



LUKKARIN HENKINEN PELI

- Lukkarin pelaamiseen vaikuttavat psyykkiset elementit



RIKU RANTANEN
PLVT LAJINKEHITTÄMISTYÖ
2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 SISÄINEN PAINE	4
3 ULKOINEN PAINE	6
4 VASTUSTAJA	7
5 TUNNETAIDOT	9
6 YHTEENVETO	10

1 JOHDANTO

Lajinkehittämistyössäni kerron omia näkemyksiä lukkaroinnin henkisestä puolesta. Omien kokemusten lisäksi vuosien varrelta on jäänyt mieleen monia hyviä keskusteluita muiden lukkareiden kanssa. En kysellyt kamilta lupaa lainata tähän heidän mietteitään, joten esitän nämä ominani.

Lukkarin tontin tekee haastavaksi se, että siinä olet aivan yksin vastustajan edessä. Ja he tekevät varmasti kaikkensa että saisivat sinut tuntemaan itsesi epävarmaksi. Ja epäonnistumaan. Yksin joukkueellista vastaan ja samalla suuressa roolissa oman joukkueen suuntaan. Paine on siis kova monellakin tavalla. Tässä puhutaan siis huipputasoisen pelaamisesta, junioritasolle tämä paineistus ei mielestäni kuulu, ja sen kurissa pitäminen onkin valmentajan vastuulla.

Muihin lajeihin ja pelipaikkoihin verrattaessa suurin ero on mielestäni siinä että muilla paikoilla kuulet silloin tällöin psyykkausta vastustajalta, lukkarilla se on jatkuvaa koko pelin ajan. Ja se on tietoisista häirintää, ei pelkästään fiilispohjalta tulevaa kuittailua.

2 SISÄINEN PAINE

Suurin vaikuttava tekijä lopputulokseen on se, kuinka kovat paineet teet itsellesi. Siihen tietenkin vaikuttaa monet asiat.

Omat odotukset omasta pelaamisesta ja osaamisesta ovat suuressa roolissa. Olenko treenannut riittävästi? Olenko tarpeeksi hyvä tähän joukkueeseen? Nämä ajatukset ajavat helposti lukkarin sellaiseen oravanpyörään, josta on vaikea päästä irti. Joudut treenaamaan lisää kun omasta mielestäsi et ole riittävän hyvä. Vaikka oikeasti näin ei olisikaan. Tässä tilanteessa lukkari helposti alkaa miettimään liikaa teknistä suoritusta ja löytää siitä aina virheitä lisää. Tämä on yleensä sellainen vaihe, jossa pitäisi olla lähellä valmentaja, joka tunnistaa tilanteen ja pystyisi siihen puuttumaan. Normi keskustelu aiheesta aukaisee helposti tulleita umpisolmuja. Lukkarille muistuu mieleen että hän saa tehdä virheitä siinä missä muutkin. Valmentajan ei tarvitse olla ammattiterapeutti tai entinen huippulukkari, pelkkä asioiden esiin tuominen riittää. Antaa lukkarille mahdollisuuden kertoa fiiliksistään, eikä jätä häntä yksin ajatustensa kanssa.

Lukkarin olisi hyvä muistaa se että aina ei voi saada vastustajaa epäonnistumaan, vaikka tekisitkin kaiken oikein. Useasti myös on asioita joihin lukkari ei vaikuttaa, oman ulkokentän liike, pelaajat voivat tehdä omia ratkaisujaan, vasten sopimuksia. Tällöin näyttää useasti siltä että lukkari teki virheen. Toki jos siinä vaiheessa lukkari on jo henkisesti epävarmalla fiiliksellä niin nämäkin saa helposti käännettyä omaksi viaksi, omissa ajatuksissaan.

Lukkari joutuu koko ajan miettimään omaa pelaamistaan, otanko riskin vai pelaanko varman päälle? Mitä jos mokaan, näyttääkö se tyhmältä ja nolaanko itseni yleisön edessä? Mitähän joukkuekaverit siitä miettivät, joudunko selittämään miksi otin riskin tässä tilanteessa? Kyseessä voi olla siis jonkun taktisen väärän antaminen, tolpan syöttö vaihtotilanteessa, etulautasyöttö, josta tulikin läpilyönti. Näitä tilanteita tapahtuu joka vuoroparissa. Suurin osa niistä riskinotoista jää muilta huomaamatta, lyöjältä voi tulla

epäonnistunut lyönti, josta yleensä sanotaan että lyöjä mokasi tai loppu ulkokenttä teki hienon palo, vaikka lähtökohta olisikin ollut että lukkari sekoitti riskinotollaan lyöjän. Jos aikaisempi riskinotto on päättynyt huonoon lopputulokseen niin paine kasvaa seuraavan tilanteen kohdalla. Mokasin juuri äsken, uskallanko pelata vielä rohkeasti vai otanko nyt jo varman päälle? Etten vaan mokaisi itseäni ihan täydellisesti yleisön ja oman joukkueen silmissä. Ja taas päästään samaan asiaan, olenko riittävän hyvä, osaanko sittenkään?

