

Opas jääpallojunioreiden valmentajille

Jokke Jokinen



Tekijä(t) Jokke Jokinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Opas jääpallojunioreiden valmentajille	Sivu- ja liitesivumäärä 63 + 6
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Suomen Jääpalloliitto ry:lle. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas juniorivalmentajille. Suomen Jääpalloliitto ry on asettanut tavoitteeseen vuoteen 2020 mennessä luoda entistä yhtenäisemmän suomalaisen pelitavan ja sitä tukevan valmennusjärjestelmän, jonka avulla parannetaan valmennuksen laatua seuratasolta aina maajoukkueetasolle asti. Opas jääpallojunioreiden valmentajille on osa lajiliiton valmennuksenkehittämishanketta.</p> <p>Oppaan tarkoituksena on parantaa valmentajien ammattitaitoa niin lajille ominaisista asioista, kuin myös laadukkaasta valmennuksesta yleisesti. Lisäksi valmentajan opas tarjoaa näkökulmia oman valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen päivittäisessä työssä seuratasolla. Teoksen alkuosa keskittyy valmentajan rooliin ja ominaisuuksiin. Lisäksi opas sisältää tietoa lasten ja nuorten harjoittelusta, jota ohjaavat tärkeimpinä lähtökohtina monipuolisuus ja herkkyyksikaudet. Harjoittelun ohjelmointia käsitellään lajin fyysisten vaatimusten pohjalta ja taktiikkaosio pitää sisällään nykyjääpallon tärkeimpiä pelillisiä teemoja.</p> <p>Oppaan työstäminen alkoi kesällä 2015, jolloin Jääpalloliiton edustajien kanssa sovittiin opinnäytetyön pääpiirteistä ja alustavasta aikataulusta. Sisältöä ja aihetta muotoiltiin tarkemmin elokuussa 2015 ja taustaosan työsti alkoi syyskuussa 2015. Opas valmistui huhtikuussa 2016. Taustaosan lähdemateriaalina on käytetty niin kotimaista kuin ulkomaista valmennuskirjallisuutta. Lisäksi on hyödynnetty Ruotsissa tehtyjä jääpallotutkimuksia sekä haastateltu Suomessa menestyneitä jääpallovalmentajia.</p> <p>Projektin aikana on käyty jatkuvaa yhteydenpitoa toimeksiantajan suuntaan, jotta työn sisältö tukisi suomalaista jääpallovalmennusta mahdollisimman hyvin. Oppaan kohderyhmänä ovat suomalaisten jääpalloseurojen juniorivalmentajat eri ikäluokissa.</p>	
Asiasanat jääpallo, valmennus, opas, harjoittelu, ohjelmointi, taktiikka	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen Jääpalloliitto ry	3
3	Valmennuksen määrittelyä	4
3.1	Valmentajan rooli ja tärkeimpiä tehtäviä	5
3.2	Johtaminen	9
3.3	Hyvän valmentajan ominaisuuksia	10
4	Lasten ja nuorten valmennus	13
4.1	Herkkyykskaudet	14
4.2	Ravitsemus, lepo ja palautuminen.....	18
4.3	Psyykinen valmennus.....	21
5	Jääpalloilijan harjoittelu	23
5.1	Jääpallo pelinä	23
5.2	Lajin fyysiset vaatimukset	24
5.3	Harjoittelun ohjelmointi.....	24
5.4	Harjoituskaudet	28
5.5	Lajitaitojen oppiminen	30
5.6	Oheisharjoittelu	32
6	Yksittäisen harjoituksen organisointi.....	36
6.1	Harjoituksen tavoitteiden määrittely.....	38
6.2	Palautteen anto.....	38
7	Taktiikka käsitteenä.....	42
7.1	Jääpallon hyökkäystaktiikan lähtökohdat.....	43
7.1.1	Hyökkäyksen vaiheet kentän eri osissa.....	44
7.1.2	Pallokontrolli ja pelitempo.....	45
7.1.3	Hyökkäystaktiikan variaatiot	46
7.1.4	Erikoistilanteet.....	47
7.2	Jääpallon puolustustaktiikan lähtökohdat	48
7.2.1	Puolustusryhmitys	48
7.2.2	Karvauspelaaminen	49
7.2.3	Muita puolustuspelin periaatteita	49
7.2.4	Erikoistilanteet.....	50
8	Oppaan rakentuminen.....	52
8.1	Tavoitteet	52
8.2	Työn vaiheet	52
8.3	Opinnäytetyön käyttömahdollisuudet.....	54
9	Pohdinta.....	55
	Lähteet	59

Liite 1. Harjoittelun pääpiirteitä WP 35 P15- ja P17-ikäluokissa eri harjoituskausien aikana	64
Liite 2. Harjoittelun pääpiirteitä JPS P15- ja P17-ikäluokissa pelikaudella 2012-2013..	66
Liite 3. Pelaajien roolit ja tehtävät pelipaikoittain hyökkäyspelaamisen osalta	68
Liite 4. Pelaajien roolit ja tehtävät pelipaikoittain puolustuspelaamisen osalta	69

1 Johdanto

Suomen Jääpalloliitto ry on asettanut tavoitteekseen vuoteen 2020 mennessä luoda entistä yhtenäisemmän suomalaisen pelitavan ja sitä tukevan valmennusjärjestelmän, jonka avulla parannetaan valmennuksen laatua seuratasolta aina maajoukkueetasolle asti. Tärkeässä asemassa tässä visiossa on pelaajapolku, jossa pelaaja on keskiössä ja hänen kehittymistään huippu-urheilijaksi tuetaan yksilön omat lähtökohdat huomioiden. Pelaajapolku tukee jääpalloilijan etenemistä nuorten sarjoista aikuisten edustusjoukkueeseen ja erityishuomiota on kiinnitettävä 15–18 -vuotiaisiin, jotta heidät saadaan pidettyä lajin parissa. (Suomen Jääpalloliitto 2015.)

'Opas jääpallojunioreiden valmentajille' -opinnäytetyö on osa lajiliiton asettamien tavoitteiden mukaista valmennuksen kehittämishanketta. Työtä voidaan hyödyntää seuratasolla valmentajien pätevyyden, ammattitaidon, ja tietämyksen lisäämisessä. Opas on monipuolinen yleisteos jääpallojunioreiden valmennuksesta ja se jakautuu kolmeen pääteemaan. Ensimmäinen iso kokonaisuus pureutuu valmentajan ominaisuuksiin ja se antaa näkökulmia esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: "Millainen on valmentajan rooli?" ja "Millainen on hyvä valmentaja?".

Toinen pääteema koskettaa lasten ja nuorten harjoittelun erityispiirteitä ja nämä lähtökohdat huomioiden annetaan valmentajille esimerkkejä ja vaihtoehtoja jääpalloilijoiden harjoittelun suunnitteluun. Tähän osioon asiantuntemusta ja käytännön vinkkejä on saatu kokeineilta jääpallovalmentajilta.

Tärkeimpänä huomiona toisessa osiossa voidaan pitää monipuolisuus-käsitteen ymmärtämistä eri elinjärjestelmien monipuolisena kehittämisenä. Monipuolisuus ymmärretään usein virheellisesti ainoastaan taito-ominaisuuksien laajana hallintana. (Hakkarainen & Nikander 2009, 143.) Lisäksi herkkyyskausien huomiointi harjoittelun suunnittelussa on äärimmäisen tärkeää. Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka aikana tiettyä fyysistä ominaisuutta on kannattavinta harjoittaa. Jokaisen herkkyyskauden aikana harjoitellaan myös muita ominaisuuksia ja herkkyyskausien huomiointi on olennainen osa suunnitelmallista ja pitkäjänteistä valmennusohjelmaa. (Balyi, Higgs & Way 2013, 80–81; Hakkarainen & Nikander 2009, 140.)

Oppaan kolmas pääteema koskettaa jääpallon taktiikkaa. Ensin taktiikka määritellään pelaajien kykynä ratkaista ongelmia muuttuvissa pelitilanteissa (Gray & Hall 2015, 152.), jonka jälkeen suomalaisten jääpallovalmentajien osaamista on hyödynnetty niin hyökkäys- kuin puolustustaktiikan käsittelyssä. Tämä osio tarjoaa valmentajalle vaihtoehtoja oman

joukkueen pelillisen identiteetin luomiseen ja pelaajien taktisten valmiuksien parantamiseen. Määttä (29.12.2015.) huomauttaa, että nykyjäppallo asettaa kovat vaatimukset pelaajien taktiselle ymmärrykselle. Tästä syystä valmentajien on tärkeää huomioida myös taktiikkavalmennus osana pelaajien kokonaisvaltaista kehittämistä.

Oppaan tarkoituksena on parantaa valmentajien ammattitaitoa niin lajille ominaisista asioista, kuin myös laadukkaasta valmennuksesta yleisesti. Lisäksi valmentajan opas tarjoaa näkökulmia oman valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen päivittäisessä työssä seuratasolla. Tämä raportti on samalla valmis opas, jota toimeksiantaja ja valmentajat voivat hyödyntää sellaisenaan.

2 Suomen Jääpalloliitto ry

Suomen Jääpalloliitto ry (Finlands Bandyförbund rf.) on perustettu vuonna 1972. SJPL on liikuntalain tarkoittama valtakunnallinen liikuntajärjestö, jonka toimintaa tuetaan Opetusministeriön kautta veikkausvoittovaroista. Jääpalloliitto on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) perustajajäsen ja on jäsenenä myös nykyisessä Valo ry:ssä sekä Kansainvälisessä Jääpalloliitossa (FIB). (Suomen Jääpalloliitto 2015.)

Jääpalloliitto ja sen jäsenyhdistykset ovat sitoutuneet noudattamaan toiminnassaan Opetusministeriön, Valo ry:n, sekä FIB:n määräyksiä, ohjeita ja sääntöjä. Suomen Jääpalloliitto ohjaa ja valvoo suomalaista jääpalloilua. Liiton ja sen jäsenyhdistysten toiminnassa on mukana lähes 6000 suomalaista. Lisenssipelaajien määrä kaudella 2014–15 oli 3247. (Suomen Jääpalloliitto 2015.)

Jääpallo on vanhin suomalainen joukkuepallolajilaji, jossa kaudella 2015–16 ratkaistiin miesten tasolla 106. Suomen Mestaruus. Ensimmäisen kerran mestaruudesta pelattiin vuonna 1908. Miesten maajoukkue voitti MM-kultaa 2004 ja nuorten tasolla maailmanmestaruuden ovat saavuttaneet P17-ikäluokka vuosina 1979 ja 2013, P16-ikäluokka vuonna 1996 ja P15-ikäluokka vuonna 2004. (Suomen Jääpalloliitto 2015.)

Liiton toiminnan tarkoituksena on valvoa ja ohjata maamme jää- ja kaukalopalloilun kehitystä sekä toimia liittoon kuuluvien urheiluseurojen ja piirien yhdyssiteenä. Arvot, joihin SJPL:n toiminta perustuu, ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. (Suomen Jääpalloliitto 2015.)

SJPL:n visio vuoteen 2020 saakka on määritelty seuraavasti: ”Jääpallo on kasvava, koko Suomen peli, jossa menestytään myös kansainvälisesti.” Tämän aseman saavuttamiseksi järjestetään nuorille tytöille ja pojille mahdollisuuksia kokeilla lajia jääpallokouluissa ja koululiikunnassa. Laadukkaan seuratoiminnan ja juniorivalmennuksen kautta nuoret valitsevat jääpallon ykköslajikseen ja saamme mukaan uusia toimijoita myös seurojen taustajoukkoihin. Lajin kasvu mahdollistaa paremmat olosuhteet ja taloudelliset resurssit toiminnalle. Lisäksi lajiliiton tavoitteena on luoda suomalainen pelitapa ja sitä tukeva valmennusjärjestelmä, jotka auttavat rakentamaan pelaajille pelaajapolkua juniorijoukkueista ikäkausimaajoukkueisiin ja siitä edelleen A-maajoukkueeseen. (SJPL 2015.)

3 Valmennuksen määrittelyä

Hämäläinen (2012) toteaa, että valmennuksen määritelmät muuttuvat ajan mukana. Muutokset sekä yhteiskunnassa että urheilussa muokkaavat käsitystä valmennuksesta. Vielä 1980-luvulla valmentajaa pidettiin ”yksinvaltiaana” ja demokraattista valmennustyyliä vähäteltiin. 1990-luvulla vallankäyttöä valmennuksessa alettiin kyseenalaistaa ja siirryttiin lähemmäs urheilijälähtöistä valmennusta. Näiden muutosten avulla 2000-luvulla on syntynyt ymmärrys siitä, että valmennus on vuorovaikutusta urheilijan ja valmentajan välillä. (Hämäläinen 2012, 7.)

Westerlund (2014) määrittelee urheilijälähtöisen valmennuksen lähestymistapana, jossa urheilijan henkiset ominaisuudet ovat osana jokapäiväistä valmennusta. Tunteiden ja psyykeen valmentaminen pitäisi aloittaa samaan aikaan kuin fyysisten ominaisuuksien, sillä urheilun suurimmat voimavarat, sisäinen motivaatio sekä itseluottamus, löytyvät ihmisen mielestä. (Westerlund 2014, 9-10.)

Petersonin (2012) mukaan valmentaminen on opettamista, kouluttamista ja ohjaamista. Valmentajan tulee välittää urheilijalle riittävät perustiedot, jotta urheilija voi siirtää oppimansa käytäntöön. Suoritusten ja tekniikoiden kouluttaminen on ensimmäinen perustekijä nuoren urheilijan kehittymiselle. (Peterson 2012, 3-4.)

Motivointi on toinen valmennuksen peruselementeistä. Motivoinnilla pyritään ehkäisemään tilanteet, joissa urheilijalla itsellään ei ole halua kehittyä tai oppia uutta. Urheilussa motivointi on usein hyvin avointa, sillä fyysisesti rankat suoritukset vaativat sitä. Valmentajan innokkuus ja omistautuminen motivoi myös urheilijaa. Tämän lisäksi valmentajan tulee tunnistaa tarvitseeko valmennettava motivointia esimerkiksi itsekurin parantamiseksi vai energian tai menestyksen halun lisäämiseen. (Peterson 2012, 4.)

Urheilijoiden harjoittaminen on kolmas perustekijä, kun mietitään mitä valmennuksella tarkoitetaan. Suoritusten toistaminen uudestaan ja uudestaan mahdollistaa sen, että aivot ja lihakset oppivat liikkeen ja suorituksen laatu paranee. Harjoittamisen ja toistojen myötä päästään neljänteen tekijään, joka on kehittämistä. Tällä tarkoitetaan sitä, että valmennuksen tavoitteena on kehittää urheilijaa ja saada aikaan positiivisia muutoksia suorituksissa. Hyvä valmentaja kehittää nuorta urheilijaa hänen kehonsa ja mielensä ehdoilla. (Peterson 2012, 5.)

Sen sijaan Thomsonin (2014) mukaan valmennukselle ei ole sovittua määritelmää. Hän mieltää valmennuksen valmentajan ja valmennettavan välisenä suhteena, jossa yhteis-

ymmärrys ja luottamus ovat tärkeässä asemassa. Ei-ohjaava (‐non-directive‐) valmennus on enemmänkin johtamista, kuin ohjaamista, eli puhutaan yhteistyöstä valmiiden ratkaisujen antamisen sijaan. Lisäksi Thomson ajattelee, että valmentaminen on melko kaukana tieteellisestä toiminnasta, sillä valmentaja hyödyntää jatkuvasti kokemustaan ja tuntemuksia tehdessään päätöksiä. (Thomson 2014, 10.)

Kantola (1988) ja Hämäläinen (2008) ovat Thomsonin (2014) kanssa samoilla linjoilla siitä, että valmennus on johtamista. Erona Thomsonin (2014) näkemykseen on kuitenkin siinä, että Kantola (1988) määrittelee ohjaamisen kuuluvan tärkeänä osana johtamiseen. Johtaminen osana valmennusta on ohjaamisen ohella myös urheilijan voimavarojen hyödyntämistä asetettujen tavoitteiden suuntaisesti. (Kantola 1988, 238.). Hämäläinen (2008) kokee lisäksi, että valmennuksen kaikkia osa-alueita tai näkökulmia ei ole vielä tutkittu. Hän näkee valmennuksen monipuolisena kokonaisuutena, jonka päätekijöitä ovat tehokkuus, asiantuntemus, sekä johtaminen.

3.1 Valmentajan rooli ja tärkeimpiä tehtäviä

Valmentajan rooli on erilainen eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Nuoremmille valmentaja on auktoriteetti, jonka lähes jokainen teko ja liike kasvattavat ja opettavat urheilijaa. Sen sijaan aikuisuutta lähestyville pelaajille valmentaja on eräänlainen yhteistyökumppani, joka antaa neuvoja ja tukee urheilijaa henkisesti. (Vasarainen & Hara 2005, 47; Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2007, 412.)

Valmentajan tehtäviin kuuluu muutosten havainnointi niin yksilötasolla, kuin koko joukkueen mittakaavassa, sekä näihin muutoksiin reagoiminen mahdollisimman nopeasti. Tämä takaa toiminnan sujuvuuden ja osoittaa valmentajan ottavan vastuun koko joukkueen toiminnasta. Joukkuelajien valmennuksen erityispiirteisiin kuuluu jokaisen pelaajan samanarvoinen kohtelu, sekä yhteisten pelisääntöjen luominen valmentajan ja pelaajien välille. Näitä sääntöjä voi olla niin kirjoitettuja, kuin myös kirjoittamattomia. (Vasarainen & Hara 2005, 44–45.)

