista pelaajista ja vaatia heiltä enemmän pelimallin mukaista tekemistä, vaikka sen opettaminen olisikin haastavaa vähäisen ajan takia. Jälkeenpäin tarkasteltuna näen, että tietyistä valinnoista vieläkin päättäväisemmin ja tiukemmin kiinnipitäminen olisi loppujen lopuksi koko joukkueen etu.

3.5 Harjoitusleiri 29.-30.1.2024

Viimeinen harjoitusleiri (liite 5) ennen karsintaturnausta järjestettiin karsintaturnausta paikalla Latviassa. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska halusimme keventää mm. matkustuskuluja. Toisin sanoen oli edullisempaa matkustaa suoraan ja kerran Latviaa, kuin kerran Alankomaihin ja sen jälkeen Latviaan. Harjoitusleirin teemoina oli 5v5-pelaaminen sekä tietyt erikoistilanteet. Tavoitteena oli edelleen kehittää viisikon pelaamista, eli pelaajien välisiä yhteyksiä sekä luoda perusteet kriittisille erikoistilanteille.

Harjoitusleirin aikana pääsimme samalla tutustumaan paikallisiin olosuhteisiin sekä kaupunkiin, mikä koettiin erityisen hyväksi ratkaisuksi pelaajien kannalta.

Analyyysi:

Harjoitusleirin sisältö saatiin pidettyä mielekkäänä, innostavana sekä itseluottamusta kohentavana. Tämä oli hyvin oleellista, sillä pelaajan hyvä itseluottamus on välttämätöntä kilpailussa menestymiseksi (Arajärvi & Thesleff 2020, 134). Pelaajat saivat paljon onnistumisia sekä kokivat, että he onnistuivat myös viisikkoina.

Valitettavasti viimeinen joukkueeseen valittu pelaaja osallistui joukkueen toimintaan vasta tässä kohtaa, joten pelimallin oppiminen ja toteuttaminen jäi kovin vähäiseksi. Tästä syystä jouduin jälleen tekemään kompromissin valmentajana ja olin pakotettu antamaan erityisiä vapauksia pelaamiseen. Se, oliko vapauksien antamisella peliä heikentävä tai vahvistava lopputulos, ei selvinnyt harjoitusleiri tai karsintaturnauksen aikana. Joka tapauksessa se aiheutti merkittävän haasteen valmentamiselle, koska pelaajien auttaminen otteluiden aikana vaikeutui huomattavasti. Toisin sanoen valmentajalla ja pelaajalla ei ollut täysin vastaavaa näkemystä pelistä ja käytössä olevista taktisista valinnoista.

3.6 Karsintaturnaus 31.1.-3.2.2024

Varsinaisen karsintaturnauksen (liite 6) aikana pyrin päävalmentajana auttamaan pelaajia pelimallin mukaisen pelaamisen kautta. Pelimalli perustui siis tiettyihin periaatteisiin ja niiden alaperiaatteisiin. Nämä periaatteet ohjasivat joukkueen pelaamista ja tukivat yksilöiden ratkaisuja kentällä.

Pelejä tarkasteltaessa myöhemmin katsoimme otteluista muutakin, kun varsinaisen lopputuloksen. Käytännössä tavoitteena oli voittaa ottelu, mutta pyrimme katsomaan peliä syvällisemmin. Tämä tarkoitti otteluista tehtyjä videoklippejä, joiden avulla pystyimme arvioimaan suorituksia jälkeenpäin. Lisäksi tein otteluista kevennetyt videoanalyysit, jossa otteluista kerättiin laadullista ja määrällistä dataa.

Laadullisessa datassa oli käytännössä kyse videoklipeistä, joissa tarkasteltiin joukkueen ja joukkuepelaajien edesottamuksia kentällä. Tällöin tarkastelun kohteena olivat erityisesti päätöksentekopelissä.