Pelinjohto laatii tietynlaisen pelitaktiikan, jonka mukaan joukkue pelaa. Tämä on kaikille selvä asia ja näin on joukkueurheilussa mentävä. Mutta, lukkari on erikoistapaus tämänkin suhteen. Kaikkea ei voi sopia etukäteen vaan on pystyttävä reagoimaan nopeasti, joskus ihan fiilispohjalta. Tietenkin pohjilla on oltava se tieto miksi ja mitä kannattaa tehdä. Mutta tietyissä tilanteissa, joita on pelin sisällä jatkuvasti, lukkari joutuu tekemään omia ratkaisuja, ottamaan riskejä. Ja kantamaan niistä vastuun.

Kaikki nämä päätyvät samaan tulokseen, kestänkö mokailusta tulevan häpeän ja arvostelun omilta ja vierailta. Nämä johtavat juurensa tieteenkin lapsuuteen ja nuoruusvuosiin. Kuinka olet kasvanut, oletko joutunut käsittelemään pettymyksiä tai kantamaan vastuusi omista mokailuistasi. En pura tätä suuntaa sen enempää, näiden vaikutuksista löytyy varmasti psykologian puolelta kirjallisuutta reilusti.

3 ULKOINEN PAINE

Sisäisen paineen lisäksi lukkariin vaikutetaan tietoisesti tai tiedostamatta myös ulkoa päin. Vastustaja tietenkin yrittää saada lukkarin itsevarmuutta horjutettua kaikin mahdollisin keinoin. Tässä ei aina mennä hyvien käytöstapojen sääntöjen mukaan. Mutta peli on huipulla raakaa, voittoja on tultava. Ja mikä olisi helpompi kohde kuin se lukkari siinä sisäpelaajien ympäröimänä. Pakoon et pääse ja hommat on hoidettava, pysyttävä pelitaktiikassa, uskallettava ottaa riskejä jne. Ja 12 vastustajaa kertoo taukoamatta, kuinka huono pelaaja olet ja kuinka teit taas väärän ratkaisun. Vaikka sen kuinka hyvin tietääkin että vastustaja tekee sen tahallaan ja he ainoastaan yrittävät sekoittaa peliäsi, niin ei se voi olla vaikuttamattakaan siihen mitä mietit. Äsken mokasin, vastustaja muistutti asiasta varmasti niin kovaan ääneen että se kuului katsomoon asti. Uskallanko pelata vai vetäydynkö kuoreeni ja yritän selviytyä pelistä mokaamatta itseäni.

Ulkoisia paineita ja odotuksia tulee muualtakin, eivät ainoastaan lukkarille. Katsomon tuhaudukset, seurajohdon ja joukkuekavereiden elekieli ei myöskään jää huomaamatta. Koska silloin kun olet saanut itsesi siihen tilaan että olet epävarma itsestäsi, niin huomaat varmasti kaikki nämä pienetkin asiat. Ja oravanpyörässä vauhti kiihtyy.

Myös vanhemmat, ystävät tai puoliso katsomossa voi luoda oman ulkoisen paineen, vaikka se ei todellakaan tarkoitus olisi. Jokainen haluaa tietenkin onnistua ja näyttää parhaat puolensa kun itselle tärkeät ihmiset ovat seuraamassa. Joku voisi sanoa että ei tuon tyylisiä asioita pidä miettiä pelin aikana. Mutta aivan varmasti se ajatus, jonka yrität työntää pois mielestäsi, nostaa päätään silloin kun ei pitäisi.

4 VASTUSTAJA

Vaikka paineita lukkarin pelipaikalla on reilusti, niin ei se ole pelkkää selviytymistaistelua. Kun pohjalle on tehty riittävästi toistoja, henkisen puolen treeniä on tehty ja peruspalikat ovat muutenkin kohdallaan niin lukkarointi on hienoa taistelua vastustajan kanssa koko ajan. Lukkareita on monenlaisia ja aivan erityylyisiä, yhtä oikeaa tyyliä ei ole. Mutta jos päätyy pelaamaan tyyllillä, jossa ei olla vain ottavana osapuolena niin aina löytyy lisää pikku asioita, joihin voi lautasen äärellä vaikuttaa.