Harjoitusten suunnittelu yhdessä apuvalmentajien ja pelaajien kanssa kuuluu valmentajan tehtäviin. (Vasarainen & Hara 2005, 46; Nikander 2009, 150–151.)

Suunnittelulla edistetään harjoituksen ilmapiiriä ja harjoituksen laatu paranee, kun käytävissä oleva aika käytetään tehokkaasti hyväksi. Valmentajan tulee kuunnella joukkueen muiden jäsenten näkemyksiä siitä miten harjoittelua pystyttäisiin kehittämään, mutta lopujen lopuksi valmentaja on se henkilö, joka yhdistää eri ajatukset ja tekee päätökset joukkueen puolesta. Iso ja tärkeä osa suunnitelmallisuutta ovat jo ennen kautta tapahtuvat

asiat, kuten joukkueen pelaajiston kartoittaminen, harjoitusolosuhteiden selvittäminen, sekä joukkueen tavoitteiden pohtiminen ja vuosisuunnitelman laatiminen ohjaamaan harjoittelua. (Vasarainen & Hara 2005, 46.)

Valmentajan tulee olla auktoriteettiasemassa, jolloin lapset ja nuoret kunnioittavat hänen päätöksiään ja antamia ohjeita. Valmentajalla on lukuisia tehtäviä, joista tärkeimpiä ovat valmennettavien tarkkailu ja ohjaaminen, suoritusten kommentointi ja korjaaminen, sekä kyseleminen, jonka merkitys on erityisen suuri. Oikeilla kysymyksillä valmentaja pystyy kartoittamaan urheilijoiden tarkkaavaisuutta ja ymmärrystä. (Vasarainen & Hara 2005, 44.)

Joukkuelajeissa yksilöiden eriyttämistä ei saa unohtaa. Jos yksittäinen urheilija harjoittelee pelkästään joukkueen tai ryhmän mukana, on vaarana, että hänen eniten kehitystä kaipaavat ominaisuutensa eivät saa tarpeeksi harjoitusta. Valmentajan tulee antaa urheilijalle jatkuvasti yksilöllisiä harjoitusohjeita, jotka vastaavat hänen kehitystasoaan. Tällä turvataan se, että nuori tietää harjoitusohjelmansa merkityksen. Harjoitusmotivaatio säilyy, kun haasteet vastaavat urheilijan omaa kehitystasoa. Käytännössä eriyttämistä käytetään joukkueen harjoituksissa siten, että valmentaja jakaa joukkueen pienryhmiin kehitystarpeiden mukaisesti. Esimerkiksi yksi ryhmä voi keskittyä lajitaitojen harjoitteluun, kun taas toinen ryhmä harjoittelee painotetusti muita ominaisuuksia, kuten voimaa tai kestävyyttä. Eriyttäminen vaatii valmentajalta huolellista suunnittelutyötä ja paljon aikaa, jotta harjoitukset ovat sujuvia. (Nikander 2009, 151.)

Nuoren urheilijan sisäisen motivaation synnyttäminen ja jatkuvuuden tukeminen ovat valmentajan keskeisimpiä tehtäviä. (Jaakkola 2009, 335; Lintunen 2015, 79.) Sisäisen motivaation osa-alueet esitellään seuraavassa taulukossa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Sisäisen motivaation osa-alueet (Mukailtu lähteistä Jaakkola 2009, 335; Lintunen 2015, 79.)

Sisäisen motivaation osa-alue	Selitys
Autonomia	Nuori tuntee, että hän saa tehdä valintoja ja vaikuttaa päätöksiin
Koettu pätevyys	Usko omiin taitoihin
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Nuori tuntee olevansa ryhmän tai joukkueen täysivertainen jäsen

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa urheilija osallistuu toimintaan sen itsensä johdosta. Motiiveina esimerkiksi jonkin lajin harjoittelulle ja harrastamiselle ovat siitä saatavat myönteiset tunteet ja kokemukset. Sisäisellä motivaatiolla on havaittu olevan pelkästään hyviä vaikutuksia urheilijan suorituksiin ja yleiseen hyvinvointiin. Ulkoinen motivaatio on sen sijaan pitkään jatkuessaan haitallista, sillä toimintaan osallistuminen on tällöin suurella todennäköisyydellä urheilijan omien mieltymysten vastaista. Valmentajan esittämät uhkaukset, sekä palkintojen ja menestyksen tavoittelu ovat tyypillisiä ulkoisia motivaatitekijöitä. Tutkimuksissa on todettu, että liiallinen kilpailullisuus, sekä tunne pakollisuudesta harrastusta kohtaan ovat yleisimpiä perusteluita nuorten liikuntaharrastuksen lopettamiselle. (Jaakkola 2009, 333.)

Valmentajan täytyy pystyä tarjoamaan mahdollisuus nuoren urheilijan fyysiselle ja psyykkiselle kehitymiselle, sekä valmentaa pelaajaa harjoituksiin ja otteluihin. (Vasarainen & Hara 2005, 46; Häkkinen ym. 2007, 416.) Valmentajan tulee myös onnistua luomaan myönteinen ilmapiiri, jossa urheilijaa arvostetaan ihmisenä. (Peterson 2012, 93; Jaakkola, 334.) Motivaatioilmasto jakautuu tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen osaan. (Jaakkola 2009, 336; Liukkonen 2007, 227.) Seuraavassa taulukossa (Taulukko 2) on esitelty tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osa-alueet.

Taulukko 2. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston osa-alueet (Mukailtu lähteistä Jaakkola 2009, 336; Liukkonen 2007, 227.)

Valmennuksen osa-alue	Kilpailusuuntautuneisuus	Tehtäväsuuntautuneisuus
Toiminnan tehtävien toteutustapa	kaikille sama, ainoastaan parhaat huomioidaan	eriyttämällä taitojen mukaan, kaikilla tärkeä rooli ryhmänsä jäsenenä
Valmentajan auktoriteetti	hallitseva	valmennettavien vastuunottoa ja vaihtoehtojen mahdollisuuksia korostava
Palautteen antaminen	julkista, lopputulosten pohjalta	yksilöllistä, kehittymiseen ja yrittämiseen pohjautuvaa
Toiminnan tehtävien ryhmittely	kilpailullisia tehtäviä	yksilöiden osaamisen mukaan, yhteistoiminnallisia tehtäviä
Arviointiperusteet	lopputulos, virheistä moittiminen, keskinäisen kilpailun arvostus	yksilönkehitys, kehittyminen nähdään prosessina, virheistä oppiminen
Suoritusten ajankäyttö	rajoitettu	joustava

Valmentajan toiminta ohjaa ilmapiirin kehittymistä ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisää urheilijan sisäistä motivaatiota. Sen sijaan pelkkä kilpailusuuntautuneisuus vähentää sisäistä motivaatiota, sillä painotus on lopputuloksissa ja menestyksessä. On kuitenkin hyvä muistaa, että kilpaileminen on osa junioriurheilua. Usein tappiot ovat hetkiä, joista nuori oppii ja kasvaa henkisesti. Edellä mainitut kaksi suuntautuneisuutta eivät siis poisulje toisiaan, vaan valmentajan luoma motivaatioilmasto sisältää piirteitä kummastakin. (Jaakkola 2009, 334–335.)

Taitojen oppimisen osalta valmentajan tulee luoda tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, sillä tällöin nuoren harjoittelu lähtee hänen omista lähtökohdistaan. Oppiminen tapahtuu kokeilemalla ja virheistä oppimalla, kun ilmapiiri ei rajaa toimintaa esimerkiksi taitotasojen mukaan. Virheet nähdään osana oppimista, eikä urheilijan tarvitse pelätä niitä (Jaakkola 2009, 335–336; Nikander 2009, 349–350.). Tehtäväsuuntautuneisuuden osatekijöitä tulisi olla valmennuksessa vähintään yhtä paljon kuin kilpailusuuntautuneisuuden. Tämä johtuu siitä, että pelkästään kilpailuun perustuva harjoittelu on haitallista nuoren motivaatiolle ja oppimiselle. Sen sijaan tilanteessa, jossa toiminta sisältää kilpailun ohella oppimista, ja kehittymiseen tähtääviä sisältöjä, on todettu, että kilpailu ei ole haitallista lapsen taitojen kehittymiselle. (Jaakkola 2009, 335–336; Liukkonen 2007, 226.)

3.2 Johtaminen

Jokainen valmentaja noudattaa omaa valmennusfilosofiaansa, mutta johtamistyyleistä voidaan yleistää kaksi ääripäätä. Perinteinen johtamistyyli on nimeltään autoritäärinen johtamistyyli. Autoritäärinen valmentaja on kaikkietävä, ja tekee päätökset joukkueen pelaamisesta yksin. Pelaajien tulee noudattaa saatuja käskyjä kyseenalaistamatta niitä, jonka johdosta joukkueessa vallitsee kova kuri ja yhteisiä sääntöjä noudatetaan tarkasti. Korostus on tuloksellisuudessa, eli voittamisessa ja menestymisessä. (Vasarainen & Hara 2005, 47.)

Toisena ääripäänä tunnetaan alistuva valmennustyyli. Alistuva valmentaja ei ole selkeä auktoriteetti eikä johtaja, vaan saattaa vetäytyä pienempään rooliin. Tällaisen valmentajan joukkueella ei ole selkeää tavoitetta, vaan aika kuluu sekavaan toimintaan eivätkä pelaajat kehity. (Vasarainen & Hara 2005, 45.) Näiden ääripäiden välissä on yhteistyötä korostava ”demokraattinen valmennustyyli”, jossa valmentaja vastuuttaa urheilijoita kertomaan mielipiteitään joukkueen toiminnasta. Vuorovaikutus ja yhteistyö nähdään oppimiselle tärkeinä tekijöinä. Valmentaja esittelee erilaisia mahdollisuuksia, mutta ei tee ratkaisuita yksin.

Tämä ohjaa siihen ajattelutapaan, että ei ole oikeaa tai väärää päätöstä, vaan valmentajan täytyy tunnistaa juuri oikeaan tilanteeseen parhaiten sopiva ratkaisumalli. (Vasarainen & Hara 2005, 45; Forsman & Lampinen 2008, 417.)

Sekä autoritääristä että demokraattista johtamisotetta tarvitaan valmennuksessa. Demokraattinen ote parantaa harjoituksissa viihtymistä ja se lisää urheilijoiden motivaatiota ja itseohjautuvuutta. Näin ollen demokraattista johtamista tulisi hyödyntää mahdollisimman paljon. Tietyissä tilanteissa valmentajan täytyy kuitenkin asettaa nuorille selkeät rajat, joten autoritäärinen johtaminen on myös tarpeellista. Kun johtaminen on pääsääntöisesti ihmiskeskeistä, voidaan välillä pitää tiukempaa kuria ilman, että siitä on haittaa kokonaisuudelle. (Forsman & Lampinen 2008, 417.)

Näiden kahden pääsuunnan (autoritäärinen ja demokraattinen) lisäksi johtamistyyliä jaotellaan valmentajan persoonan mukaan. Jokaisesta valmentajasta löytyy eri osien piirteitä ja tyyliä voi vaihdella myös tilanteen mukaan. Valmennustyylien sopivuus urheilijoille voi riippua myös urheilijan persoonasta. Seuraavassa on esitelty persoonalliset johtamistyyli Forsman & Lampinen (2008, 417–418) mukaan.

1. Analyyttinen: Analyyttinen johtaja harkitsee päätökset tarkkaan ja on looginen sekä perinpohjaisesti asiat selvittävä. Tällaiselle valmentajalle on tyypillistä harjoitusohjelmien ja kilpailutulosten systemaattinen analysointi.
2. Hyväntahtoinen: Hyväntahtoinen valmentaja on yhteistyökykyinen, kärsivällinen, ja huomioiva. Tyypillistä on myös halu auttaa urheilijaa ongelmatilanteissa, sekä olla lojaali esimerkiksi kaikkia joukkueen jäseniä kohtaan.
3. Vauhdittaja: Vauhdittajat ovat tehokkaita käytännön osaajia. Päätöksenteossa heille on tyypillistä itsepäisyys ja omien näkemysten päättäväinen esittely.
4. Ekspressiivinen: Ekspressiiviset valmentajat uskaltavat näyttää tunteensa harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Lisäksi he ovat ulospäin suuntautuneita ja innostuneita.

3.3 Hyvän valmentajan ominaisuuksia

Kysymykseen ”Millainen on hyvä valmentaja?” ei ole löydetty yksiselitteistä vastausta, vaikka valmennuksesta löytyy paljon tutkimuksia. Voidaan kuitenkin todeta, että urheilijoiden yksilölliset erot vaikuttavat näkemyksiin valmentajuudesta. (Hämäläinen 2008, 75.) Laadukas valmentaminen vaatii valmentajakoulutusta, sekä syvällistä kokonais kuvaa valmennettavasta lajista. Tämän takia pelaajataustaa ennen valmentajaksi ryhtymistä pidetään tärkeänä vaatimuksena. Valmentajan tulee tietää joukkuetta koskevat valmennukselliset asiat, kuten fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen. (Vasarainen & Hara 2005, 46.)

Suunnitelmallisuus ja hyvä suunnittelukyky varmistavat joukkueen tavoitteellisen toiminnan koko pelikauden ajaksi. Suunnitteluun kuuluu harjoitusten suunnittelun lisäksi myös joukkueen muu toiminta. Kun hyvällä suunnittelulla on turvattu harjoitusten sujuvuus, pystyy valmentaja käyttämään enemmän voimavaroja olennaiseen, eli pelaajien ja joukkueen harjoittelun havainnointiin. (Vasarainen & Hara 2005, 45.)

Hyvä valmentaja on itsevarma ja tietoinen omista taidoistaan. Epävarmuus näkyy ulospäin ja tarttuu helposti myös pelaajiin. Valmentajan kannattaakin pitää kiinni omasta valmennusfilosofiastaan, mutta nykyaikainen valmentaja on myös hyvä kuuntelija. Muiden näkemysten kuuntelu auttaa valmentajaa jatkuvaan oppimiseen ja kehittymiseen. Osaava valmentaja pitäytyy roolissaan ja osaa mukautua oikealla tavalla tilanteesta ja joukkueestaan riippuen. (Vasarainen & Hara 2005, 47.)

Tärkeä ominaisuus huippuvalmentajalle on urheilijoidensa inspirointi, joka auttaa urheilijaa oppimaan enemmän ja kehittymään. (Peterson 2012, 91) "High Quality of Life Objective" -mallissa valmentajan pitäisi pystyä auttamaan nuorta urheilijaa kehittymään niin ihmisenä, kuin oman lajinsa urheilijana. Tämän mallin mukaiset harjoitukset tarjoavat monia vaihtoehtoja onnistumiselle ja hyvät tulokset ovat seurausta ahkerasta työnteosta, kovista odotuksista, sekä yhteisestä sitoutumisesta. Valmentajan tulee muistaa, että yhtä tärkeää kuin itse onnistuminen, on sen oppiminen miten onnistumiseen on päästy. (Peterson 2012, 93.) Ideaalitulanteessa valmentajan ja urheilijoiden välille muodostuu vahva vuorovaikutussuhde (Peterson 2012, 93; Thomson 2014, 10.) ja valmentajan omistautuminen heijastuu myös urheilijan tekemiseen ja suorituksiin. (Peterson 2012, 93.)

Osaava juniorivalmentaja ymmärtää, että menestys määritellään lasten ja nuorten urheilussa eri tavoin kuin aikuisten kohdalla. Junioriurheilussa menestys tarkoittaakin urheilijoiden taitojen (yleis- ja lajitaidot) sekä ominaisuuksien (psykkiset ja fyysiset) kehittämistä. Joukkuelajeissa tämä näkyy käytännössä pelikäsityksen ja taktisen toiminnan perusteiden monipuolisena opettamisena. Lapsille ja nuorille menestyminen ja voitot tarkoittavat positiivisia oppimiskokemuksia, sekä elämyksiä osana liikuntaharrastusta. Nuoren urheilijan menestyksen tavoittelu tulisi lähteä hänestä itsestään ja valmentajan tulee muistaa asettaa urheilijan tai joukkueen tavoitteet omien tavoitteiden edelle. (Nikander 2009, 351.)

Joukkuelajeissa lajiharjoitusten laatu on usein puutteellista etenkin taitoharjoittelun ja pelikäsityksen osalta. Hyvä valmentaja kehittää pelaajiensa suoritusten laatua niin joukkue- kuin yksilötasolla. Harjoitusten tulisi olla pelinomaisia ja pohjautua joukkueen toteuttamaan pelitapaan ja taktiikoihin. (Forsman & Lampinen 2008, 20.)

Taitava valmentaja ymmärtää harjoitusten fysiologiset vaikutukset. Tämä tarkoittaa myös tietämystä oikeista suoritustekniikoista ja liikkeen vaikuttavista voimista suhteutettuna urheilijan sen hetkiseen kehitystasoon. Näiden perustietojen pohjalta voidaan rakentaa urheilijaa kehittäviä harjoitusohjelmia. Lajitekniikoiden oppimista jalostetaan biomekaniikan perusperiaatteiden pohjalta siten, että harjoituksissa huomioidaan nuoren urheilijan ikä ja kehitystaso taitojen ja suorituskyvyn osalta. (Forsman & Lampinen 2008, 21.)