Määrällisessä datassa kyse oli erilaisista tapahtumista kentällä, joista kerättiin tietoa seuraavasti: mitä, missä, lopputulema. Turnauksen aikana määrällisen datan keräämisessä panostettiin oman

ja vastustajajoukkueen xG:n laskemiseen, joka toimi otteluanalyysin KPI-mittarina (Lehto & Kylmäoja 2023). Datan kerääminen perustui käytännössä jalkapallon videoanalyysiin, mutta sitä sovellettiin vastaamaan salibandyssä.

xG:n laskemisen tavoitteena, oli todeta, kuinka hyvin pääsemme murtautumaan sellaiselle alueelle, josta voimme todennäköisesti tehdä maaleja.

Analyyysi:

Karsintaturnauksessa pääsin seuraamaan harjoiteltujen asioiden toteutumista kilpailutilanteessa. Tällöin voidaankin todeta, että joukkueen pelissä nähdään valmennuksen työ tulos. Käytännössä otteluissa nähnyt tilanteet eivät vastanneet täysin sitä, mitä olimme harjoitelleet projektin aikana. Osassa tilanteissa nähtyjen suoritusten perusteella voisin arvioida, että joukkue tarvitsee vielä paljon lisää harjoitusta, jotta niissä alkaisi näkyä paremmin pelimallin mukaiset ratkaisut.

Tähän uskon olevan syynä sen, että yhdessä joukkueena käytetty aika jäi toistaiseksi vähäiseksi, eikä projektia päästy aloittamaan normaalin kierron mukaisesti, kaksi vuotisena. Toisaalta pelimallin opettamisessa valmentajana minulla on vielä paljon kehittymisen varaa. Oman haasteensa tuo varmasti lisäksi se, että joukkue koostui osittain vähäisen harjoitusmäärän omaavista pelaajista.

Kaiken kaikkiaan projekti oli erityisen opettavainen ja se tarjosi paljon analysoitavaa myös henkilökohtaisella tasolla.

4 Pohdinta

Koen kehittyneeni päävalmentajan tehtävässä kokonaisuutena paljon. Kulunut projekti on opettanut minulle paljon uutta valmentajana ja johtajana, mutta myös ihmisenä. Koen kehittyneeni asettamissani ammatillisissa kehityskohteissa, mutta myös paljon muussa. Asetin ammatillisen kehittymisen tavoitteikseni kehittyä tehokkaiden ja siirtovaikutukseltaan laadukkaiden harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa, sekä samalla uudenlaisen harjoituskulttuurin luomisessa. Kehittyminen näkyy käytännössä siinä, että pelaajat ovat oppineet harjoitusten kulun ja päämäärän käytännössä sekä teoriassa. Lisäksi tietynlaiset harjoitukset ovat asettuneet osaksi joukkueen harjoituskulttuuria, jossa pelaajat kokevat kehittyvänsä ja menevänsä eteenpäin. Myös saamani palautteen perusteella, on osa pelaajista kokenut oppineensa paljon uutta valmennuksessani.

Olen myös itse saanut paljon ajatuksia siitä, miten voisin valmentajana toimia paremmin. Moni ajatuksistani liittyvät siihen, miten voisin valmentajana toimia avoimemmin ja paremmassa vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa – edistääkseni parempaa harjoittelua ja harjoituskulttuurin muodostumista. Toisaalta ajatukseni liittyvät myös siihen, miten valmentajan tulisi vaatia enemmän ja pitää tiukemmin kiinni omista periaatteistaan ja valinnoistaan. Samalla kuitenkin olen oppinut ymmärtämään sen, että omista periaatteista ja valinnoista ei ole aina helppoa pitää kiinni. Kyse on usein paljon muusta kuin itsestä ja varsinkin joukkueurheilussa valintoihin liittyy usein paljon muita ihmisiä. Tällöin esiin nousee väistämättä vuorovaikutustaidot sekä ymmärrys ihmisyydestä. Pelaajat ja ihmiset eivät koskaan tule olemaan täysin samaa mieltä kaikesta, mikä tarkoittaa sitä, että asioissa tulee tehdä kompromisseja. Valmentajana ja johtajana on kuitenkin pystyttävä olemaan se taho, joka päättää, missä asiassa tarvittava kompromissi tehdään.

