



Teknologian hyödyntäminen ja tekoälyn käyttö tekevät tuloaan tennisvalmennukseen. Jarkko Niemisen mukaan eri keinoin koottu data täydentää viisaasti käytettynä valmentajan keinovalikoimaa.

Jarkko Nieminen: Data ja tekoäly eivät syrjäytä ihmistä valmentajana

Kuva: Juha Laitalainen

JARKKO NIEMISEN TYÖ on jatkunut tenniksen parissa vuonna 2015 päättyneen ammattilaisuran jälkeen. Suomen Tennisliitossa hänen päävastuualueenaan on miesten maajoukkueuetoiminta, jossa korostuu turnausvalmentaminen. Nieminen toimii myös eri pelaajien valmennuksen tukena ja mentorina. Hän on myös toiminut kommentaattorina kaikissa neljässä suurimmassa Grand Slam -turnauksessa. Nieminen kokee siirtymisen omalta peliuralta valmennuksen pariin tapahtuneen sujuvasti.

– Lähtökohtana oli se, että jo pelaikana osasin arvostaa suuresti sitä, että pikkupojan harrastuksesta ja intohimosta tuli lopulta myös ammatti. Tuo intohimo ei ole kadonnut mihinkään, tekeminen on vain muuttanut muotoaan.

Tennis innostaa Niemistä edelleen niin paljon, ettei sen parissa toimiminen tunnu välttämättä edes työltä. Pitkän oman uran Nieminen kokee antaneen itselleen valmiudet toimia valmentajana. Erilaisten teknisten apuvälineiden ja sovellusten käyttö ehti kehittyä jonkin verran Niemisen uran aikana, mutta niiden merkitys oli tuolloin vielä pieni. Silloiset välineet soveltuivat perusdatan keräämiseen. Suuri murros on tapahtunut viimeisimmän 5–10 vuoden aikana. Tenniksessä ei ole kuitenkaan Niemisen mukaan edetty teknologian hyödyntämisen eturintamassa.

Datamassasta osattava poimia oleellinen

Nieminen luonnehtii kasvaneensa ja kehittyneensä urheilijaksi perinteisen valmentamisen keinoin. Hän sanoo itsellään olevan menossa oppimisprosessi teknologian ja tekoälyn käytössä. 2020-luvun puolivälin keinovalikoiman avulla on mahdollista analysoida mitä erilaisimpia urheilusuorituksen osatekijöitä ja käsitellä hetkessä erittäin suuria tietomassoja. Niemisen mukaan on olennaista osata suodattaa omaan käyttöön valmennusta oikeasti edistävää tietoa.

– On olemassa ylianalysoinnin vaara. Pitää koettaa poimia olennaiset tiedot ja käyttää niitä parhaalla mahdollisella tavalla. Datan käyttö on todella arvokasta ja hieno lisätyökalu, mutta sitä pitää osata myös käyttää oikein.

Esimerkiksi maaotteluihin valmistautuessa Niemisellä on käytössä tarkat tilastot tulevasta vastustajasta. Sen perusteella hän voi täydentää käsitystä vastustajien pelitavasta ja toistuvista toimintatavoista.

– Siellä näkyy tietynlaisia maneeereita ja tulee esille heikkouksia sekä vahvuuksia esille. Näkyviin tulee esimerkiksi lempisyöttösuuntia, joihin vastustaja syöttää tiukoissa tilanteissa keskimääräistä enemmän.

Eri keinoin koottu data voi myös vahvistaa tai joskus kyseenalaistaa peliä perinteisesti katsomalla tehdyt havainnot. Niemisen tehtävä on päättää, missä muodossa ja miten laajasti hän välittää saamansa informaation pelaajalle. Hän pohtii lisäksi, onko havainnoista kertomisesta hyötyä pelaajalle ottelun aikana. Nieminen seuraa myös sitä, pelaako vastustaja tilastollisesti oletettavalla tavalla vai yllättävästi.

Teknologiaa eivät käytä ainoastaan tosiurheilijat, vaan sitä voivat hyödyntää myös harrastajat. Esimerkiksi Helsingin Talin tenniskeskuksessa on kaikilla kentillä käytössä Zenniz-laitteisto, joka kuvaa monipuolisesti pelaajan suorituksia. Laitteiston avulla voi myös toteuttaa erilaisia harjoitteita.