Laadukkaaseen valmennukseen kuuluvat myös urheilijoiden ominaisuuksia mittaavat testit, joita valmentajan tulee hyödyntää harjoittelun suunnittelussa. Testitulosten pohjalta pystytään tunnistamaan urheilijoiden kehityskohteet ja ohjaamaan harjoittelua havaittujen puutteiden suuntaan. Testauksen tulisi olla jatkuvaa, jolloin harjoituskauden jälkeen nähdään onko harjoittelu kehittänyt urheilijaa vai ei. Tämä tarkoittaa analyttistä lähestymistä-

paa, jossa tiettyjä ominaisuuksia mittaamalla selvitetään miten urheilija kehittyy. (Forsman & Lampinen 2008, 21.)

Havainnointikyky on tärkeä ominaisuus valmentajalle, sillä ilman oikeiden havaintojen tekemistä urheilijoiden suorituksista palautteen antaminen on epätarkkaa ja hyödytöntä. Havainnointi on riippuvaista aivojen lyhytaikaisen ja pitkäaikaisen muistin rekisteröimien tietojen vertailusta ja havainnointikyky on ominaisuus, jota pystytään kehittämään. Kehittämisen apuna aloitteleva valmentaja voi listata muistiin suoritusten ydinkohtia, joihin tulee kiinnittää huomiota. Kun valmentajan kokemus lisääntyy, hän pystyy huomioimaan oikeita asioita autonomisesti. (McMorris 2015, 100–101.)

4 Lasten ja nuorten valmennus

Suomalaisessa urheilussa on puhuttu pitkään monipuolisuuden merkityksestä lasten ja nuorten urheilussa, mutta käsitteen ymmärtäminen jää usein vaillinaiseksi. Usein monipuolisuus mielletään taito-ominaisuuden monipuolisuutena, jonka johdosta lapsille on suositeltu useita eri lajeja. Eri lajien kokeileminen ei sinällään ole haitallista, mutta harjoittelun monipuolisuus voidaan turvata myös yhden tai kahden lajin kautta, kunhan käsite ymmärretään oikein. (Hakkarainen & Nikander 2009, 143.)

Hakkarainen & Nikander (2009) määrittelevät monipuolisuuden seuraavasti: "Monipuolisuudella kasvuiässä tarkoitetaan motoristen taitojen lisäksi eri elinjärjestelmien monipuolista kehittämistä". Ongelmana on se, että esimerkiksi taitolajeissa harjoittelu ei paranna aerobisia ominaisuuksia ja kestävyyttä, sekä toisaalta kestävyyslajin valitseminen hyvin varhaisessa vaiheessa ei kehitä motorisia taitoja ja hermolihasjärjestelmää riittävästi. (Hakkarainen & Nikander 2009, 143.)

Elinjärjestelmien monipuolinen kehittäminen tulisi olla nuorten urheilijoiden valmennuksen kulmakiviä. (Bompa & Haff 2009, 31; Hakkarainen & Nikander 2009, 143.) Elinjärjestelmät on usein ryhmitelty suurpiirteisesti pääosiin, joita ovat hermosto, lihaksisto, tukielimet, sekä hengitys- ja verenkiertoelimet ja aineenvaihdunta. Erityyppisillä harjoituksilla voidaan kehittää eri elinjärjestelmiä, mutta osittain samakin kuormitus rasittaa eri järjestelmiä. Tästä syystä tarkkojen rajojen vetäminen on epäselvää. Pääpiirteinen jako saattaa kuitenkin helpottaa valmennuksen ohjelmointia. Mitä kokeneemmasta nuoresta urheilijasta on kyse, sitä paremmin harjoittelu tulisi kohdentaa hyvän harjoitusvasteen saamiseksi esiin. Sen sijaan aloittelijalla ja pienellä lapsella monet eri elinjärjestelmät kehittyvät samanaikaisesti, teki hän minkätyyppistä harjoittelua tahansa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 143.)

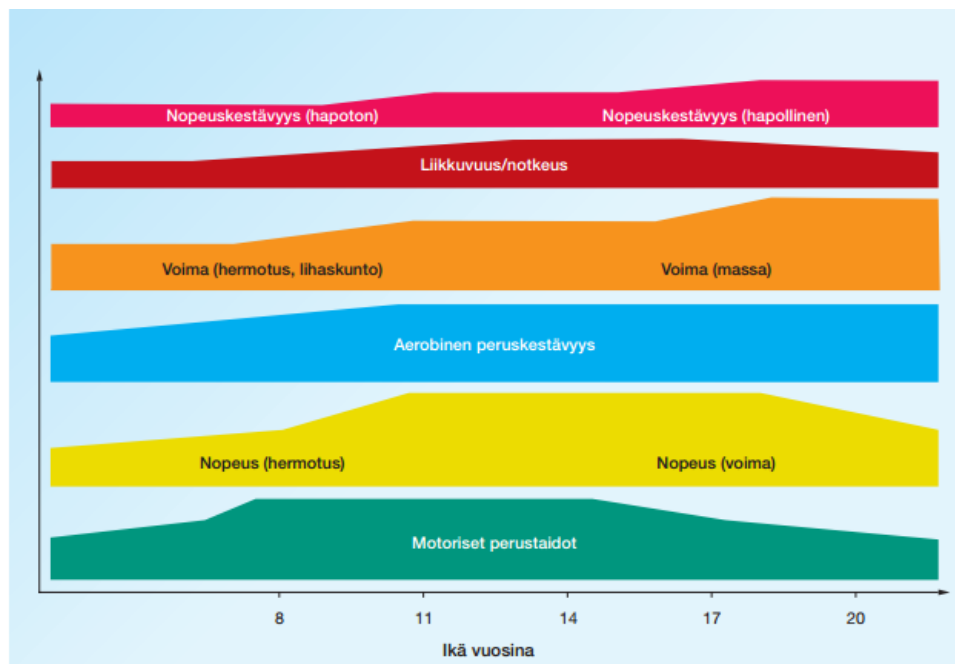
Elimistön monipuolinen kehittäminen luo vahvan perustan urheilijan kasvussa kohti menestystä. On osoitettu, että monipuolinen urheilu lapsuudessa ennakoi pidempää urheiluuraa, pienentää loukkaantumisriskiä, sekä mahdollista progressiivisen kehityksen kilpailuissa. Yksipuolisesti lapsuudessa harjoittelevat sen sijaan lopettavat urheiluharrastuksen todennäköisemmin ennen 18 ikävuotta ja ovat herkempiä loukkaantumisille vaillinaisesti kehittyneiden fyysisten ominaisuuksien takia. (Bompa & Haff 2009, 32–34.)

Hakkarainen & Nikander (2009) listaavat eri elinjärjestelmiä kuormittavia harjoitteita. Hermoston kehittämiseksi tulisi tehdä motorisia taitoharjoituksia, sekä nopeusharjoittelua. Useat pelit ja leikit ovat niin monipuolisia, että ne kehittävät omalta osaltaan myös muita elinjärjestelmiä. Lihaksiston kuormittamiseen suositellaan niin kesto-, kuin perusvoimahar-

joitteluakin. Näiden lisäksi lihaksistoa tulee harjoittaa liikkuvuuden näkökulmasta. Tukieli-
mistön, eli luiden, jänteiden, ja nivelsiteiden kunnosta tulisi puolestaan huolehtia esimer-
kiksi hyppelyiden, loikkien, ja kuntopallon heittojen avulla. Myös tasapainoharjoitteilla on
tukielimiä vahvistavia vaikutuksia. Hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdun-
nan kannalta tärkeimpiä ovat kestävyys- ja nopeuskestävyysharjoitukset. (Hakkarainen &
Nikander 2009, 144.)

4.1 Herkkyyskaudet

Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka aikana tiettyä fyysistä ominaisuutta on
kannattavinta harjoittaa. Kehittyminen on osaltaan lapsen luonnollisen kasvun ansiota,
mutta oikeantyyppisellä harjoittelulla kehitystä saadaan nopeutettua ja tehostettua. Yksi-
löiden erot muodostuvat esimerkiksi sukupuolesta ja lapsen biologisesta kypsymistasosta.
Jokaisen herkkyyskauden aikana harjoitellaan myös muita ominaisuuksia ja herkkyyskau-
sien huomiointi on olennainen osa suunnitelmallista ja pitkäjänteistä valmennusohjelmaa.
(Balyi, Higgs & Way 2013, 80–81; Hakkarainen & Nikander 2009, 140.) On tärkeää muis-
taa, että herkkyyskaudet ovat suuntaa antavia ja harjoittelun ohjelmoinnissa tulee aina
huomioida urheilijan lähtötaso ja yksilöllinen kehitysaste. (Hakkarainen & Nikander 2009,
140.) Seuraava kuvio (Kuvio 1) havainnollistaa herkkyyskausien ajoittumista.



Kuvio 1. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painotus eri ikävaiheissa (Mukailtu
lähteistä Hakkarainen & Nikander 2009, 142-143; Hakkarainen ym. 2006, 9.)

Taidon oppimiseen pitäisi panostaa jo hyvin nuorena, sillä lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista (tasapaino, välineen käsittely, liikkuminen) kouluikänsä mennessä. Tämän jälkeen lapsen on mahdollista kehittyä lajitaidoissa, jotka edellyttävät perustaitojen hallintaa. (Seppänen ym. 2010, 35; Hakkarainen & Nikander 2009, 140–141.) Usein lapset alkavat innostua eri lajeista ja ovat kiinnostuneita oppimaan spesifejä lajitaitoja. Taidon kehittyminen on hidas prosessi, joka kestää peräti vuosia. Tästä syystä harjoitusten taitovaatimuksia tulee lisätä pikkuhiljaa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140–141.)

Nopeus on ominaisuus, joka on vahvasti perinnöllinen. Sitä voidaan kuitenkin kehittää ja paras ajankohta tälle on ennen murrosikää. Nopeus on yhdistelmä hermotusta, taitoa, sekä voimaa. Hermotuksen osa-alueita ovat liiketiheys, reaktiokyky ja rytmitaju, joiden kehittyminen taidon ohella on yhteydessä hermoston toimintakykyyn. Voiman harjoittamisesta ei kannata painottaa liikaa ennen voiman omaa herkkyysskautta, vaan voimaharjoittelun lisääminen murrosiässä on hyvä siirtymävaihe nopeuden kehittämisestä eteenpäin. Ennen murrosikää nopeusominaisuuksia kehittäviä harjoitteita tulisi sisällyttää jokaisiin harjoituksiin. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141; Seppänen ym. 2010, 36.)

Nykytietämyksen mukaan voimaharjoittelu oikein toteutettuna on turvallista jo varhaisella iällä. (Balyi, Higgs & Way 2013, 85–86; Behm ym. 2008, 547.). Ennen murrosikää voimaharjoittelun painotus on lihaskunnossa, voimaharjoitustekniikoiden opettelussa, sekä lihaskoordinaatiopohjan luomisessa. Kehon painolla tai pienillä lisäkuormilla tehdyt pitkät sarjat ilman kovaa maitohapotusta edistävät palautumista, ennaltaehkäisevät vammoilta, sekä tarjoavat perusteet murrosiän jälkeiselle raskaalle voimaharjoittelulle. Lantion ympäristön ja keskivartalon lihaksiston lihaskunnon kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä heikot keskivartalon lihakset tekevät isoilla painoilla tehtävästä voimaharjoittelusta riskialtista. Hermoston monipuolinen kehittäminen on myös voiman kehittymisen perustekijä, sillä lihaksiston voimantuotto riippuu pääosin hermoston lihassolujen säätelykyvystä, sekä lihassolujen poikkipinta-alasta ja energia-aineenvaihdunnasta. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141–142; Seppänen ym. 2010, 36.)

Ihmiskeho on sopeutuvainen kestävyysarjoitteluun jo hyvin nuorena, jolloin on mahdollista luoda pohjatasoa myöhemmälle aerobiselle ja anaerobiselle harjoittelulle. Esimerkiksi sydämen lihassolujen vahvistuminen ja iskutilavuuden kasvu kehittävät sydämen toimintaa vauvaiästä murrosiän loppuvaiheille asti. Lapsen elimistön tulisi saada tarpeeksi aerobista kuormitusta, sillä silloin sydämen ohella keuhkojen toiminta tehostuu ja hiussuoniston tiheys kasvaa. Lapsilla hapenottokyky on tehokkaampi kuin aikuisilla, joka tarkoittaa sitä, että lasten aerobisessa kestävyysarjoittelussa toistot ovat hieman lyhyempiä kuin aikuisilla. Muutoin kestävyysarjoittelu on erittäin tärkeää ja lapsen tulisi saada aerobista

liikuntaa jossakin muodossa vähintään puolesta tunnista tuntiin joka päivä. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142.)

Anaerobisia suorituksia, joissa elimistöön kertyy runsaasti maitohappoa, tulisi välttää ennen murrosikää. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142; Forsman & Lampinen 2008, 415.) Tämä johtuu siitä, että lapsen elimistössä maitohapollinen aineenvaihdunta, happamuu-den sietokyky, sekä maitohapon poistomekanismit ovat vaillinaisesti kehittyneitä. Lasten ja nuorten nopeuskestävyys harjoittelussa pitäisi siis keskittyä maitohapottomiin suorituksiin. Tällaisia ovat esimerkiksi alle 15 sekunnin suoritukset kovalla teholla ja 20–60 sekunnin palautuksilla. Maitohappoa kertyy elimistöön usein vaikkapa pelien aikana, mutta tämä ei kuitenkaan ole vaarallista. Tietoinen elimistön ”hapottaminen” liian varhain voi sen sijaan jopa haitata muiden fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142.)

Liikkuvuus jaetaan passiiviseen (ulkoisen voiman aiheuttamaa nivelten liikelaajuutta), sekä aktiiviseen liikkuvuuteen (omalla lihasvoimalla ja liikkeen aikana saavutettua liikelaajuutta), joista aktiivisella liikkuvuudella on suurempi merkitys urheilu suorituksissa. Liikkuvuusharjoittelu täytyy aloittaa lapsena jo hyvinkin nuorena ja harjoittelun määrää tulisi lisätä siten, että lapsi olisi parhaalla mahdollisella liikkuvuustasolla etenkin passiivisen liikkuvuuden osalta 11–14 -vuotiaana. Tämä ikävaihe on itse notkeusharjoittelun herkkyyskautta. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142–143.)

Toisaalta Forsman & Lampinen (2008) mukaan liikkuvuus kehittyy helpoiten jo 6-9-vuotiaana ja sen jälkeen liikkuvuuden kehittyminen vaatii enemmän harjoittelua. Lisäksi Lloyd & Oliver (2012, 66.) näkemyksen mukaan liikkuvuuden herkkyyskautta pojilla ovat ikävuodet 5-11. Liikkuvuutta pitäisi kehittää myös varsinaisen herkkyyskauden jälkeen enemmän lajin vaatimusten mukaiseksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi, sillä murrosiän aikana pituuskasvu voi aiheuttaa kehoon jäykkyyden tunnetta. Lapsena osittain luonnollisestikin saavutettua notkeutta täytyy siis kehittää, jotta liikemotoriikka säilyisi korkealla tasolla ja välttyttäisiin huonosta liikkuvuudesta johtuvilta vammoilta. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142–143.)

Edellä mainittujen lähestymistapojen lisäksi Lloyd & Oliver (2012) esittelevät hieman erilaisen mallin lasten ja nuorten fyysisestä kehityksestä. Mallissa huomioidaan iän ohella nuoren kasvu ja kypsyysaste ja se sisältää ”kehittymisen ikkunoita”, eli ajanjaksoja, jotka ovat otollisinta aikaa kunkin ominaisuuden harjoittamiselle. Tytöille ja pojille on luotu erilliset taulukot, joissa huomioidaan sukupuolten väliset erot kasvussa ja kehityksessä. (Lloyd

& Oliver 2012, 61–62.) Tässä työssä ja seuraavassa kuviossa (Kuvio 2) tarkastellaan lähemmin poikien fyysisen kehityksen mallia.

Lasten ja nuorten fyysisen kehityksen malli pojille																												
IKÄ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21 +								
IKÄVAIHEET	VARHAISLAP- SUUS			LAPSUUS							NUORUUS																	
KASVU- VAUHTI	NOPEAN KASVUN VAIHE				↔				TASAISEN KASVUN VAIHE				↔				NUORUUDEN KASVU- PYRÄHDYS				↔				KASVUVAUHDIN HIDASTUMINEN			
KYPSYMISEN VAIHE	VUODET ENNEN KNH										↔				KNH				↔				VUODET JÄLKEEN KNH					
HARJOITET- TAVUUS	PÄÄASIALLISESTI HERMOSTOLLINEN (IKÄSIDONNAINEN)										↔				HERMOSTOLLISEN JA HORMONAALISEN YHDISTELMÄ (KYPSYSSIDONNAINEN)													
FYYSISET TEKIJÄT	PT		PT			PT			PT (Motoriset perustaidot)																			
	LT		LT			LT			LT (Lajikohtaiset taidot)																			
	LIKKUVUUS		LIKKUVUUS							LIKKUVUUS																		
	KETTERYYS		KETTERYYS							KETTERYYS				KETTERYYS														
	NOPEUS		NOPEUS							NOPEUS				NOPEUS														
	TEHO		TEHO							TEHO				TEHO														
	VOIMA		VOIMA							VOIMA				VOIMA														
	LM (lihasmassaa lisäävä harjoittelu)										LM		LM								LM							
	KESTÄVYYS		KESTÄVYYS										KESTÄVYYS				KESTÄVYYS											
HARJ. OHJ.	EI OHJELMOITU				HIEMAN OHJELMOITU					KOHTALAISESTI OHJELMOITU				HYVIN OHJELMOITU				ERITTÄIN HYVIN OHJELMOITU										

Kuvio 2. Lasten ja nuorten fyysisen kehityksen malli pojille (Mukailtu lähteistä Lloyd & Oliver 2012, 63; Aapro 2015, 37.)