Vaikka varsinaisen käytännön harjoittelun kokemukset olivat positiivisia, eivät tulokset näkyneet käytännön kilpailutilanteissa niin paljon kuin toivoin. Tähän on varmasti osaltaan vaikuttanut se tosiasia, että valmentajan ja valmennettavien yhteinen aika jäi suhteellisen vähäiseksi. En myöskään henkilökohtaisesti koe, että olisin vielä päässyt vaikuttamaan joukkueen pelaamiseen riittävästi. Ja kuten edellä mainittua, olen myös joutunut tekemään paljon kompromisseja valmentamisessani ja johtamisessani, jossa olen käytännössä antanut enemmän vapauksia tietyille pelaajille, sujuvoitaakseni heidän pelaamistaan kilpailuissa. Tähän ratkaisuun päädyin tilanteessa, jossa osa lopullisesta joukkueesta koostui pelaajista, jotka eivät osallistuneet joukkueen yhteisiin harjoituksiin kuin vasta projektin lopussa. Joka tapauksessa päävalmentaja on aina viime kädessä vastuussa joukkueen tuloksesta, joten voin vain todeta, että oma suoritukseni ei ollut niin hyvä kuin mahdollista.

Olen kuitenkin loppujen lopuksi melko tyytyväinen niihin ratkaisuihin, joihin päädyin kehittäessäni omaa valmentamistani tämän opinnäytetyön aikana. Koen, että suunnittelemani harjoitukset, sisältöineen ovat toimivia ja niiden siirtovaikutus on selkeästi havaittavissa – vaikka aikaa ei ole ollut

paljoa käytettävissä. Olen myös varma, että myöhemmissä vaiheissa toteuttaessani vastaavaa valmennusta, tulevat tulokset olemaan selkeämmin nähtävissä. Tätä näkemystä tukee myös havainto siitä, että joukkueen harjoituskulttuuri on selkeästi siirtynyt kohti toivottua suuntaa.

Mitä hyötyä tästä kaikesta on toimeksiantajalle, eli Alankomaiden salibandyliitolle? Ensimmäkin uskon, että tämä opinnäytetyö avaa huomattavasti Alankomaiden miesten salibandymaajoukkueessa vallitsevaa toimintakulttuuria tällä hetkellä sekä ennen kaikkea sen kehityskohteita. Samalla esiin pääsevät myös kaikki ne vahvuudet ja osaaminen, mitä esimerkiksi Alankomaiden salibandyliitossa on joukkueen ja päävalmentajan toiminnan tukemiseksi. Kaiken kaikkiaan Alankomaissa on hyvät edellytykset salibandymaajoukkueen toiminnan kehittämiseksi, ja olen varma, että joukkue ansaitsee hyvän ja osaavan valmennuksen.

Tätä päiväkirjamuotoista opinnäytetyötä kirjoittaessani olen oppinut erityisesti riittävän dokumentoinnin, havaintojen tekemisen sekä reflektoinnin merkityksen. Olen varma, että vastaavanlaisella menetelmällä työskentely, joskin hieman kevennettynä, mahdollistaa valmentajana kehittymisen myös jatkossa. Valmentajan työ on kuitenkin loppujen lopuksi melko yksinäistä, eikä siitä ole aina saatavilla palautetta niin paljon kuin itse toivoisi. Tällöin säännöllinen havainnointi, havaintojen kirjaaminen ja reflektointi ovat oivia työkaluja valmentajana itsensä kehittämisessä.

Lähteet

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Delgado-Bordonau, J. & Mendez-Villanueva, A. 2012. Tactical Periodization: Mourinho's Best-kept secret? Qatar Football Association. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/313774247_Tactical_Periodization_Mourinho%27s_Best-kept_secret. Luettu: 4.3.2024.

Hämäläinen, K. 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Edita Prima Oy. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>. Luettu: 18.4.2024.

Hämäläinen, K. s.a. Valmennusosaamisen malli. Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/d5bdc774-valmennusosaamisen-malli-nettiin.ppt>. Luettu: 3.3.2024.