Vastustaja taistelee samojen asioiden äärellä kun on maila kädessä odottamassa syöttöä. Miettiä itseltään, olenko riittävän hyvä. Tähän paikkaan lukkarina voi myös puuttua, iskeä takaisin. Voi muistuttaa hienovaraisesti että viimeksi lyömäsi koukkunäpy oli laitton, kannattaisiko lyödä nyt joku muu lyönti? Horjuttaa lyöjän itseluottamusta, laittaa hänet miettimään omaa osaamistaan. Pelkästään jo rytmityksellä voi vaikuttaa lyöjään, kova vauhti päällä niin tulee useasti se ykkösvaihto ehto lyönneistä, ja se on tiedossa tietenkin. Hitaalla rytmillä on aikaa luoda sitä epävarmuutta, ulkokenttä liikkuu hämäilyiden ja hidastelun aikana, lukkari muistuttelee että viimekertainen lyönti otetaan pois.

Myös kaarella oleviin pelaajiin voi vaikuttaa ja ottaa heiltä avut pois. Kaaripelaajan tehtävä on ottaa vääriä pois lukkarilta ja antaa lyöjälle mahdollisuus lyödä hyvästä syötöstä. Kaaripelaaja nauttii siitä että hanelle antaa tunteen että hän pääsee vaikuttamaan lukkariin. Silloin useasti kyseinen pelaaja ei muista hoitaa sitä päätehtävänsä, eli väärän huutoa. Lukkarilla siis on mahdollisuus käyttää siihen suuntaan annettua väärää ja lyöjä joutuu lyömään huonosta syötöstä.

Pelinjohtajaa vastaan pelaaminen on suuressa roolissa. Nykyään aika vähän pääsee käsiksi itse merkkiin, ja kaikilla on varamerkki olemassa jos lukkari saa sen selville. Mutta pelinjohtajien pelitaktiikkaan pääsee kyllä käsiksi, videoita seuraamalla. Samoin kaikista löytyy jokin paljastava ele tai ilme, jonka pelinjohtaja tiedostamattaan tekee.

Nämä ovat niitä pikkuasioita, joita ei pysty opettelemaan videoista tai kirjoista, vaan nämä opitaan ainoastaan pelaamalla. Ja keskittymällä muuhunkin kuin ainoastaan syöttämiseen. Pelkällä hyvällä syöttötaidolla ei pärjää. Se on tietenkin kaiken pohja tekemiselle, mutta pitää pystyä lukemaan vastustajasta mitä syöttää milloinkin. Pelinjohtajan voittaminen tarkoittaa sitä että lukkari pystyy luomaan vuorostaan pelinjohtajalle epävarman olotilan. Uskaltaako viedä koko ajan lentomerkillä, vai ottaako varman päälle ja viedään väärä pois -merkillä. Tässä painitaan saman asian äärellä kuin aikaisemmin kirjoitin mitä lukkarin päässä pyörii. Uskallanko ottaa riskillä himaan, mitä jos lukkari antaakin väärän ja etenijästä tulee palo. Mokaanko itseni pelinjohtajana? Nolaanko itseni yleisön edessä? Pelinjohtajan tavoite kuitenkin on että pääsisi käyttämään lentomerkkiä mahdollisimman paljon. Tässä lukkarilla on mahdollisuus kääntää se epävarmuus pelinjohtajan suuntaan. Samoilla aseilla, joita vastustaja käyttää lukkaria kohtaan.

Ja sitten vielä rakas syöttötuomari siinä kaiken välissä. Heillähän vasta mukava rooli onkin, olla kahden joukkueen välissä saamassa palautetta molemmilta. Tämäkään ei ole asia, joka pitää vaan ottaa vastaan lukkarina. Kaikki olemme inhimillisiä ihmisiä, haluaisimme saada positiivista palautetta. Teemme virheitä ja olemme epävarmoja. Tuomari on kuitenkin aina se, kenen sääntöjen mukaan on mentävä. Mutta hänen tekemistään saa kyseenalaistaa ja mainita jos on eri mieltä tuomiosta. Esimerkiksi syötön korkeus ja asennon pituus ovat asioita, jotka vaihtelevat kaikilla tuomareilla, jopa saman pelin aikana. Epävarmuuden luominen myös tuomarin suuntaan voi tuoda itselle suotuisan lopputuloksen. Tosin aika harvoin, suosittelen keskittymään noihin aikaisempiin mainittuihin asioihin.

5 TUNNETAIDOT

Ajatuksia ja tunteita lukkari pääsee kokemaan laidasta laitaan pelin aikana. Olen usein kuullut että joku pelaaja on kovapäinen ja onnistuu aina tiukassa paikassa. Ja toinen pelaaja voi olla aivan toisesta ääripäästä.