Mallia voidaan soveltaa yksilöllisesti, sillä keskiarvoa nopeammin kehittyvien kohdalla taulukon osatekijöitä pystytään siirtämään vasemmalle, jolloin nuori voi aloittaa tehokkaamman harjoittelun “etuajassa”, eli oletukseen nähden nuorempana. Jos yksilön fyysinen kypsyminen on oletettua hitaampaa, osatekijöitä siirretään oikealle ja odotetaan siihen asti, kunnes nuoren keho on valmis siirtymään eteenpäin. (Lloyd & Oliver 2012, 68.)

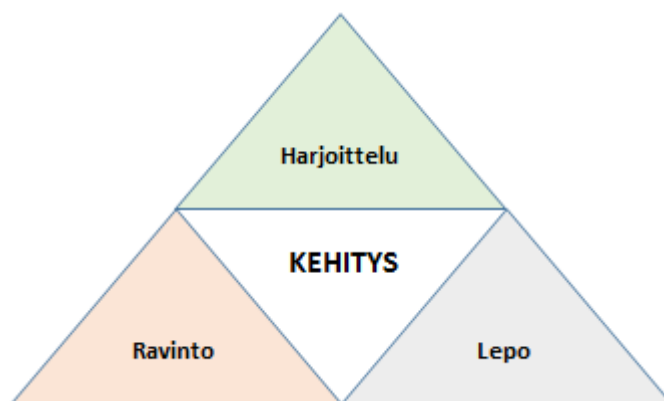
Eri fonttikoolla ja väreillä havainnollistetaan kunkin ominaisuuden harjoittelun ajoitusta. Isompi fontti tarkoittaa suurempaa painotusta harjoittelussa. Vaalea väri kuvastaa adaptaatiovaihetta ennen murrosikää ja tumma väri puolestaan adaptaatiovaihetta ennen aikuisikää. (Lloyd & Oliver 2012, 62–63.)

4.2 Ravitseminen, lepo ja palautuminen

Terveellinen ruokavalio yhdessä riittävän levon kanssa on olennainen osa lapsen ja nuoren kehitystä. Puutteet ravinnossa voivat heijastua kasvuiässä kehonpainon normaalin kasvun hidastumiseen. Pitkään jatkuessaan määrällisesti tai laadullisesti puutteellinen ravinto voi jopa hidastaa pituuskasvua. Keskiarvallisesti Suomessa lapset saavat oikeita ravintoaineita sopivan määrän, mutta liiallisen energiansaannin aiheuttama ylipainoisuus on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Toisena ongelmana ovat yleistyneet ruoka-aineallergiat, jotka voivat johtaa tiettyjen ravintojen puutoksiin, ellei korvaavaa ravintoainetta lähde löydy. (Hakkarainen 2009, 168.)

Tarkkoja ravintoainesuosituksia on haastavaa antaa, sillä varsinkin murrosiässä yksilöiden erot kasvavat erittäin suuriksi johtuen kasvun ja kehityksen eri vaiheista. Tästä syystä ravitsemussuositukset ovat usein keskimääräisiä ja perustuvat tavallisen nuoren vähimmäistarpeeseen. On selvää, että fyysinen aktiivisuus lisää kokonaisenergian, proteiinien, sekä suojaravintoaineiden tarvetta. Nuoren urheilijan kehittymisen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeämpää hahmottaa oikeanlaisia kokonaisuuksia, kuin keskittyä liikaa yksittäisiin ravintoaineisiin. (Hakkarainen 2009, 168.)

Valmentajan ja nuoren urheilijan tulee ymmärtää, että harjoittelu, ravinto, ja lepo muodostavat toisistaan riippuvaisen kokonaisuuden. (Hakkarainen 2009, 169–170.) Seuraava kuvio (Kuvio 3) havainnollistaa tätä kokonaisuutta.



Kuvio 3. Kehittymisen perusajatus, jossa harjoittelun lisääntymistä tulisi seurata samassa suhteessa ravinto- ja lepo-kolmioiden kasvu (Mukailtu lähteistä Hakkarainen 2009, 169–170; Hakkarainen 2015, 91.)

Harjoittelu on turhaa, jos oikeanlainen ravinto ja riittävä lepo eivät tue kehittymistä. Jos edellä mainitut tekijät ovat epätasapainossa, riski ylikuormitukseen ja vammoihin kasvaa.

Käytännössä jos harjoittelua lisätään, tulee ravintoon ja palautumiseen panostaa myös enemmän samassa suhteessa. (Hakkarainen 2009, 169–170.)

Superkompensaatio on tunnettu teoria urheilijoiden kehitymisestä. Tämä tarkoittaa sitä, että ominaisuuksien kehittyminen tapahtuu kuormituksen jälkeisen palautumisen ja levon aikana. (Bompa & Haff 2009, 13–14; Hakkarainen 2009, 170.) Tähän teoriaan pohjaten harjoittelun ohjelmoinnissa raskaat ja kevyet jaksot vuorottelevat. Käytännön toteutus on kuitenkin monesti haastavaa, sillä harjoittelun ja levon suhde vääristyy helposti. Levon tulisi olla tila, jossa rasitetut kudokset ja elinjärjestelmät saisivat palautua ilman liiallisesti kasautuvaa stressiä. Kokonaisstressin määrään elimistössä vaikuttavat esimerkiksi kiire ja huono unirytm, sekä ongelmat sosiaalisissa suhteissa. Tällä on vaikutusta kehon hormoneihin, joiden erityis säätelee palautumista. Nuorilla urheilijoilla on usein ongelmia arkielämän ja harjoittelun tasapainottamisessa, joka puolestaan johtaa edellä mainittuun stressitasojen nousuun ja tätä kautta negatiivisesti harjoituksissa jaksamiseen ja palautumiseen. (Hakkarainen 2009, 170.)

Kasvuiässä unen merkitys on äärimmäisen tärkeä. Lapsen elimistö vaatii riittävästi laadukasta unta, jotta peruselintoimintoja säätelevän autonomisen hermoston, sekä hormonien toiminta pystytään turvaamaan. Syvän unen vaiheen positiiviset vaikutukset liittyvät muistiin, oppimiseen, sekä kuormituksessa aiheutuneiden kudolvaurioiden paikkaamiseen. Jo pari heikosti nukuttua yötä lyhyellä aikavälillä vaikuttaa negatiivisesti keskittymis- ja reaktiokykyyn, sekä muistitoimintoihin. Näiden lisäksi sairastumisriski suurenee. (Hakkarainen 2009, 170.)

Levon ohella kehon palautumisnopeuteen ja suorituskyvyn kasvuun vaikuttaa oikeanlainen ravinto ennen fyysistä suoritusta, suorituksen aikana, sekä sen jälkeen. Eri alojen asiantuntijat ovat väitelleet siitä, että millainen kokonaisuus olisi paras urheilijan terveyden ja menestyksen kannalta. Kasvavien ja kehittyvien nuorten urheilijoiden osalta monipuolisen ruokavalion perustekijöiden laatua tulisi parantaa. (Hakkarainen 2009, 171–172.)

Nuorille urheilijoille teetetyt ravintoanalyysit ovat tuoneet esiin ongelman, että vain harva urheilija syö tarpeeksi monipuolisesti joka päivä. ”Suomalaista perusruokaa” pidetään riittävän monipuolisena, mutta ongelma on usein siinä, että lapsi itse jättää syömättä osia tarjolla olevasta ruuasta. Esimerkiksi marjojen, sekä kasvisten päivittäinen saanti on liian vähäistä. Monipuolisen ruokavalion tulisi koostua viljatuotteista, vähärasvaisesta lihasta ja maitotuotteista, kasviksista, marjoista, sekä hedelmistä. Koska monipuolisuuden toteuttaminen on vähäistä, on vaikeaa arvioida pitäisikö nuoren urheilijan käyttää ravintolisiä perusruokavalion ohella. Urheiluravitsemuksen ammattilaisten yleinen käytäntö on, että ur-

heilijan ravinnon monipuolisuutta tulisi ensin seurata päiväkirjan muodossa, sekä ravinto-analyysillä, jonka jälkeen löydetty puutteet voitaisiin korvata normaaleilla ravintoaineilla. Jos tämä ei riitä, tulisi ravintolisiä käyttää kohdennetusti havaittujen puutosten paikkaamiseen. (Hakkarainen 2009, 172–173.)

Monipuolisen ravinnon ohella ateriaritmi on olennainen perustekijä nuoren urheilijan ravitsemuksessa. Tärkeää ateriaritmissä on säännöllisyys, sillä tasaisin väliajoin syödyillä pienemmillä annoksilla turvataan verensokeritasojen pysyminen tasapainossa vuorokauden ympäri. Ateriaritmiin vaikuttaa harjoitusmäärä ja laji, mutta yleisenä ohjesääntönä voidaan pitää 5-8 ateriaa päivässä maksimissaan neljän tunnin väleillä. Lyhyillä väleillä syödyt pienemmät annokset tehostavat ravinnon imeytymistä kehoon ja pitävät veren ravintoainepitoisuudet halutulla tasolla. (Hakkarainen 2009, 174–175; Ilander 2014, 20, 119–120.) Lisäksi valmentajan tulisi kiinnittää huomiota nuoren urheilijan nestetasapainoon. Lasten aineenvaihdunta on vilkkaampaa kuin aikuisilla, joten keho tuottaa enemmän lämpöä. Alle murrosikäisillä hien erityis on heikompaa kuin aikuisilla, mutta verenkierto on tehokkaampaa. Tämän takia lapsilla suurin osa kehon tuottamasta lämmöstä poistuu johtumalla ihon kautta. (Hakkarainen 2009, 174–175.)

Kylmissä olosuhteissa lämpötilan ollessa alle +5 celsiusastetta, lasten elimistöstä haihtuu lämpöä erittäin nopeasti. Tämä johtuu lapsen ihon pinta-alasta, sekä verenkierron tehokkuudesta. Lapset ovatkin aikuisia herkempiä kylmettymiselle, joten oikeanlaisen vaatetuksen merkitys kylmässä korostuu. (Hakkarainen 2009, 175.) Lapsen keho on herkkä nestetasapainon häiriöille myös lämpimissä ja kuumissa olosuhteissa. Tämä johtuu usein siitä, että lapsi ei juo tarpeeksi, kehon nestetilat jakautuvat epätasaisesti, tai säätelyjärjestelmät toimivat heikosti kuumissa olosuhteissa. (Berardi 2007, 229; Hakkarainen 2009, 175.)

Valmentaja auttaa nuoria urheilijoita välttämään nestehukkaa ja lapsia tulisikin kannustaa nauttimaan nestettä pienissä erissä ennen kuin he itse kokevat janon tunnetta. (Berardi 2007, 229; Hakkarainen 2009, 175.) Normaalioloissa alle tunti ennen harjoitusta 3-5 desilitran juominen riittää valtaosalle lapsista koko harjoituksen ajaksi ja yleensä litra on enimmäismäärä yhtä harjoitusta kohden. (Hakkarainen 2009, 175–176.) Vesi on paras juoma normaaleissa lämpötiloissa, (Hakkarainen 2009, 175–176.) mutta toisaalta urheilujuomien käyttö on todettu myös toimivaksi, sillä niiden sisältämät ravintoaineet helpottavat suorituksessa jaksamista ja hyvän maun ansiosta lapset juovat juomia helpommin kuin vettä, jolloin nestehukka on epätodennäköisempää. (Berardi 2007, 229.)

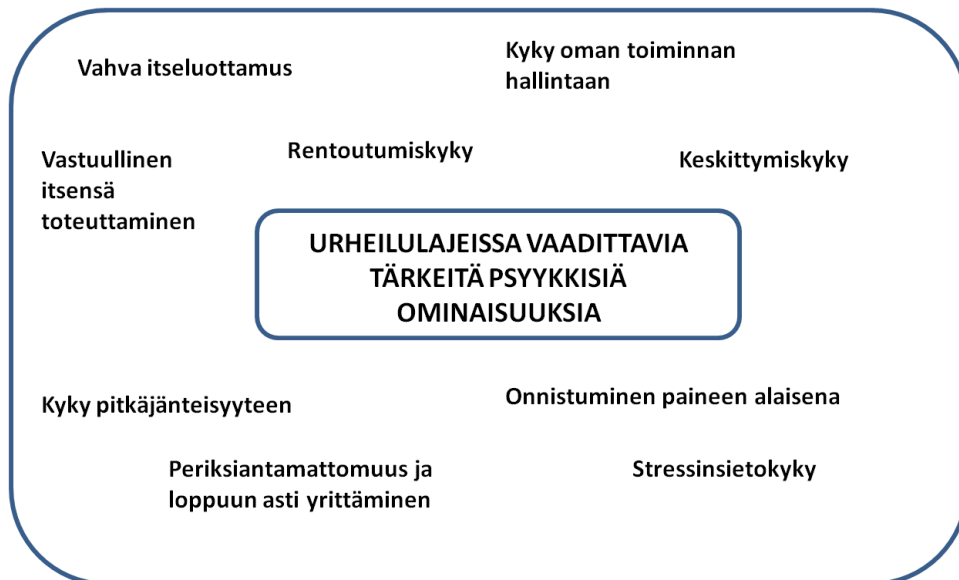
4.3 Psyykkinen valmennus

Antti Nikanderin (2009) mukaan psyykkisen valmennuksen tavoitteena on ”urheilijan käytössä olevien voimavarojen optimaalinen käyttöönotto ja hyödyntäminen jokapäiväisissä harjoitus- ja kilpailutilanteissa.” Urheilijat ovat tässäkin suhteessa yksilöitä ja eri ihmiset selviävät eri keinoilla suoritustilanteista. Toimintajärjestelmä muodostuu pikkuhiljaa nuoren kehittyessä ja etenkin urheilun kannalta parhaan toimintatavan kehittäminen vaatii psyykkisten ominaisuuksien harjoittamista sekä harjoittelun arviointia. (Nikander 2009, 133–134.)

Psyykkisiä ominaisuuksia mittaavia testejä voidaan käyttää apuna juniorivalmennuksessa. Näiden testien tarkoituksena on urheilijan kokonaisvaltainen kehittäminen, joka tarkoittaa urheiluharrastuksen sovittamista yhteen muiden elämän osa-alueiden kanssa. On todettu, että epätasapaino urheilun ja arkielämän välillä vaikuttaa selkeästi negatiivisesti harjoitus- ja kilpailusuorituksiin. Psyykkinen valmennus osana valmennustoiminnan kokonaisuutta tulisi tukea urheilijan elämänhallintaa, ihanteellista harjoitusmotivaatiota, ja itseluottamuksen parantamista. (Nikander 2009, 134.)

Yleisten psyykkisten testien ongelma on, että ne mittaavat ominaisuuksia, jotka eivät välttämättä ole merkityksellisiä urheilussa. Tästä syystä käytettävien testien täytyisi olla sovellettu urheilumaailmaan sopivaksi ja luotettavuuden takaamiseksi niiden tulisi täyttää tieteelliset laatuvaatimukset. Ennen urheilupsykologisia testejä täytyy määrittää testien tavoitteet niin selkeästi kuin mahdollista, jotta eri osapuolet hyötyvät testaamisesta. Oletetaan, että valmentajan tietämys yhdistettynä testitulosten antamaan dataan antaisi parhaan lopputuloksen. (Liukkonen 2007, 236.)

Eri urheilulajeissa on erilaisia lajikohtaisia psyykkisiä vaatimuksia. (Nikander 2009, 134; Liukkonen 2007, 227.) Lajikohtaisten ominaisuuksien lisäksi on useita sellaisia tekijöitä, jotka koskettavat kaikkia urheilumuotoja. (Nikander 2009, 134.). Seuraavassa kuviossa (Kuvio 4) on esitelty kaikissa urheilulajeissa tärkeitä ja merkityksellisiä psyykkisiä ominaisuuksia.



Kuvio 4. Kaikissa urheilulajeissa tärkeitä ja merkityksellisiä psyykkisiä ominaisuuksia (Mukailtu lähteistä Nikander 2009, 134; Liukkonen 2007, 227.)

Vaatimuksia voidaan arvioida yhteistyössä niin valmentajan, kuin psyykkisen valmennuksen asiantuntijan kanssa. Urheilijan tulisi käydä läpi lajinsa vaatimia psyykkisiä tekijöitä ja pohtia kuinka hyvin psyykkiset taidot tai ominaisuudet toteutuvat hänen kohdallaan. Lajikohtaisten psyykkisten tekijöiden arvioinnin tulisi perustua lajista tehtyyn psykologiseen lajiansalyysiin, jossa on määritetty kyseisessä lajissa menestymisen kannalta oleelliset psyykkiset vaatimukset. (Nikander 2009, 134.)

5 Jääpalloilijan harjoittelu

Tässä kappaleessa esitellään jääpalloa pelinä, sekä nostetaan esiin lajille ominaisia fyysisiä vaatimuksia. Lisäksi kappale 4 sisältää tietoa harjoittelun ohjelmoinnista ja harjoituskausien jakaantumisesta. Kokeneet valmentajat ovat antaneet näkemyksiään siihen, millaista jääpallojunioreiden harjoittelun tulisi olla.