Hopper, T. & Kruisselbrink, D. 2002. Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance? University of Victoria. Luettavissa: <https://web.uvic.ca/~thopper/WEB/articles/Advante/TGFUmotorlearn.pdf>. Luettu: 18.4.2024.

International Floorball Federation 2007. Team tactics. Teaching Team Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. Luettavissa: https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/08/teamtactics_www.pdf. Luettu: 4.3.2024.

Kalaja, S. 2017. BLOGI: Non-lineaarisen pedagogiikan lyhyt oppimäärä. Kihu. Luettavissa: <https://kihu.fi/blogi-non-lineaarisen-pedagogiikan-lyhyt-oppimaara/>. Luettu: 5.3.2024.

Kalaja, S. & Lamu, M. 2024. Oppilas on temppua tärkeämpi: ekologinen dynamiikka liikunnanopeutuksessa. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 28. Jyväskylä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/93470/Kalaja_Liito-2024-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 5.3.2024.

Lehto, H. & Kylmäoja, J. 2023. Videoanalyttikkojen jatkokoulutus. Palloliitto. Moodle. Luettu: 5.3.2024.

Lehtiö, A. 2018. Arttu Lehtiö: Valmennusnäkökulmia vuoteen 2025 - kompleksisuuden ymmärtäminen jääkiekkovalmennuksessa. Complex Floorball. Luettavissa: <https://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2018/06/valmennusna%C3%A4kulmia-vuoteen-2025-kompleksisuuden-ymm%C3%A4rt%C3%A4minen-j%C3%A4j%C3%A4kiekkovalmennuksessa.html>. Luettu: 5.3.2024.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kihu. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf#page=62. Luettu: 18.4.2024.

Nederlandse Floorball- en Unihockeybond 2023. Beleidsplan Nationale Teams. Utrecht. Luettavissa: <https://nefub.nl/wp-content/uploads/NeFUB-Beleidsplan-Nationale-Teams-mei-2023.docx.pdf>. Luettu: 4.3.2024.

Peda.net s.a. Teaching Games for Understanding. Pelin kautta oppiminen. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opettajille/pko/tqfu>. Luettu: 18.4.2024.

Raatarila, S. 2020. Santeri Raatarila: Pelitapa on muutakin kuin noppa. Complex Floorball. Luettavissa: <https://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2020/01/santeri-raatarila-.html>. Luettu: 5.3.2024.

Sarajärvi, J. & Savolainen, J-P. 31.5.2022. #5 Ekologinen dynamiikka jalkapallossa. Proressão-podcast. Kuunneltavissa: <https://progressao.fi/#podcast>. Kuunneltu: 5.3.2024.

Widjaja, L. 21.10.2023. Huippu-urheilukoordinaattori. NeFUB. Haastattelu. Utrecht.

Widjaja, L. 2023. Project contract NHT. NeFUB. Utrecht.

Liitteet

Liite 1. Harjoitusleiri 1

Program National Team Training		
2-3 SYYSKUU, SPORT HALL BOKKEDUINEN		
LAUANTAI		
Aika		
9.30 - 10.00	Saapuminen	
10.00 - 12.30	Aloituspalaveri + harjoitukset	Esittäytymiset, lajiharjoitukset
12.30 - 13.00	Lounas	
13.00 - 15.30	Harjoitukset	HAPP
15.30 - 16.00	Siirtyminen	
16.00 - 17.30	Fysiikkaharjoitukset	Demoharjoitukset
17.30 -	Päivällinen ja lopetus	
SUNNUNTAI		
9.30 - 10.00	Saapuminen	
10.00 - 12.00	Harjoitukset	HAPP + PAPP
12.00 - 13.00	Harjoitukset	PAPP
13.00 - 13.30	Lounas	
13.30 - 15.00	Taktiikkapalaveri	
15.00 - 17.00	Harjoitukset	PAPP + HAPP