Kuva: Juha Laitalainen

Jarkko Nieminen (s. 1981)

- Tennisammattilainen 2000–2015
- ATP-listan 13. (10.7.2006)
- Kaksi ATP-turnausvoittoa kaksinpelissä
- Viisi ATP-turnausvoittoa nelinpelissä
- Suomen Valmentajien vuoden valmentaja 2023
- Suomen Davis Cup -joukkueen kapteeni 2018–

Pelaaja tarvitsee ennen kaikkea omaa älyään

Nieminen sanoo omaksuneensa uuden teknologian käytön varsin hitaasti. Tekoälyä hän ei ole käyttänyt valmennuksen tukena. Teknologian avulla kootun tiedon tekoäly analysoi sekunnin murto-osissa, mutta se ei varsinaisesti ajattele.

– Valmentamisessa oikeata ihmistä ei voi korvata. Siinä hetkessä on arvokasta kommunikointi, eleet ja kaikki palaute.

Yksilöurheilijalla korostuu taito analysoida omaa tekemistään kriittisesti ja pelissä reagoida vastustajan tekemisiin. Teknologiaa koskeva ylireagoinnin vaara koskee myös tennissuorituksia. Kiusaus hyödyntää nippelitietoa on suuri, vaikka oleellisempaa olisi keskittyä hyvin tehtyihin perusasioihin. 2000-luvun nuoret ovat kasvaneet teknologian

parissa. Datan ja älylaitteilla kertyvän informaation käyttö on heille osa elämää. Tämä saattaa johtaa jopa datariippuvuuteen. Nieminen muistuttaa, että vanhempi polvikaan ei ole suojassa tältä vaaralta.

Pahimmillaan liiallinen turvautuminen dataan voi kuitenkin johtaa olennaisen katoamiseen ja keskittymiseen johonkin vähemmän tärkeään. Nieminen ottaa vertauskohdaksi älykellon, joka on parhaimmillaan, kun ihminen seuraa omaa leposykettään. Liian korkea aamusyke voi kertoa sairastumisesta tai ylikunnon vaarasta. Toisaalta jatkuva sykkeen seuraaminen voi johtaa ylianalysointiin. Syke voi olla vähän koholla esimerkiksi hiukan tavalista heikompien yöunien takia. Perusterveen ei silti tarvitse väsyneenäkin pitää täydellistä harjoittelutaukoa.

Tie huipulle käy korvien välistä

Tennis on maailmanlaajuisesti erittäin kilpailtu laji, jossa menestystä tavoittelee satoja tai jopa tuhansia fyysisiltä ja taidollisilta ominaisuuksiltaan hyvinkin tasavahvoja pelaajia. Laji on pelillisten tekijöiden lisäksi muutoinkin vaativa. Kausi kestää 11 kuukautta, olosuhteet ovat erilaisia, matkustamista kertyy ja aikaero rasittaa elimistöä.

Nieminen sanoo jaksamisensa perustuneen ennen kaikkea siihen, että hän nautti pelaamisesta. Viiden erän ottelu Australian avointen helteessä oli osa ammattia. Jaksamista edesauttoi harjoittelusta ja palautumisesta huolehtiminen. Huipulle pääseminen vaati myös paljon työtä, mutta se ei yksin riittänyt. Taitoerot ovat aika pieniä ja tiukat tilanteet ratkeavat ennen kaikkea henkisellä puolella.

– Hyvin pitkälti ottelut ratkaistaan siinä, kuka saa oman potentiaalinsa tärkeimmissä hetkissä ulosmitattua.

Huippu-urheilu innosti liikunnan pariin

Nieminen muistelee huippu-urheilijoiden esimerkin kannustaneen pikkupoikana häntä ja koko kaveripiiriä liikkumaan. Jääkiekkolähteyksen loputtua televisiossa kaveriporukka lähti ulos kadulle pelaamaan. Nieminen uskookin, että eri lajien huiput voivat innostaa lapsia ja nuoria keuhkuihin. Harvasta tulee huippu-urheilija, mutta monelle tuloksena voi olla pitkäaikainen harrastus.

– Olen vielä sitä sukupolvea, joka harrasti yleisemmin pihapelejä. Nuoruudessani ei ollut vielä näitä nykyärsykeitä. Oli jotenkin itsestäänselvyys, että aikaa vietettiin paljon aktiivisesti ulkona.