5.1 Jääpallo pelinä

Jääpallo on jäällä pelattava talviurheilulaji, jossa kentällä on kerrallaan kaksi joukkuetta, kummassakin kymmenen kenttäpelaajaa ja maalivahti. Tämän lisäksi joukkueella on vaihtopelaajia ja varamaalivahti. Vaihtoja saa suorittaa haluttuna ajankohtana poislukien kulumalyöntitilanteet. (Persson & Andersson 2015, 1.) Kenttä on suorakulmion muotoinen ja sen pituus on 100–110 metriä sekä leveys 60–65 metriä. Pelikenttä merkitään selkeästi erottuvilla punaisilla rajaviivoilla (SJPL 2006, 16; Svenska Bandyförbundet 2013, 5.) Edellä mainittujen mittojen ohella Suomen Jääpalloliitto sallii kansallisissa otteluissa kentän vähimmäispituudeksi 90 metriä ja vähimmäisleveydeksi 45 metriä. (SJPL 2006, 16.)

Kenttää rajaavat sivurajoilla laidat, joiden korkeus on 15 senttimetriä. Laidat päättyvät 1-3 metriä ennen päätyrajaa ja niiden tarkoitus on estää jäätä pitkin liikkuvan pallon meno pelikentän ulkopuolelle. (SJPL 2006, 16.) Kentän kummassakin päässä on maali, jonka korkeus on 2,1 metriä ja leveys 3,5 metriä. Maalin edustalla sijaitsee puoliympyrän muotoinen rangaistusalue, jonka säde on 17 metriä. Rangaistuslyöntipiste on 12 metrin päässä maaliviivasta, maalin keskipisteen kohdalla. (SJPL 2006, 16–17; Svenska Bandyförbundet 2013, 5-6.)

Pelivälineenä käytettävän pallon tulee olla kirkkaanvärinen ja halkaisijaltaan noin 63 millimetriä. Pelaajien tärkeimpiin varusteisiin kuuluvat suoralapainen maila, luistimet, kypärä, pelihousut ja -hanskat, sekä kaulasuoja. (Persson & Andersson 2015, 1; SJPL 2006, 20.) Junioriotteluissa on pakollista käyttää kypärää, jossa on kasvosuojus. (SJPL 2006, 20.)

Täysimittainen jääpallo-ottelu kestää 90 minuuttia ja ottelu jakautuu kahteen 45 minuutin puoliaikaan. Juniori-ikäluokissa ottelut pelataan seuraavasti: alle 19-vuotiaat 2 x 45 min, alle 17-vuotiaat 2 x 40 min, alle 15-vuotiaat 2 x 30 min, alle 13-vuotiaat 2 x 25 min. Puoliaikojen välissä on erätauco, jonka kesto on maksimissaan 20 minuuttia. (SJPL 2006, 25.)

5.2 Lajin fyysiset vaatimukset

Jääpalloilijan harjoitteluun vaikuttavat olennaisesti lajin fyysiset vaatimukset. Jääpallo on nopeutta sekä voimaa vaativa kestävyyslaji. (Liikanen 2005, 7; Valmennus-Visio 2006.) Kestävyyden osatekijöistä merkittävimpänä voidaan pitää anaerobista nopeuskestävyyttä ja voiman lajeista suurimmassa roolissa ovat kestovoima ja nopeusvoima. (Liikanen 2005, 7.)

Pelaajien ottelun aikana luistelemasta matkasta on useampia, hieman toisistaan poikkeavia tietoja. Liikanen (2005, 10.) ja SJPL (2010a, 13.) mukaan pelaaja luistelee noin 18 kilometriä ottelun aikana. Toisaalta luistelumatkan on todettu olevan 20–22 kilometriä (Valmennus-Visio 2006) ja suurimmillaan jopa 24,79 kilometriä. (Degermo ym. 2012, 5.)

Keskikenttäpelaajan syketason on todettu olevan korkealla tasolla (85–95 % maksimista) hieman yli puolet otteluajasta. Puolustuspelaajat ovat vastaavalla syketasolla noin kolmasosan ottelusta ja hyökkääjät hieman yli 40 %. (Valmennus-Visio 2006.) Pelaaja ylittää anaerobisen kynnyksensä keskimäärin 11 kertaa ottelua kohden, joten maksimaalista hapenottokykyä kehittäviä harjoitteita tulisi sisältyä jääpalloilijan harjoitusohjelmaan. (Liikanen 2005, 10.) Tässä tulee kuitenkin muistaa nuoren urheilijan herkkyykskaudet ja se, että elimistön tietoinen ”hapottaminen” ennen murrosikää saattaa olla haitallista muiden fyysisten ominaisuuksien kehittymiselle. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142.) Herkkyykskaudesta on kerrottu tarkemmin tämän työn luvussa 3.2.

Tutkimusten mukaan jääpalloilijan maksimaalisen hapenottokyvyn (VO_{2max}) tulisi ylittää arvo 60 ml/kg/min. Hyvä hapenottokyky on otteluissa jaksamisen perusta. (Liikanen 2005, 10.) Maksimaalisen hapenottokyvyn arvot ovat verrattavissa ainakin joihinkin joukkuelajeihin, sillä esimerkiksi jääkiekkoilijoilla (Laaksonen 2011, 27.) ja jalkapalloilijoilla (Lehto & Vänttinen 2010, 42.) on mitattu samankaltaisia maksimaalisen hapenottokyvyn lukemia.

5.3 Harjoittelun ohjelmointi

Balyi, Higgs & Way (2013) määrittelevät harjoittelun ohjelmoinnin harjoitusten ja palautumisen suunnitteluna, sekä näihin käytettävän ajan hallintana. Ohjelmoinnissa keskitytään esimerkiksi harjoitusten tehoon, intensiteettiin, sekä määrään ja oikein toteutettuna harjoittelun ohjelmointi auttaa urheilijaa olemaan parhaassa mahdollisessa kunnossa kilpailukauden tärkeimmällä hetkellä. (Balyi, Higgs & Way 2013, 116.)

Harjoittelun ohjelmoinnilla pyritään tehostamaan harjoitusten monipuolisuutta ja tavoitteellisuutta. Lähtökohtana ovat urheilijan itsensä asettamat tavoitteet, sekä mahdolliset rajoitteet ja resurssit. (Seppänen ym. 2010, 119; Forsman & Lampinen 2008, 412.) Tärkeää on lisätä harjoittelun tehoa nousujohteisesti ja hallitusti. Elimistön on totuttava harjoitteluun, jonka jälkeen ohjelmaa pystytään muokkaamaan. Nämä muutokset pakottavat kehon sopeutumaan muuttuviin ärsykkeisiin. (Seppänen ym. 2010, 119.)

Harjoituskausien jaottelu ja painopistealueet vaihtelevat eri lajeissa ja yhtä ainoata oikeaa toimintatapaa ei ole. On olemassa kuitenkin tiettyjä normeja, joiden pohjalta fyysisiä ominaisuuksia harjoitetaan tietyn kauden aikana. Valmentajan on tärkeää huomata, että mitään ominaisuutta ei kuitenkaan saa unohtaa, vaan harjoittelun tulisi olla monipuolista ja kehittävää jatkuvasti. Harjoittelun jakaminen kausiin on todettu toimivaksi etenkin joukkuelajien valmennuksessa ja pitkien harjoittelu- ja kilpailukausien johdosta fyysisen suorituskyvyn perustan, eli peruskunnon tulee olla kunnossa ennen vaativampaan jaksoon siirtymistä. (Seppänen ym. 2010, 119.)

Harjoittelun suunnittelussa on tärkeää muistaa perusajatus siitä, että kehittyäkseen urheilijan tulee tehdä valtava määrä toistoja opeteltavassa asiassa. Uusi taito opitaan noin 10 000 toistolla, jonka jälkeen suoritus automatisoituu vakio-olosuhteissa suoritettuna. Sen sijaan suorituksen toteuttaminen erilaisissa olosuhteissa voi vaatia peräti 100 000 toistoa. Toistomääriin vaikuttaa luonnollisesti suorituksen haastavuus ja urheilijan lähtötaso. Lisäksi huomiota tulee kiinnittää siihen, että jokainen toisto olisi mahdollisimman laadukas. (Forsman & Lampinen 2008, 412.)

Riittävien toistojen turvaaminen järkevässä ajassa edellyttää harjoittelun jakamista painopisteisiin. Painopisteajattelu edellyttää valintojen tekemistä niin vuositasolla, kuin lyhyemmälläkin aikavälillä. Valmentaja ja urheilijat valitsevat yhteistyössä kullekin harjoitusjaksolle selkeät painopistealueet ja näiden alueiden harjoittelun tulisi kattaa noin puolet viikoittaisesta harjoitusajasta (2-3 harjoituskertaa), jotta kehittyminen mahdollistuu. Yksi viikoittainen harjoitus ylläpitää aiemmin opittuja taitoja ja kehitettyjä ominaisuuksia. (Forsman & Lampinen 2008, 412.)

Harjoitussuunnitelmia tehdään erilaisille aikaväleille, jotta harjoittelun etenemistä ja nousujohteisuutta on helpompi hahmottaa. Seuraavassa harjoitussuunnitelman tasot Forsman & Lampinen (2008, 413.) mukaan.

1. Pitkän tähtäimen suunnitelma: Suunnitelmassa hahmotellaan harjoittelun tavoitteet sekä painopistealueet useaksi vuodeksi eteenpäin. Tärkeää on muistaa urheilijan ikään ja herkkyyksikausiin liittyvät erityispiirteet. Urheilun lisäksi huomioidaan myös muut elämän osa-alueet, kuten kouluasiat, sosiaaliset suhteet, sekä muut harrastukset.
2. Vuosisuunnitelma: Yhden harjoitusvuoden mittainen suunnitelma, josta käy ilmi mitä ominaisuuksia pyritään kehittämään ja mitä ylläpitämään. Kehityskohteet voivat olla niin fyysisiä, psyykkisiä, kuin taktisiakin. Vuosisuunnitelma sisältää myös kalenterinomaisesti otteluiden, harjoitusleirien, testien, sekä omatoimisten harjoitusjaksojen aikataulut.
3. Jaksosuunnitelma: Vuosisuunnitelma jakaantuu 4-8 viikon jaksoihin, joiden aikana harjoitellaan painopisteajattelun mukaisesti. Yli kahdeksan viikkoa kestävät harjoitusjaksot ovat haitallisia, sillä kehittyminen fysiikassa alkaa hidastua. Jaksosuunnitelman tulee sisältää perustelut tulevalle harjoittelulle. Perusteluina voidaan käyttää esimerkiksi testituloksia, jotka kertovat vaadittavista kehityskohteista. Harjoitusviikkojen rytmitys, päätavoitteet, sekä tavoitteiden toteuttaminen tulisi kertoa jaksosuunnitelmassa selkeästi ja käytännönläheisesti. Harjoitusviikkojen rytmityksellä tarkoitetaan eroa raskaiden ja kevyiden viikkojen välillä. Käytännössä tämä ero on helpointa tehdä siten, että kevyt viikko sisältää yhden harjoituskerran vähemmän kuin raskas viikko. Valmentajan tulee myös varmistaa, että urheilija ymmärtää miksi kyseisiä ominaisuuksia harjoitellaan ja mitä kehittymiseen vaaditaan.
4. Viikkosuunnitelma: Harjoittelun rasittavuutta ja harjoituksista palautumista säädel-
lään viikkosuunnitelman avulla. Tämä turvaa urheilijan ominaisuuksien kehittymisen. Viikkosuunnitelmasta käy ilmi harjoitusten järjestys, joka noudattaa tiettyjä perusperiaatteita. Nopeus- ja taitoharjoittelua tehdään levänneenä ja oheisharjoittelua voidaan tehdä erillisharjoituksina tai lajiharjoitusten yhteydessä. Lisäksi on hyvä havaita, että kevyttä nopeusvoimaharjoittelua voidaan tehdä myös ennen lajiharjoittelua. Raskaammat harjoitukset tulee sen sijaan tehdä erillisinä päivinä ja venyttelystä sekä lihashuollosta tulisi muodostaa päivittäinen rutiini.
5. Harjoitussuunnitelma: Yksittäisen harjoituskerran runkona on harjoitussuunnitelma, josta käy selkeästi ilmi mitä harjoituksessa tehdään ja miksi. On siis tärkeää perustella urheilijoille harjoituksen tarkoitus. Harjoitussuunnitelma sisältää tiedot suorituksista, niiden kestosta, sarjojen ja toistojen määrästä, sekä palautumiseen varastusta ajasta. Harjoitussuunnitelma kannattaa käydä läpi valmentajan ja urheilijan kesken, jotta urheilija varmasti ymmärtää tavoitteet ja suoritustavat. (Forsman & Lampinen 2008, 413.)

Myös jääpallossa harjoittelua ohjelmoidaan eri kausien mukaisesti. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 3) on esitelty WP 35:n P17-juniorijoukkueen oheisharjoittelun jaksosuunnitelma kesän omatoimiselta harjoitusjaksolta.

Taulukko 3. Esimerkki jääpalloliijan harjoitussuunnitelmasta P17-ikäluokassa (Mukailtu lähteestä Nissinen 1.12.2015.)

HARJOITUSSUUNNITELMAN RUNKO: WP 35 P17 - OMATOIMIJAKSO 5 VIIKKOA Ajankohta: Peruskuntokauden ja kilpailuun valmistavan kauden välissä, heinäkuu-elokuu Jakson tavoite: Ylläpitää peruskuntokaudella hankittuja ominaisuuksia, valmistautua syksyn kovempiin harjoituksiin				
Vko	Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3	Harjoitus 4
1	Lenkki 20 min Nopeus Loppuverryttely 10 min	Kuntosali: Perusvoima	Lenkki 30 min Loikat	Palauttava lenkki 40 min Hyvät venyttelyt
2	Lenkki 20 min Nopeus Loppuverryttely 10 min	Kuntosali: Perusvoima	Lenkki 30 min Kuntopiiri	Palauttava lenkki 40 min Hyvät venyttelyt
3	Lenkki 20 min Nopeus Loppuverryttely 10 min	Kuntosali: Nopeusvoima	Palauttava lenkki 40 min Hyvät venyttelyt	Kuntosali: Nopeusvoima
4	Palauttava lenkki 40 min Hyvät venyttelyt	Kuntosali: Perusvoima	Lenkki 30 min Kuntopiiri	Kuntosali: Perusvoima
5	Lenkki 20 min Nopeus Loppuverryttely 10 min	Kuntosali: Nopeusvoima	Palauttava lenkki 40 min Hyvät venyttelyt	Palauttava lenkki 40 min Hyvät venyttelyt
Lisäksi: Monipuolista liikuntaa, pallopelejä, hyötyliikuntaa				

Eri suoritukset ja harjoitusten sisällöt tulee käydä läpi pelaajien kanssa joukkueen yhteisissä harjoituksissa, jotta nuoret pystyvät harjoittelemaan myös omatoimisesti. Harjoittelun painopisteinä voi omatoimijaksolla olla esimerkiksi voimatasojen ja aerobisen kestävyyskyvyn ylläpito, sekä liikkuvuus. (Nissinen 1.12.2015.)

Määttä (29.12.2015.) esittelee ajatuksen harjoittelun jakamisesta teemajaksoihin. Jokaiseen harjoituskauteen liittyy pääteemat ja muut osa-alueet pidetään harjoittelussa mukana

hankittuja ominaisuuksia tai taitoja ylläpitävinä. Mitään osaa harjoittelusta ei siis unohdeta. Teemajakoa voidaan hyödyntää niin oheis- kuin lajiharjoituksissa kaikkien eri harjoituskausien aikana. Olennaista on, että harjoittelussa ei kiirehdiä teemasta toiseen liian nopeasti, vaan luodaan jokaisesta osa-alueesta ja niiden tekniikoista ja taidoista hyvät pohjat ennen kuin suorituksia aletaan automatisoida runsaiden toistojen kautta. (Määttä 29.12.2015.)

Haasteena teemoihin jakamisessa on se, että liian nopean etenemisen ohella myös liian hidas eteneminen estää pelaajien kehittymisen. Liian hitaassa etenemisessä ja yksityiskohtaisessa valmennuksessa nuorten kyky vastaanottaa informaatiota heikkenee ja mielenkiinto harjoitteluun lopahtaa. Järkevin tapa toimia onkin se, että edetään teemasta toiseen, ja palataan takaisin samaan teemaan jonkin ajan kuluttua. Oikean aikataulun luomiseen teemojen välille vaikuttaa harjoituskauden pituus, sekä harjoitusten määrä. (Määttä 29.12.2015.)

5.4 Harjoituskaudet

Peruskuntokauden tavoitteena on kehittää aerobista aineenvaihduntaa, parantaa tai vähintään ylläpitää liikkuvuutta, sekä vahvistaa perusliikkeitä. Yksittäiset aerobiset harjoitukset ovat lajiin tai urheilijoiden ikään katsomatta pidempiä kuin kilpailukaudella, joka tarkoittaa vähintään puolesta tunnista tuntiin kestäviä harjoituksia. Murrosikäisillä on äärimmäisen tärkeää muistaa, että biologisen kasvun nopeutuessa lajitaitoja tulee yhdistää peruskuntokauden harjoitteluun esimerkiksi alkulämmittelyiden yhteyteen. Valmentajan tehtävänä on tiedostaa kunkin urheilijan kehitysaste ja tukea harjoittelua vastaamaan nuoren kasvun vaihetta. (Seppänen ym. 2010, 120–121.)