Liite 2. Harjoitusleiri 2

Program National Team Training		
21-22 LOKAKUU, SPORT HALL BOKKEDUINEN/ SPORTCAMPUS		
LAUANTAI		
Aika		
11.00 - 12.00	Aloituspalaveri	
12.00 - 14.00	Harjoitukset	HAPP + PAPP
14.00 - 14.30	Lounas	
14.30 - 16.00	Harjoitukset	PAHP
SUNNUNTAI		
9.00 - 12.00	Harjoitusottelu (U19)	
12.00 - 14.00	Lounas + siirtyminen	
14.00 - 16.00	Harjoitukset	KAHP

Liite 3. Harjoitusleiri 3

Program National Team Training		
11-12 MARRASKUU, SPORT HALL BOKKEDUINEN/ SPORTCAMPUS		
LAUANTAI		
Aika		
14.00 - 17.00	Harjoitusottelu (U19)	
SUNNUNTAI		
10.00 - 12.00	Harjoitukset	PAHP + PAPP
12.00 - 12.30	Lounas	
12.30 - 14.00	Harjoitukset	KAHP + HAHP

Liite 4. Harjoitusleiri 4

Program National Team Training		
29-30 TAMMIKUU, SPORT HALL BOKKEDUINEN		
LAUANTAI		
Aika		
9.45 - 10.00	Aloitus	
10.00 - 11.00	Joukkuepalaveri	
11.00 - 13.00	Harjoitukset	5v5
13.00 - 14.00	Fysiikkaharjoitus	Nopeus
14.00 - 15.00	Tauko	
15.00 - 16.00	Harjoitukset	Taktiikka
16.00 - 16.30	Lopetus	
SUNNUNTAI		
9.30 - 10.00	Aloitus	
10.00 - 12.00	Harjoitukset	
12.00 - 12.30	Tauko	
12.30 - 13.30	Joukkuepalaveri	Taktiikka
13.30 - 16.00	Harjoitusottelu	Agents
16.00 - 16.30	Lopetus	

Liite 5. Harjoitusleiri 5

Program National Team Training		
29-30 TAMMIKUU, SPORT HALL LIEPAJA		
MAANANTAI		
Aika		
13.30 - 14.00	Saapuminen	
14.00 - 15.00	Lounas	
15.00 - 17.00	Harjoitukset	5v5
17.00 - 19.00	Team building	Kapteenisto
19.00 - 20.00	Päivällinen	
20.00 - 21.00	Joukkuepalaveri	Taktiikka
22.00	Lepo	
TIISTAI		
7.00 - 9.00	Aamupala	
12.40 - 13.00	Siirtyminen	Bussi
13.00 - 14.00	Lounas	
14.30 - 15.15	Harjoitukset	5v5 + Erikoistilanteet
15.45 - 16.00	Siirtyminen	
17.00 - 18.00	Joukkuepalaveri	
18.00 - 19.00	Päivällinen	
19.00 - 20.00	Ketjupalaverit	
22.00	Lepo	

Liite 6. Karsintaturnaus

Program National Team Tournament		
31 TAMMIKUU - 3 HELMIKUU, LIEPAJA (LATVIA)		
07.00	Aamupala	
08.00	Siirtyminen	
09.00	Lämmittely	
10.00	Ottelu (Suomi)	
13.00	Lounas	
13.30	Siirtyminen	
17.00	Joukkuepalaveri	
18.00	Päivällinen	
22.00	Lopetus	
07.00	Aamupala	
08.00	Siirtyminen	
09.00	Lämmittely	
10.00	Ottelu (Ranska)	
13.00	Lounas	
13.30	Siirtyminen	
17.00	Joukkuepalaveri	
18.00	Päivällinen	
22.00	Lopetus	
07.00	Aamupala	
08.00	Siirtyminen	
09.00	Lämmittely	
10.00	Ottelu (Viro)	
13.00	Lounas	
13.30	Siirtyminen	
17.00	Joukkuepalaveri	
18.00	Päivällinen	
22.00	Lopetus	
07.00	Aamupala	
08.00	Siirtyminen	
09.00	Lämmittely	
10.00	Ottelu (Liechtenstein)	
13.00	Lounas	
13.30	Siirtyminen	
17.00	Joukkuepalaveri	
18.00	Päivällinen	