Nieminen sanoo, ettei hän unelmoinut tulevansa tennisammattilaiseksi. Unelmana oli päästä perheen kanssa Wimbledonin katsomaan, kun **Pete Sampras** pelaa. Lapsuus- ja nuoruusvuosien monipuolinen lajitausta oli hyödyksi tennisuralla, vaikka kyseessä ei ollut tietoinen toiminta. Nieminen muistelee harrastaneensa kymmenkuntaa eri lajia ennen kuin tenniksestä tuli lopulta hänen päälajinsa.

– Ammattilaisuralla tajusin, että hyvin paljon se, mitä tein nuoruudessa tiedostamatta auttoi hirveästi. Tein paljon asioita, joita en varmasti olisi pystynyt tekemään

niin hyvin, jos se olisi ollut jotenkin laskelmoitua tai tavoitteellista.

Nieminen sanoo näkevänsä punaista, kun lasten ja nuorten kohdalla puhutaan tavoitteellisuudesta. Samalla hiipivät mukaan tulosorientoituminen ja tietynlainen totisuus. Urheilua pitäisi Niemisen mielestä markkinoida nuorille iloisena ja rentona asiana, mikä ei sulje pois asioiden tekemistä kunnolla. Nieminen ottaa esimerkiksi Norjan, jonka urheilijat ovat menestyneet lukuisissa lajeissa. Lasten ja vielä nuortenkin urheilu on Norjassa monipuolista iloista touhua ilman tulosorientoitumista. Aikuisiän tulokset kertovat, että valittu toimintalinja toimii.

Kaikkineen Nieminen näkee huippu-urheilun tarjoavan elämyksiä kansan syviin riveihin asti. Jos huippu-urheilu katoaisi kokonaan, niin Nieminen uskoo, että asiantila herättäisi nopeasti ihmetystä.

Liikunta kannattaa aina

Liikunnan harrastamisen Nieminen näkee polarisoituneen Suomessa. Erittäin paljon liikku-

via suomalaisia on melkoinen määrä, samoin hyvin vähän liikkuvia. Jonkin verran liikuskelevien joukko näyttää sen sijaan pienentyneen. Nieminen kokee itse liikunnan tuovan fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Myös liikunnan tarjoama sosiaalinen ulottuvuus on hänelle tärkeä.

– Kun pääsee liikkumaan, niin huomaa, miten paljon se antaa. Jaksaa tehdä paremmin kaikkia muitakin asioita.

Nieminen näkee koulun, kerhojen ja seurojen roolin korostuvan entisestään lasten ja nuorten liikuttajina. Ajat ovat toiset kuin vielä viime vuosituhanella, kun ajankäytöstä eivät kilpailleet koukuttaviksi tehdyt älypuhelimet ja digitaaliset laitteet. Niiden vastavoimaksi tarvitaan järjestettyä liikuntaa, pelkkä haikailu pihapelien perään ei riitä. Ja vaikka järjestetyn liikunnan merkitys on korostunut, niin vanhempien oman esimerkin ja kannustuksen merkitys ei ole kadonnut mihinkään.

Jarkko Niemisen haluaa tiivistää oman liikuntavinkkinsä ytimekkäästi isoilla kirjaimilla: **LIKUNTA JA LIKKUMI-NEN KANNATTAA.**

– Liikunta on antanut itselleni mielettömästi. Liikunnan parista on tullut parhaita ystäviä, jotka ovat säilyneet vuosikymmeniä. Kiitos liikunnan, liikkumisen ja aktiivisen harrastamisen voin varmasti paljon paremmin kuin jos en olisi liikkunut. Se on tuonut sosiaalista pääomaa ihan hirveästi, mikä loppupeleissä varmaan tässä elämässä on se tärkein asia, pohtii Nieminen.

Nieminen painottaa, että liikunnan merkitystä pohtiesaan hän ei puhu ammattilaisuransa kokemusten ja saavutustensa pohjalta. Hänen identiteettinsä ei ole rakentunut pelaamisen, tenniksen tai menestyksen kautta.

– On luonnollista, että joku ajattelee minua tennispelaaja-Jarkkona. Itselleni en ole koskaan ollut tennispelaaja-Jarkko. Sen takia olen ehkä säästynyt monilta haasteilta. Olen ollut sinut itseni kanssa niin tappioputkessa tai nostaessani pokaaleja. Mitään tyhjiötä ei tullut, vaikka pelit lopuivatkin. ♦

"Olen ollut sinut itseni kanssa niin tappioputkessa tai nostaessani pokaaleja."