Aerobisen kunnon harjoittamiseen peruskuntokaudella hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pyöräily, hiihto, ja rullaluistelu, jotka kuormittavat kehon isoja lihasryhmiä. Lajikohtaisen harjoittelun määrä lisääntyy mitä lähempänä murrosikää ollaan, mutta muita liikuntamuotoja ei saa silloinkaan unohtaa. Harjoittelu ei kuitenkaan saa olla liian kestävyyspainotteista, sillä tällöin nopeiden lihassolujen toiminta on vaarassa muuttua hitaiden solujen kaltaiseksi. Nopeutta ja nopeuskestävyyttä tuleekin sisällyttää peruskuntokauden harjoitteluun huomioimalla näiden ominaisuuksien herkkyyksikaudet. (Seppänen ym. 2010, 121.) Herkkyyksikausista on kerrottu tämän työn luvussa 3.1.

Lihaskunnon harjoittaminen peruskuntokaudella tulisi olla pääosin lihasten kestävyyttä parantavaa kuntopiirityylistä harjoittelua. Peruskestävyys rakentuu lihaskestävyyden ja aerobisen kestävyyskombinaatiosta ja keskivartalon lihasten vahvistaminen jokaisessa

harjoituksessa on tärkeää. Liikkuvuus tulee myös huomioida peruskuntokaudella ja nuoren kehittymisen turvaavaan valmennukseen kuuluu siitä huolehtiminen mahdollisesti yhteistyössä lasten ja nuorten liikuntaan erikoistuneen ammattilaisen kanssa. (Seppänen ym. 2010, 121.)

Kilpailuun valmistava kausi muuttaa harjoittelua lajinomaisempaan suuntaan, sillä lajitaitojen määrä harjoittelussa lisääntyy. (Seppänen ym. 2010, 121; Häkkinen ym. 2007, 427.) Peruskuntokaudella rakennetut valmiudet tulee ylläpitää erilaisten oheisharjoitteiden avulla, mutta samaan aikaan tulisi välttää liiallista lajipainotusta. Lajipainotuksen on todettu lisäävän ylläsitusta ja sairastelua juuri ennen kilpailukautta. Valmistavan kauden raskautta helpottaa huolella rakennettu peruskunto. Lisääntyvän kuormituksen vastapainoksi on kannattavaa tehdä palauttavia aerobisia harjoitteita, tai liittää aerobista harjoittelua verrytelyihin. Lihaskuntoharjoittelussa kuntopiireistä siirrytään hermostoa kehittävään nopeusvoimaharjoitteluun ja lihashuollolla ylläpidetään liikkuvuutta. Lajissa eniten kuormittuvien lihasten ja lihasryhmien liikkuvuutta voidaan myös kehittää. (Seppänen ym. 2010, 121–122)

Kilpailukauden tärkeimpänä tehtävänä on maksimoida urheilijan suorituskyky, jotta on mahdollista toteuttaa ennen kauden alkua määritetyt tavoitteet. (Häkkinen ym. 2007, 428.) Painotus on lajiharjoittelussa, jota ohjaa monipuolisuus ja herkkyykskausien tuomat mahdollisuudet. Aerobinen harjoittelu säilyy mukana harjoitusohjelmassa, mutta painotus on palautuvuudessa ja harjoitukset ovat lyhyempiä kuin ennen kilpailukautta. Nopeuskestävyyden osalta kilpailukaudella suositetaan alle kymmenen sekunnin maitohapottomia lajinomaisia suorituksia sarjapalautusten ollessa 20–30 sekuntia. Nopeusharjoittelussa täytyy muistaa jälleen lapsen kehitysaste. (Seppänen ym. 2010, 122.)

Kilpailukauden lihaskuntoharjoittelu on valmistavan kauden tapaan nopeusvoimatyyppistä. Vastukset ovat edelleen maltillisia, joten esimerkiksi kuntopallo on hyvä apuväline oikeanlaisen kuormituksen määrittelyssä. Liikkuvuutta tulee ylläpitää koko kilpailukauden ajan, sillä heikentynyt liikkuvuus johtaa usein rasitusvammoihin ja heikentyneisiin lajisuorituksiin. (Seppänen ym. 2010, 123.)

Etenkin palloilulajeissa kilpailukauden harjoittelun ohjelmointi on haastavaa, sillä kilpailukausi kestää useita kuukausia. On siis mahdotonta, että joukkueen pelaajat olisivat fyysisessä ja psyykkisessä huippukunnossa kauden alusta loppuun. Ohjelmoinnissa tulisikin kiinnittää huomiota sellaisiin hetkiin sarjakauden aikana, jolloin tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia pystyttäisiin kehittämään tai vähintään ylläpitämään. Tämä helpottaa parhaan

mahdollisen kunnon ajoittamista loppukauteen ja tärkeisiin pudotuspeleihin. (Häkkinen ym. 2007, 428.)

Ylimenokausi tarkoittaa väliaikaa kilpailukauden ja jälleen uudelleen alkavan harjoituskauden välillä. Junioriurheilussa ylimenokautta ei sen varsinaisessa merkityksessä ole tarkoituksenmukaista pitää, vaan harjoittelua voidaan jatkaa monipuolisella liikunnalla. Tällöin on tärkeää, että nuori saa itse vaikuttaa liikuntamuotoihin ja valmentajan kannustavuus kokeilemaan uusia harjoitusmuotoja tukee urheilijan motivaatiota harjoittelua kohtaan. Ylimenokaudella on myös aikaa puuttua fyysisten ominaisuuksien heikkouksiin yksilötasolla ja lähteä kehittämään havaittuja ongelmakohtia. (Seppänen ym. 2010, 124) Yli neljän viikon mittainen ylimenokausi on ongelmallinen, sillä aiemmin hankitut ominaisuudet heikenevät, jolloin uusi harjoitusjakso täytyy aloittaa heikentyneiden ominaisuuksien harjoittamisella. (Häkkinen ym. 2007, 428.)

Jääpallossa harjoituskaudet jakautuvat pääpiirteittäin edellä mainittujen kausien mukaisesti. (Peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi, sekä ylimenokausi). Nissisen (1.12.2015) mukaan nuorimmilla pelaajilla on tarkoituksenmukaista jakaa harjoittelua ainoastaan jääharjoituskauteen ja oheisharjoittelukauteen. Sen sijaan siirryttäessä P13-ikäluokkaan (D-juniorit) ja siitä eteenpäin eri harjoituskaudet tulevat selkeämmin esiin. (Nissinen 1.12.2015.)

Oheisissa taulukoissa (Liite 1) ja (Liite 2) on avattu jääpalloilijoiden harjoittelun pääpiirteitä eri harjoituskausilla ja esimerkkinä on käytetty P15- ja P17-ikäluokkien harjoittelua. Sekä Nissisen (1.12.2015.) (Liite 1), että Tammilehdon (24.2.2016.) (Liite 2) materiaaleista muikaillut tiedot osoittavat harjoittelun ohjelmoinnin noudattelevan suurin piirtein samanlaisia linjoja, toki joitakin eroja painotuksissa ja harjoituskausien pituuksissa löytyy. Samankaltaisuutta on havaittavissa systemaattisessa peruskunnon luomisessa ennen rankempia harjoituksia, sekä harjoitusmäärissä, jotka noudattelevat kutakuinkin samoja linjoja. Lisäksi kummassakin esimerkissä (Liite 1 ja Liite 2) käy ilmi nopeuskestävyyden lisääminen harjoitteluun selkeämmin kilpailuun valmistavalla kaudella.

5.5 Lajitaitojen oppiminen

Jääpallon kenttäpelaajien lajitaitoihin voidaan laskea kuuluvaksi luistelu, laukominen, syöttäminen, sekä haltuunotto. (Nissinen 1.12.2015; SJPL 2010a, 40.) Näiden osa-alueiden lisäksi lajitaitoihin kuuluvat pallon kuljettaminen, riistäminen, sekä ilmapeli. (SJPL 2010a, 40.) Tässä työssä perehdytään tarkemmin luisteluun, laukomiseen, syöttämiseen, sekä haltuunottoon.

Tammilehto (24.2.2016.) on todennut lajitaitojen opettamisessa toimivaksi metodiksi niin kutsutun 'kokonaisuus-osa-kokonaisuus' -harjoitustyyppin, jossa ensin näytetään pelaajille kokonaissuoritus. Tämän jälkeen suorituksen teknisiä ydinkohtia harjoitellaan pienemmissä osissa. Käytännössä tämä tarkoittaa vaikkapa syöttötaidon kohdalla huomion kiinnittämistä käsien asentoon, mailan lavan asentoon, sekä saaton pituuteen. Lopuksi harjoite viedään läpi jälleen kokonaisuutena. (Tammilehto 24.2.2016.) Harjoitustyypeistä ja harjoitusten organisoinnin yleisistä periaatteista kerrotaan tarkemmin tämän työn luvussa 6.

Nissinen (1.12.2015.) korostaa luisteluasennon merkitystä jääpalloilijan lajitaitojen tukipilarina. Hyvän luisteluasennon muodostavat tasapaino ja nilkan sekä lonkan liikkuvuus oikeanlaisen potkun aikaansaamiseksi. Oheisharjoittelulla on äärimmäisen tärkeä rooli vaadittujen ominaisuuksien saavuttamiseksi. Tasapainoisessa luisteluasennossa tukijalka tulee aina painopisteen keskilinjalle ja juuri tässä kohdassa luisteluliikettä suurella osalla junioreista on ongelmia. Luistelupotku jää lyhyeksi, joka johtaa hitaampaan maksimivauhtiin ja nopeaan väsymiseen. (Nissinen 1.12.2015.)

Nissinen (1.12.2015.) ja Tammilehto (24.2.2016.) ovat samaa mieltä siitä, että luisteluasentoon ja -tekniikkaan liittyviä harjoitteita tulisi sisältyä jokaiseen jääharjoitukseen heti nuorimmista ikäluokista lähtien. Tähän soveltuvia harjoitteita ovat erilaiset luisteluradat ja niiden variaatiot. Variaatioita ovat esimerkiksi etu- ja takaperin luistelu, harjoitteet eri suuntiin, ilman mailaa, ilman palloa ja pallon kanssa. Lisäksi luistelua tulee luonnostaan myös muiden harjoitteiden mukana. (Nissinen 1.12.2015; Tammilehto 24.2.2016.)

Hyvä luisteluasento on tukevan peliasennon perusta ja se mahdollistaa laadukkaat haltuunotot, syötöt, sekä laukaukset. (Nissinen 1.12.2015.) On tärkeää havaita, että kenttäpelaajien mahdollisuudet hyödyntää taktisia oivalluksia riippuvat heidän suoritustensa teknisestä taitotasosta. Syöttötaitoon kuuluvat lyöntisyötöt, sekä lakaisusyötöt niin jäätä pitkin kuin ilmassa. Lisäksi syöttötaitoon vaikuttaa olennaisesti se, että pelaaja pystyy syöttämään sekä kämmen-, että rystypuolelta. Syöttöjä jaotellaan myös niiden pituuden (lyhyt-pitkä) tai nopeuden (syöttö ensimmäisellä kosketuksella - syöttö haltuunoton jälkeen) mukaan. (SJPL 2010a, 13.)

Lakaisusyötössä mailan lapa koskettaa jäätä koko liikkeen ajan ja mailaa viedään taaksepäin pallosta, jonka jälkeen maila tuodaan kiihtyvällä liikkeellä kohti palloa. Liikeradan pituus ja heilautuksen voimasta johtuva mailanpään kiihtyvyys määrittelevät syötön voimakkuuden. Mailan lavan kulmaa muuttamalla voidaan säädellä syötön korkeutta. Syöttö-

suoritus jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat syöttökohteen valinta, syöttäminen, sekä vapaan paikan hakeminen oman syötön jälkeen. (Liikanen 1988, 4.)

Haltuunotot tapahtuvat useimmiten mailalla, mutta esimerkiksi kaaripalloja otetaan haltuun myös vartalolla. Pallon haltuunottoja tulee pelaajille niin jäässä, ilmassa, liikkeessä, kuin paikallaan ollessa, joten pelaajan on osattava valita tilanteeseen tarkoituksenmukainen haltuunottotekniikka. (SJPL 2010a, 13–14.) Pallon osumahetkellä mailaa tulee joustaa hieman, jotta pallo ei kimpoa mailan lavasta. Pomppuvien syöttöjen tai kaaripallojen haltuunotossa on järkevää varmistaa haltuunotto laittamalla vartalo pallon ja mailan taakse. (Liikanen 1988, 4.)

Laukauksiin lasketaan kuuluvaksi lakaisu, jolla yritetään tehdä maali, sekä lyöntilaukaus. Laukaisutaitoon kuuluu olennaisena osana sekä kämmeneltä, että rystyltä laukominen. (SJPL 2010a, 14; SJPL 2010b, 7.) Lyöntilaukauksessa kädet ovat kiinni toisissaan mailan varren yläosassa ja pallon tulisi olla hieman maalin puolella jalkojen keskilinjasta. Heilautus lähtee hartioden yläpuolelta käsien koukistuessa ja vartalon painopisteen siirtyessä takajalalle. Kädet suoristuvat osumahetkellä palloon. Mailan tulokulmaa palloon säätelemällä voidaan vaikuttaa lyönnin korkeuteen. Tärkeää lyöntilaukauksessa on rentous ja harjoittelua tulee tehdä sekä kämmeneltä että rystyltä heti nuorimmista ikäluokista lähtien. (Liikanen 1988, 6.)

Maalivahdin lajitaitoihin kuuluvat torjunnat, sekä oman joukkueen pelin avaaminen. Torjuntajaotellaan käsi- ja jalkatorjuntoihin. Avausheittojen osalta luokittelua tehdään avauksen pituuden mukaan (lyhyt - keskipitkä - pitkä). (SJPL 2010a, 14–15; SJPL 2010b, 9.) Maalivahdeille soveltuvia harjoitteita ovat lakaisut ja lyönnit eri etäisyyksiltä niin ilmassa kuin jäätä pitkin. Lisäksi maalivahtien tulee opetella ulostuloja irto- ja kaaripalloille. Pelin avaamisessa maalivahdin tulee oppia oikea heittotekniikka, joka tarkoittaa käden tuomista eteen kyynärpää edellä ja käden ojentamista suoraksi pallon irrotessa sormista. Myös eripituiset ja suuntaiset heitot ovat osa maalivahdin lajitaitoja. Lyhyet avaukset heitetään alakautta, kun taas pitkissä avauksissa heitto tapahtuu yläkautta. (SJPL 2010b, 9.) Maalivahdin avauksiin vaikuttaa olennaisesti myös joukkueen sopima taktiikka, joka määrittelee milloin haetaan nopeaa avausta ja milloin peliä rauhoitetaan. (Nissinen 1.12.2015.) Pelitaktiikkaa tarkastellaan tämän työn luvussa 7.

5.6 Oheisharjoittelu

Tammilehto (24.2.2016.) määrittelee jääpalloilijan oheisharjoittelun fyysisten perusominaisuuksien kehittämisenä huomioiden nuoren fyysisen ja biologisen kehitysvaiheen. Oheis-

harjoittelulla kehitettäviä lajissa tärkeitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi aerobinen ja anaerobinen kestävyys, nopeus, koordinaatio, voima, sekä liikkuvuus. Oheisharjoittelua suunniteltaessa on tärkeää ymmärtää jääpallon fyysisiä vaatimuksia: otteluajan pituus ja pelin luonne asettaa kovat haasteet pelaajien aerobiselle ja anaerobiselle kestävyydelle sekä etenkin jalkojen ja keskivartalon lihaksistolle. (Tammilehto 24.2.2016.)

Oheisharjoittelun tehoa voidaan lisätä yksilöllisesti nuoren fyysisen kehityksen mukaisesti. Tärkeintä on luoda hyvä pohja tulevaisuuden harjoittelulle, eikä rikkoa nuoren urheilijan kehoa ennen kuin se on valmis raskaammalle harjoittelulle. (Määttä 29.12.2015; Nissinen 1.12.2015.) Määttä (25.5.2012.) toteaa, että suurimmat virheet tehdään yleensä voimaharjoittelussa 15–17 -vuotiaana. Tämä johtuu siitä, että nuoren tukielimistö (luusto, jänteet, nivelet), sekä keskivartalon lihakset, eivät ole valmiita raskaalle voimaharjoittelulle. Voimaharjoittelun tulisi keskittyä tekniikoiden opetteluun, keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sekä harjoitteluun kehon painolla tai maltillisilla vastuksilla. (Määttä 25.5.2012.)

Aerobisen peruskestävyyden merkitystä tulisi korostaa junioreille oheisharjoittelussa. Nuoret eivät usein ymmärrä, että hyvä kestävyys helpottaa otteluissa jaksamista ja auttaa palautumaan nopeammin. Aerobisen kestävyys harjoittelussa on joitakin haasteita. Nuorten kärsivällisyys ei välttämättä riitä pitkäkestoiisiin, esimerkiksi tunnin mittaisiin matalalla sykkeellä tehtäviin lenkkeihin. Lisäksi pelaajat ajattelevat usein, että harjoitus ei tunnu riittävän tehokkaalta ja nostavat vauhtia. Tällöin syke nousee liian korkealle ja harjoitus ei enää kehitä aerobista peruskestävyyttä. (Määttä 25.5.2012.)