Tämä ei ole mikään synnynnäinen lahja vaan täysin trenattavissa oleva asia muiden taitojen joukossa. Tosin huomattavasti vaikeammin testattava taito kuin esim. penkkipunnerruksen maksimit. Mielikuvatreenit, rentoutus ja suggestiotreenit ovat tähän parhaimpia. Olet sitten lukkari, koppari, lyöjäjokeri tai mikä vaan, näitä taitoja tarvitset, myös kentän ulkopuolella.

Puhutaan flow-tilasta kun pelaaja pelaa huippupeliään. Silloin pelaaja on rentoutuneessa tilassa ja useasti ei edes muista kaikkia tapahtumia pelin jälkeen. Tunteet ja fiilikset jäävät kyllä mieleen, mutta ei yksittäiset suoritukset.

Jotkut tekevät näitä edellä mainittuja huomaamattaan, kisailevat, luovat itselleen painetilanteita treeneissä, miettivät etukäteen ratkaisujaan (=mielikuvatreeni). Joidenkin kohdalla tässä tarvitaan ulkopuolisen valmentajan ohjeistusta, henkiset valmentajat ovat yleistyneet myös pesäpallon parissa viime vuosina. Muissa lajeissa on oltu edellä tässä asiassa.

On tärkeää tunnistaa itsessään erilaiset tunteet, pelko, jännitys, väsymys jne. Ne eivät ole sellaisia asioita, jotka jotenkin mystisesti voisivat pelaajan lamaanuttaa. Kaikkea voi parantaa treenaamalla.

6 YHTEENVETO

Nuorempana olin tietenkin itse sitä mieltä, että treenataan ainoastaan syöttämistä ja fyysisiä ominaisuuksia. Nuorella aikuisiällä kun alkoi ilmaantumaan fyysisiä vammoja, niin löysin pelistä aivan uuden puolen, eli sen psyykkauspelin ja samalla erilaiset kikkailut lautasen äärellä.

Löysin siis aivan uuden osa-alueen itselleni, jota lähdin kehittämään. Koska sanallinen sodankäynti oli kovaa, oli pakko treenata keskittymistä ja rentoutusta. Pohjilla itselläni oli monen vuoden mittainen biljardin harrastaminen, joka on mielestäni todella kovaa treeniä hermokontrollille.

Näiden lisäksi otin mielelläni vastaan apuja psyykkiseltä valmentajalta, jolta sain paljon apuja rentoutumiseen ja keskittymiseen olennaiseen. Treeneihin kuului rentoutusta, mielikuvatreenejä jne. Treenit opittuani pystyin tekemään ne kotisohvalla. Fyysisistä treeneistä oli pidettävä taukoa ja palauduttava. Siihen väliin pystyi helposti lisäämään pääkopan kehittämisen. Näillä opeilla pääsin helpommin siihen haluttuun flow-tilaan.

Oman kokemukseni perusteella psyykkaus on vuosien varrella rauhoittunut. Sitä on yritetty kitkeä pois tuomareiden avustuksella. Kokonaan sitä ei mielestäni kuulu pois saadakaan - kyllä tuokin puoli kuuluu pesäpalloon (mutta ei junioripeleihin).

Muutoksia oman uran aikana on ollut myös se, että sosiaalinen media on tullut lisäksi. Nimimerkin takana kirjoittelevat ”asiantuntijat” arvostelevat ja haukkuvat nuorta lukkaria.

Peli on muuttunut monella eri tapaa, nopeutunut kaikin puolin. Roolituksen myötä onnistumiset ja virheet huomioidaan selvemmin. Tämän takia paineet lisääntyvät erityisosaamisen ja roolituksen myötä. Pelaajalla voi olla vain yksi asia hoidettava. Lukkarin kannalta näkyy siinä että kärkietenijää ei voi päästää vapaalla kentälle, silti olisi annettava tolppasyöttöä tai muuten vaikeaa syöttöä. Huippukotiuttajajokerille et voi antaa helppoa syöttöä, kun hän lyö kuitenkin sen tarvittavan juoksun siitä. Se pakottaa siis lukkarin antamaan syöttöjä väärän rajamailla, ja ottamaan edellä mainittuja riskejä.

Seuraan itse ainakin tulevien vuosien aikana mielenkiinnolla otetaanko psyykinen valmennus jokapäiväiseen käyttöön joukkueissa, vai yritetäänkö pahat asiat ja romahdukset lakaista maton alle. Ja jatketaan ainaista pelaajien fysiikan kehittämistä. Fysiikka on tärkeässä roolissa tietenkin, mutta loputtomiin sitä ei voi parantaa. Miksi ei treenattaisi avoimesti myös sitä puolta, joka ratkaisee kovassa paikassa. Kun se pallo pitää lyödä väliin tai lukkarin uskaltaa antaa vaikea syöttö väärän jälkeenkin, niin silloin ei niillä penkkituloksilla ole väliä. Henkinen puoli ratkaisee useasti tiukassa paikassa.