Suurimmat erot oheisharjoittelussa ovat eri harjoituskausien välillä. Peruskuntokaudella luodaan pohjaa raskaampaan harjoitteluun ja harjoittelun teho on kevyttä. Kilpailuun valmistavalla kaudella oheisharjoittelun harjoitusmäärät ovat suurimmillaan ja tehoa lisätään maltillisesti. Kilpailukaudella hankittuja ominaisuuksia pyritään ylläpitämään ja oheisharjoitukset liitetään lähinnä jääharjoitusten yhteyteen alkulämmittelyyn. (Nissinen 1.12.2015; Tammilehto 24.2.2016.) Kaiken harjoittelun päämääränä on pitkäjänteisyys ja luottamus siihen, että kehitys tulee oikeanlaisen työnteon kautta. Valmentajan tulee saada nuoret ymmärtämään, että hätäily ja huolimaton harjoittelu ei johda hyviin tuloksiin. (Nissinen 1.12.2015.) Pitkäjänteisyyttä korostavat myös Bomp & Haff (2009), jotka esittävät ajatuksen urheilijan maksimaalisen suorituskyvyn saavuttamisesta vasta 8-12 vuoden laadukkaan harjoittelun jälkeen. Kehittyminen huippukuntoon, sekä lajin huippuosaajaksi on siis varsin pitkä prosessi. (Bomp & Haff 2009, 237.)

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 4) on esitelty tyypillinen juniorijääpalloilijan oheisharjoitus.

Taulukko 4. Esimerkki juniorijääpalloilijan oheisharjoituksesta (Mukailtu lähteestä Tammi-lehto 24.2.2016.)

OHEISHARJOITUS - JPS P15/P17 Aihe: Loikat ja koordinaatio, keskivartalon voima Tavoite: Lihaskestävyyden parantaminen Teho: Maltillinen, n. 70 % maksimista			
Suoritus	Ajankäyttö	Toistot	Palautus
Alkuverryttely juosten	10–15 min		
Avaavia juoksuvaroja	5 min	4 x 60m, 70 % teho	Kävelypalautus
Loikka- ja koordinaatio-osio: Aitahyppy Polvennosto kylki edellä Luisteluloikat Askelsarjat	30 min	Aitahypyissä 5x5 aittaa etuperin, 2x5 kumpikin kylki edellä Loikissa max 70 hyppyä harjoituksen aikana (polvivammojen ennaltaehkäisy: maltilliset toistomäärät)	Sarjojen välissä n. 3 min
Salibandy + lihas-kunto: Erien välissä keskivartalon lihas-kuntoa (vatsat, selät, punnerukset)	45 min	3 x 15 min erät Lihaskuntoa eri tekniikoilla esim. 3 x 10 + 10 + 10	
Loppuverryttely juosten, venyttely	10 min	Jalkoja huoltava kevyt venyttely	Harjoitusten jälkeen kotona omatoiminen venyttely

Harjoitus jakaantuu alkulämmittelyyn, suoritusosaan, ja loppuverryttelyyn. Suoritusosassa keskitytään pariin kolmeen pääteemaan, joita ovat esimerkin harjoituksessa loikat ja koordinaatio, sekä keskivartalon voima. (Tammilehto 24.2.2016.)

Lihashuollon ja venyttelyn merkitys korostuu oikeiden suoritustekniikoiden perusedellytyksenä, sillä mitä notkeampi urheilija on, sitä vähemmän kudokset vastustajat oikeaoppista liikettä. Venyttelyn tulee olla jatkuvaa, sillä huonontuneen liikkuvuuden palauttaminen vie paljon aikaa ja toistoja. (Kalaja 2015, 256.)

Lihashuollon tärkeänä osana ovat erilaiset venyttelytekniikat, jotka pyrkivät parantamaan liikkuvuutta. Venyttelytekniikoita on useita erilaisia, mutta niiden erot tehokkuuden suhteen ovat pieniä. On siis mahdotonta sanoa, että jokin tietty tekniikka olisi ehdottomasti parem-

pi kuin muut. Useimpiin venyttelymenetelmiin sopivia yleisohjeita ovat liiallisen kivun tunteen välttäminen, keskittyminen ja venytyksen tunteminen halutussa lihaksessa, sekä rauhallinen hengitysrytmi. Erot venyttelytarpeessa ovat lajeista riippuvaisia, mutta Kalaja (2015) toteaa, että liikkuvuuden parantuminen vaatii keskittynyttä harjoittelua kaksi kertaa päivässä vähintään 15 minuuttia kerrallaan. Tämän lisäksi kerran viikossa tulisi tehdä liikkuvuusharjoitus. Tavoitteena olisi saada venyttely ja liikkuvuusharjoittelu osaksi urheilijan arkea, jolloin venyttely on vapaaehtoista ja myös vapaa-ajalla tapahtuvaa. (Kalaja 2015, 256–257.)

Pitkäkestoisia staattisia venytyksiä, joissa lihas pidetään venytyksessä samassa asennossa, tulisi välttää urheilu-suoritusta edeltävissä alkulämmittelyissä. Niiden on todettu heikentävän suorituskkyä ja lisäävän loukkaantumisriskiä. Ilmiölle ei ole löydetty vielä tieteellistä varmistusta, mutta sen ajatellaan johtuvan alentuvasta lihasjäykkyydestä. Venyttelyn merkitys urheilijalle on kuitenkin ilmeinen, joten alkulämpimien pitkien staattisten venytysten haittoja ei saa sekoittaa liikkuvuuden tärkeyteen yleisellä tasolla. Sen sijaan ennen harjoitusta tehtävän dynaamisen venyttelyn, jossa lihas viedään venytykseen ja palautetaan takaisin, ei ole todettu heikentävän suorituskkyä. (Kalaja 2015, 263.)

6 Yksittäisen harjoituksen organisointi

Organisointi käsitteenä tarkoittaa valmentajan osaamisen ja ammattitaidon hyödyntämistä ihanteellisten harjoitusolosuhteiden luomiseen. Lisäksi organisointi on harjoituksen tavoitteiden toteuttamiseen vaadittavien toimenpiteiden tarkkailua ja järjestelyä. (Hämäläinen 2008, 67.) Valmentajan tavoite (suorituksen oppiminen) ja urheilijan motiivi (taitotasoon sopivat haasteet) ohjaavat harjoitteiden suunnittelua. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että yksittäiset harjoitteet sisältävät lapselle mielekkään idean, joka motivoi häntä opettelemaan valmentajan määräämää tehtävää. Tähän auttaa usein se, että valmentaja eläytyy hetkeksi nuoren urheilijan rooliin ja pohtii miten voisi motivoida lasta suorittamaan kyseistä tehtävää. (Jaakkola 2009, 336–337.)

Harjoitukset tulisi organisoida siten, että yksi harjoituskerta sisältäisi mahdollisimman paljon toistoja. Monet tekijät, kuten rajallinen määrä tilaa tai välineitä, voivat vaikeuttaa harjoituksen tehokasta läpivientiä. Harjoitusten toiminta-aikaa tulisi pidentää sillä, että valmentajan tekemät näytöt ja ohjeistukset veisivät niin vähän aikaa kuin on mahdollista. On havaittu, että kaikenlainen järjestely ja organisointi vievät jopa puolet harjoituksen ajasta. Tätä passiivista aikaa vähentämällä toistomäärää pystytään lisäämään ja oppiminen tehostuu. Valmentajan täytyy kuitenkin muistaa, että toiminnan sujuvuudesta ja turvallisuudesta, sekä palautteen annosta ei saa tinkiä. (Jaakkola 2009, 337.)

Tehokas tilankäyttö lisää myös oppimisaikaa. Toistojen määrää voidaan helposti kasvattaa usealla samanaikaisella suorituspisteellä sen sijaan, että urheilijat seisoisivat pitkään jonossa odottamassa omaa vuoroaan. Valmentaja saa käyttää luovuutta pohtiessaan miten käytettävissä oleva tila hyödynnetään maksimaalisesti. Lisäksi tarjolla olevat välineet kannattaa käyttää järkevästi. (Jaakkola 2009, 338.)

Alkulämmittely ja loppuverryttely kannattaa toteuttaa siten, että se tukee harjoituksessa opeteltavia taitoja. Tämä tehostaa oppimista ja varsinaisen harjoitusvaiheen lisäksi hyödyllisiä toistoja voi tulla kymmeniä tai jopa satoja. Esimerkiksi pienillä lapsilla harjoituksen teemana voi olla heittotaidon parantaminen, jolloin alkulämmittelyksi voidaan valita leikki tai peli, jossa tapahtuu haluttuja heittosuorituksia. (Jaakkola 2009, 338–339.)

Valmentajan tulee ohjeistaa harjoitukset mahdollisimman selkeästi. Ohjeiden antaminen ei ole aina helppoa, sillä sanallisten neuvojen ymmärtäminen voi olla erilaista eri urheilijoilla. Tärkeintä on miettiä se sanoma, mikä urheilijan tulee sisäistää. (Jaakkola 2009, 339; McMorris 2015, 91) Valmentajan haasteena on se, että ohjeiden pitäisi sisältää tarpeeksi tietoa, mutta niiden tulisi olla lyhyitä ja yksinkertaisia. Monissa harjoitus- tai pelitilanteissa

erilaiset häiriötekijät vaikeuttavat urheilijan keskittymiskykyä, jolloin lyhytkestoiseen muistiin tallentuva tieto unohtuu helposti. Paras keino ohjeistaa urheilijaa on juuri ennen suoritusta yhdellä tai kahdella instruktiolla. Ohjeita voi täydentää myöhemmin harjoitusten välissä. Näin ollen instruktioit etenevät asteittain ja valmennettavien on helpompi muistaa ja ymmärtää annetut neuvot. (Jaakkola 2009, 339–340.)

Instruktioiden tukena valmentajan tulee tehostaa valmennettavien oppimista mallisuorituksen, eli näyttöjen, avulla. (McMorris 2015, 91.) Valmentaja itse voi näyttää mallisuorituksen, jolloin täytyy varmistua siitä, että kaikki urheilijat keskittyvät näyttöön ja näkevät suorituksen. (Jaakkola 2009, 341; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 54.) Lisäksi etenkin joukkueiden harjoituksissa näyttöjä tulee joukkuekavereiden suorituksen muodossa. Näyttöjä voidaan antaa myös videolta, jolloin esimerkkinä voidaan käyttää kyseisen lajin huippu-urheilijaa tai nuorta itseään. Urheilijan omia suorituksia katsottaessa on järkevää keskittyä onnistuneisiin suorituksiin ja tällöin valmentajan tulee auttaa nuorta rekisteröimään suorituksesta ne ydinkohdat, joita pitää tarkkailla. Valmentaja voi tukea urheilijaa kysymällä tarkentavia kysymyksiä eli ohjaamaan huomiota suorituksen oleellisimpiin asioihin. (Jaakkola 2009, 341; McMorris 2015, 91.)

Harjoitustilanteiden organisoinnissa valmentajan on tärkeää ymmärtää milloin opeteltavaa taitoa tai suoritusta on hyvä harjoitella kokonaisuutena ja milloin suoritus jaetaan pienempiin osiin. Seuraavassa on esitelty harjoitustyyppit McMorris (2015, 92–93.) ja Ballantyne, Grasso & Taft (2007, 36–37.) mukaan.

1. Kokonaisharjoitus. Tiettyä suoritusta harjoitellaan yhtenä kokonaisuutena alusta loppuun. Oppiminen on suoraviivaista ja lapsi oppii suoritustekniikan lisäksi sen, että miten ja milloin kyseistä tekniikkaa voi hyödyntää. Ongelmana on suoritukseen vaadittavan tiedon ja taidon suuri määrä, joten etenkin aloittelijoille ja pienille lapsille kokonaisharjoitteiden käyttöä tulee harkita tarkemmin.
2. Osaharjoitus. Suorituksen jakaminen osiin helpottaa liikkeiden osien oppimista, sillä lapsen on helpompi keskittyä pienempiin kokonaisuuksiin kerrallaan ja oppiminen tehostuu. Haasteena on kuitenkin se, että osaako urheilija yhdistää erikseen opitut taidot laadukkaaksi kokonaissuoritukseksi.
3. Progressiivinen harjoitus. Kyseessä on paljon käytetty harjoitustyyppi, jossa suoritus jaetaan osiin siten että harjoittelua lähdetään kehittämään helpommasta suorituksesta kohti vaikeampaa. Esimerkiksi syöttöharjoittelua tehdään ensin paikaltaan, jonka jälkeen lisätään liikettä, omia pelaajia, sekä vastustajia.

4. Kokonaisuus-osa-kokonaisuus. Nimensä mukaisesti harjoittelu aloitetaan kokonaissuorituksella, jonka jälkeen suoritus pilkotaan osiin ja sitä lähdetään kehittämään progressiivisesti takaisin kohti kokonaissuoritusta.

6.1 Harjoituksen tavoitteiden määrittely

Opetustilanteiden suunnittelussa tavoitteet tulee tuoda ilmi mahdollisimman selkeästi ja konkreettisesti. Valmentajan tulee pystyä antamaan palautetta kaikista asettamistaan tavoitteista, joten harjoitteen päätavoitteita kannattaa valita yksi tai kaksi kappaletta. Liian suuri määrä tavoitteita vaikeuttaa oppimisessa etenemistä. (Sääkslahti 2013, 293.)

Määttä (29.12.2015) painottaa keskittymistä asetetun tavoitteen mukaiseen harjoitteluun. Lajiharjoituksissa yksittäisen harjoituksen tavoitteena voi olla esimerkiksi syöttötaidon, tai luistelutaidon kehittäminen. Erityisen tärkeää on huomioida pelaamisen tai pelinomaisuuden sisältyminen jokaiseen lajiharjoitukseen ja tätä tulisi olla harjoitusajasta vähintään puolet. Valmentajan olennaisin kysymys tavoitteellisessa toiminnassa onkin, että "Harjoittelimmeko oikeasti sitä asiaa mikä oli tavoitteena?". Mikäli harjoituksen tavoitteena oli syöttötaidon kehittäminen, voi valmentaja pohtia, että montako syöttöä ja toistoa harjoitus sisälsi pelaajaa kohden. (Määttä 29.12.2015.)

Erityishuomiona Määttä (29.12.2015) ottaa esiin jääpallon muuttuvat olosuhteet, jotka voivat vaikuttaa yksittäiseen harjoitukseen ja estää ennalta suunniteltujen tavoitteiden mukaisen harjoituksen pitämisen. Esimerkiksi lumisella kentällä ei ole tarkoituksenmukaista pitää syöttöharjoittelua jäätä pitkin. Tavoitetta voi muokata painottamaan enemmän luistelutaitoa ja vaikkapa ilmassa tulevia syöttöjä. Jokaisen valmentajan tulee olla valmis muokkaamaan suunnittelemaansa harjoituksen tavoitteita. Tavoitteiden muutoksissa tärkeintä on pitää huolta siitä, että myös uudet tavoitteet kehittävät nuoria pelaajia. (Määttä 29.12.2015.)

6.2 Palautteen anto

Perusajatuksena on se, että urheilijat haluavat palautetta suorituksestaan ja valmentajan tehtävä on antaa sitä. (Peterson 2012, 106.) Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 5) on koottu palautteen antamisen keinoja.

Taulukko 5. Palautteen antamisen keinoja (Mukailtu lähteestä Peterson 2012, 106–107)

Palautteen antamisen keino	Kuvaus
Kehuminen	Hyvistä suorituksista todenmukaisesti ja rehellisesti
Neutraali ja puolueeton suorituksen arvostelu	Ei kohdistu yksilöön, eikä sisällä mielipiteitä
Rakentava kritiikki	Kohdistuu toimintaan, tarjoaa tilanteeseen ratkaisun, liiallisena lannistavaa etenkin nuorimmissa ikäryhmissä
Äänenkäyttö	Negatiiviset tunteet eivät saa välittyä valmennettaville

Ensimmäinen keino antaa palautetta on kehuminen, joka on myös tehokas motivointikeino. Kehuttaessa on tärkeää olla todenmukainen ja rehellinen. Näin ollen urheilija tietää tekevänsä asioita oikeaan suuntaan. Toisena teemana on neutraali ja puolueeton suorituksen arvostelu. Nimensä mukaisesti tällainen palaute ei sisällä mielipiteitä, vaan esimerkiksi tärkeää tietoa suorituksen kestosta, tai jäljellä olevasta peliajasta. Tiedot ovat hyvin pieniä, mutta erittäin tärkeitä urheilijalle. (Peterson 2012, 106.)

Rakentava kritiikki on puolestaan yhtä tärkeää kuin kehuminen. Urheilijan tulee tietää milloin hän tekee virheitä ja virheiden tunnistaminen mahdollistaa suorituksen tarkan arvioinnin. Kriittisen palautteen antamisessa tärkeintä on se, että miten asian esittää valmennettaville. Kritisointia kannattaa käyttää ainoastaan, jos pystyy tarjoamaan tilanteeseen ratkaisun ja silloinkin kritiikin tulee kohdistua toimintaan, eikä henkilöön itseensä. Erityisesti nuoremmat urheilijat ja aloittelijat saattavat pahoittaa mielensä, jos kritiikkiä tulee liikaa. Siksi on hyvä oppia tunnistamaan kuinka paljon rakentavaa kritiikkiä pystyy käyttämään palautteen annossa. Jos urheilijoilta tulee negatiivisia signaaleja, niin valmentajan täytyy etsiä muita vaihtoehtoja saadakseen palautteen kohdennettua. (Peterson 2012, 106–107.)

Äänenkäytön tulee olla neutraalia, eivätkä vihaiset tai negatiiviset tunteet saa välittyä valmennettaville. Tunteiden hallinta on haastavaa, mutta rauhallisena pysyminen on äärimmäisen tärkeää. Nuorten olisi tärkeää sisäistää, että virheistä on mahdollista oppia. Tehdyn virheen tunnistaminen johtaa siihen, että asia joka ei toimi, saadaan selville ja sitä päästään kehittämään. Erityisesti pienille lapsille tulee opettaa, ettei valmentaja ole heille vihainen, vaan yrittää auttaa. Kun lapset ymmärtävät rakentavan kritiikin positiivisen luonteen, oppimisen on tapana nopeutua ja samalla into uusien asioiden oppimiseen kasvaa. (Peterson 2012, 107.)

Jaakkolan (2009) mukaan palaute jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen osaan. Sisäinen palaute tulee urheilijan omista tuntemuksista, esimerkiksi lihasten tai aistien havaitsemista ärsykeistä. Ulkoinen palaute on sen sijaan esimerkiksi valmentajan, videon, tai tulostaulun kertomaa palautetta. Ulkopuolisesta lähteestä tuleva palaute auttaa urheilijaa keräämään suorituksesta sellaista tietoa mitä hän ei sisäisen palautteen avulla pysty rekisteröimään. (Jaakkola 2009, 341.) Seuraavassa taulukossa (Taulukko 6) käydään läpi ulkoisen palautteen osa-alueet.

Taulukko 6. Ulkoisen palautteen osa-alueet (Mukailtu lähteestä Jaakkola 2009, 341–345.)

Ulkoisen palautteen osa-alue	Selitys
Lopputulospalaute	Annetaan suorituksen jälkeen ja kertoo miten hyvin urheilija onnistui tavoitteessa
Suorituksen laatuun liittyvä palaute	Kertoo spesifejä tietoja suorituksen piirteistä
Kuvaileva palaute	Sisältää tiedon suorituksen onnistumisesta, oletuksena, että urheilija tietää miten suoritusta voi korjata
Ohjaava palaute	Urheilijalle halutaan välittää tieto siitä, miten suoritusta voi korjata
Yhteenvetopalaute	Urheilija tekee useita toistoja, jonka jälkeen jokaisesta suorituksesta annetaan palautetta erikseen

Ulkoinen palaute jakautuu useaan osaan. Lopputulospalaute annetaan suorituksen jälkeen ja se kertoo miten hyvin urheilija pääsi annettuun tavoitteeseen. Oppimista silmällä pitäen suorituksen jälkeinen palaute on useissa tapauksissa turhaa, sillä urheilijan sisäinen palaute usein kertoo saman tiedon onnistuneiden suoritusten määrästä. On kuitenkin myös paljon tilanteita, joissa urheilija ei osaa analysoida suoritustaan. Näin käy erityisesti taitojen oppimisen alkuvaiheessa oleville kokemattomille urheilijoille ja tämänkaltaisissa tilanteissa lopputulospalaute edistää oppimista. Suorituksen laatuun liittyvä palaute kertoo urheilijalle spesifejä tietoja suorituksen piirteistä, esimerkiksi välineistä tai kehon asennoista. Laatupalaute edistää oppimista, koska se eroaa usein urheilijan tuottamasta sisäisestä palautteesta. (Jaakkola 2009, 341–343.)

Yksi tärkeistä kysymyksistä palautteen antamisessa on se, että milloin valmennettava tarvitsee palautetta. (Jaakkola 2009, 343; McMorris 2015, 102.) Useissa tilanteissa urheilija saa tarvittavat tiedot suorituksen onnistumisesta sisäisen palautteen ansiosta ja lisäksi on tiedossa, että liiallinen ulkoinen palaute tekee urheilijan riippuvaiseksi valmentajan

huomioista. Tämä puolestaan heikentää sisäisen palautteen hyödyntämistä. Valmentajan tulee siis tunnistaa ne tilanteet, joissa palautetta tulee antaa tai olla antamatta. Ulkoista palautetta tarvitaan etenkin taidon oppimisen alkuvaiheessa tai erittäin haastavien suoritusten kohdalla. Urheilijaa voi ohjata hyödyntämään hänen omaa sisäistä palautetta avustavilla kysymyksillä tai urheilijan omaa ajattelua lisäävillä opetusmenetelmillä, kuten ongelmanratkaisu sekä ohjattu oivaltaminen. Lisäksi on havaittu, että palaute on tehokasta silloin, kuin valmennettava itse pyytää sitä. Tämä on merkki siitä, että urheilijan motivaatio kehittymiseen on erittäin korkealla tasolla. (Jaakkola 2009, 343.)

Toisena kysymyksenä on se, että millaista tietoa palautteen pitäisi sisältää. Palautteen tulisi olla helposti ymmärrettävää sekä sisältää realistisesti saavutettavissa oleva tavoite. Suorituksen opettelu alkuvaiheessa palautteen tulisi liittyä johonkin kokonaisuuteen (esim. kaarreluistelu). Kun urheilija hahmottaa vaadittavan taidon kokonaisuuden, hänen on helpompi vastaanottaa tietoa suorituksen eri osa-alueista (esim. painopisteen siirtäminen ja luistimen terän käyttö). (Jaakkola 2009, 343.)

Palautetta tarkastellaan myös sen sisällön perusteella. Valmentaja antaa kuvailevaa palautetta, kun hän haluaa antaa urheilijalle tiedon miten suoritus onnistui ("painopisteesi oli hieman liian ylhäällä äskeisessä kaarreluistelussa"). Kuvailevaa palautetta käytetään, kun voidaan olettaa, että valmennettava on itse tietoinen miten suoritusta voi korjata parempaan suuntaan. Ohjaavaa palautetta käytetään sen sijaan silloin, kun urheilijalle halutaan kertoa miten suoritusta tulee muuttaa, jotta suorituksen laatu paranee ("laske painopistettäsi alemmas koukistamalla polvia"). Suurempi osa valmentajan antamasta puhutusta palautteesta tulisi olla ohjaavaa, sillä se on lapsen oppimisen kannalta hyödyllisempää. (Jaakkola 2009, 344; McMorris 2015, 104.)

Yhteenvetopalautteelle tyypillistä on se, että urheilija kokeilee jotain suoritusta, esimerkiksi laukaus maalia kohti, kymmenen kertaa, jonka jälkeen valmentaja antaa palautetta jokaisesta laukauksesta erikseen. Mitä monimutkaisempi suoritus on kyseessä, sitä tiheämpään yhteenvetoja tulisi tehdä. Keskiarvopalautteen avulla valmentaja voi antaa jonkin yleisen korjauksen liittyen kaikkiin kymmeneen laukaukseen ("muuta tähtäystä enemmän takakulmaa kohti, muuten vedot olivat hyviä"). Sekä yhteenveto- että keskiarvopalautteen on havaittu vähentävän valmennettavan riippuvuutta valmentajan antamasta palautteesta. Näin ollen urheilijan oma kyky analysoida suorituksia sisäisen palautteen kautta paranee. (Jaakkola 2009, 344.)

7 Taktiikka käsitteenä

Gray & Hall (2015) määrittelevät taktiikan pelaajien ongelmanratkaisukykyinä. Pelaajien täytyy tehdä oikea ratkaisu jokaisessa tilanteessa muuttuvissa olosuhteissa. Muutoksia aiheuttavat sekä omien pelaajien, että vastustajien sijainti, liike, sekä käytettävissä oleva tila ja aika. On todettu, että pelaajien tekemät valinnat pelin aikana ovat suoraan verrattavissa heidän taktiseen ymmärrykseensä. (Gray & Hall 2015, 152.)

Taktiikka ja strategia ovat termejä jotka sekoittuvat helposti. Strategia on valmentajan ja joukkueen pelifilosofia pitkälle ajanjaksolle, esimerkiksi kauden ajaksi. Taktiikalla tarkoitetaan sen sijaan yksittäisten otteluiden pelisuunnitelmaa. (Bompa 2006, 29–30.)

Taktiikan osa-alueita voidaan lähteä purkamaan niin yksilön, kuin joukkueen taktiikan osalta, sekä hyökkäyspelaamisen että puolustuspelaamisen taktisten erityispiirteiden kautta. (Bompa 2006, 29–30; Gray & Hall 2015, 157.)

Toimivan pelitaktiikan merkitys korostuu tilanteissa, joissa joukkueet ovat suurin piirtein samalla tasolla fyysisesti ja taidollisesti. Taktiikan harjoitteluun kuuluu teoreettisten mallien siirtäminen käytäntöön, eli aivan kuten taitojen oppimisessa, myös taktiikan oppiminen tapahtuu toistojen kautta. Tämän lisäksi taktisesti kypsä pelaaja tai joukkue on tietoinen vastustajien vahvuuksista ja heikkouksista. (Bompa 2006, 30.)

Ottelutaktiikan luomiseksi valmentajan tulee huomioida tiettyjä tekijöitä. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 7) on esitelty ottelutaktiikan luomisen perusteet.

Taulukko 7. Ottelutaktiikan luomisen perusteet (Mukailtu lähteestä Bompa 2006, 30–31.)

Ottelutaktiikan luomisen perusteet	
Vaihe	Sisältö/Tarkoitus
1. Pelisysteemin valinta	Pelaajien valinta otteluun, pelipaikkojen ja formaation määrittäminen
2. Yksittäisten pelaajien roolien päättäminen	Taktisten tehtävien läpikäynti pelaajakohtaisesti, esimerkiksi miten yksilöt ja pelaajaryhmät (puolustajat, keskikenttäpelaajat, hyökkääjät) toimivat yhteistyössä saavuttaakseen koko joukkueelle sovittun taktiikan
3. Pelitaktiikan muutosten valinta	Selittää millaisissa tilanteissa sovittua joukkuetaktiikkaa muutetaan, esimerkiksi milloin pelin intensiteettiä pyritään nostamaan tai laskemaan.

Ottelun aikana taktiikan toteutuminen on pelaajien taktisen ajattelun, peliälyn, seurausta. Bompa (2006, 30–31.) Taktisesti taitava pelaaja tietää mitä tehdä ja milloin jatkuvasti muuttuvissa pelitilanteissa. (Bompa 2006, 34; Gray & Hall 2015, 152.) Peliälyllä tarkoitetaan myös sitä, että pelaaja osaa sopeutua rooliinsa joukkueen sisällä. Peliälyyn ja taktiseen taitavuuteen vaikuttavat yksilön luovuus, taktinen juonikkuus ja pelikäsitys. (Bompa 2006, 34.)

Taktiikkavalmennus ja psyykinen valmennus ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, sillä psyykkisesti vahva pelaaja pystyy hahmottamaan erilaisia pelitilanteita ja sopeutumaan niihin tilanteenmukaisella taktisella toiminnalla. Seuraavassa on esitelty keinoja miten valmentaja voi tukea urheilijan taktista oppimista Bompa (2006, 40–41.) mukaan:

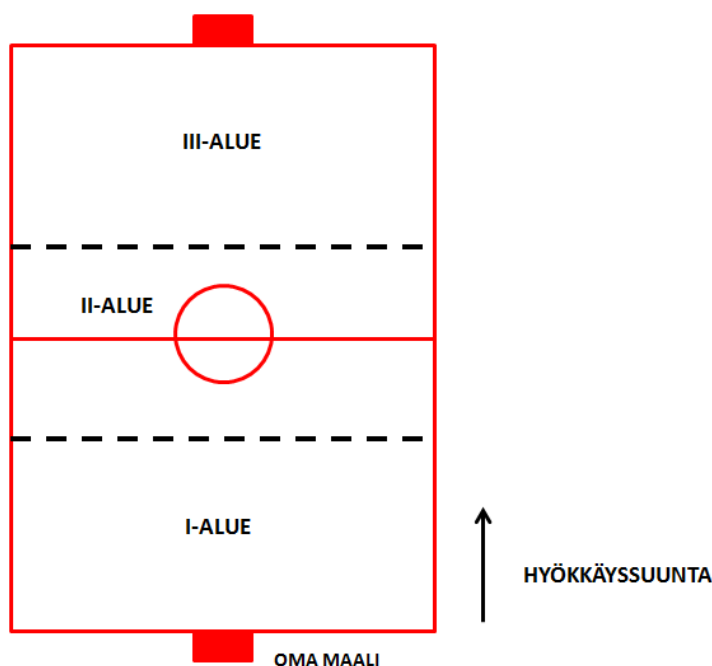
1. Altista pelaajia vaihteleviin tilanteisiin: Pelaajat kokevat harjoittelun aikana laajan kirjon tunteita, joita heidän on hyvä oppia käsittelemään. Stressinsietokyky ja tunteiden hallinta harjoitustilanteissa ennaltaehkäisee negatiivisten tunteiden välittymistä ottelusuorituksiin.
2. Opetta pelaajia sietämään väsymystä: Pelaajilta vaaditaan otteluiden vaikeimmilla hetkillä psyykkistä vahvuutta, jota valmentaja voi opettaa. Raskaissa harjoitteissa valmentajan tulee kannustaa pelaajia tekemään hyviä taktisia valintoja väsymyksestä huolimatta. Mielikuvat oikeista ja onnistuneista suorituksista auttavat torjumaan väsymystä henkisesti, jolloin pelaajan ajatukset kestävät itse suorituksessa.
3. Edistä pelaajien peliälyä: Valmentajan tulee opettaa pelaajille parhaat ratkaisut eri pelitilanteissa. Parhaiden ratkaisujen tunnistamisella on positiivisia vaikutuksia urheilijan tunteiden hallinnassa, pelitilanteiden ennakkoinnissa, sekä luovissa ratkaisuissa hyökkäyspelissä.
4. Hyödynnä mielikuvia: Tiettyjen pelitilanteiden läpikäyminen mielikuvien tasolla auttaa pelaajia ymmärtämään tilanteiden vaatimaa taktista osaamista, joka helpottaa suoriutumista käytännössä.

7.1 Jääpallon hyökkäystaktiikan lähtökohdat

Jokaisen pelipaikan pelaajalla on omat roolinsa ja tehtävänsä hyökkäyspelin osalta ja näitä tehtäviä voidaan pitää lähtökohtana suunniteltaessa joukkueen pelitapaa. Tarkemmat tehtävät määräytyvät joukkueen pelitaktiikan mukaan, mutta on olemassa paljon yleispäteviä ohjeita kunkin pelipaikan pelaajille. Oheisessa taulukossa (Liite 3) on esitetty pelipaikkojen nimet, sekä ohjeita kunkin pelipaikan pelaajille Nissinen (1.12.2015.) mukaan.

7.1.1 Hyökkäyksen vaiheet kentän eri osissa

Kenttä jaetaan usein taktiikasta puhuttaessa kolmeen osaan, joka helpottaa niin valmentajien kuin pelaajien toimintaa ja auttaa hahmottamaan miten kyseisellä alueella tulisi pelata. Hyökkäyspelin osalta kolme aluetta ovat puolustusalue (tunnetaan myös nimellä I-alue), keskialue (II-alue), sekä hyökkäysalue (III-alue). (Määttä 23.10.2012; Nissinen 1.12.2015.). Seuraava kuvio (Kuvio 5) havainnollistaa kentän jakoa kolmeen osaan.



Kuvio 5. Kentän jako kolmeen osaan hyökkäystaktisesta näkökulmasta (Mukailtu lähteistä Määttä 23.10.2012; Nissinen 1.12.2015.)

I-alueella eli lähimpänä omaa maalia virheiden välttäminen pallollisessa pelissä korostuu. Valmentajan tulee muistuttaa pelaajia, että puolustuspään pelaajat ottavat päävastuun pelin käynnistämisestä, kun lähdetään hyökkäämään syvältä omalta alueelta, esimerkiksi maaliheitosta. Etenkin sivutuet ovat aktiivisia ja liikkuvat mieluusti diagonaalisesti, eli viis-toon ylöspäin. Aktiivisuus tarkoittaa sitä, että jokainen pelaaja tekee itsensä pelattavaksi ja syöttää helppoja ja varmoja syöttöjä, jotta peli etenee. I-alueella tavoitteena on rikkoa vastustajan karvausta ja tuoda pallo II-alueelle tuhlaamatta omien hyökkäyspään pelaajien energiaa tarpeettomasti. Myös keskikenttäpelaajat osallistuvat pallon liikutteluun I-alueella, mutta eivät kuitenkaan liian monen pelaajan voimin. (Määttä 23.10.2012.)

Keskialueella, eli II-alueella “yläviisikon” (keskikenttä ja hyökkääjät) rooli pelintekijöinä kasvaa. Puolustuspään pelaajat toimivat varmistajina ja vastakkaisen laidan sivutukea

käytetään paljon pelinkääntöjen yhteydessä. Tämä johtuu siitä, että hänellä on eniten tilaa ja aikaa tehdä seuraava ratkaisu, kun pallo pelataan toiselta laidalta pelin painottomalle puolelle. Tällä alueella pelaajien henkilökohtainen kyky ratkaista tilanteita on merkittävässä asemassa ja onkin tärkeää muistaa, että luovuus on koko hyökkäyspelaamisen avain. (Määttä 23.10.2012.)

Ideaalitalanteessa II-alueella pallollinen pelaaja liikkuu hyvällä vauhdilla ylöspäin kohti vastustajan maalia keskellä kenttää, jolloin kaikki syöttösuunnat ovat mahdollisia. Tämä vaikeuttaa olennaisesti vastustajan puolustamista. Keskialueella pitäisi tehdä jälleen vähintään yksi pelinkääntö, jotta vastustajan karvausta saataisiin liikkeelle. Jos karvauksen heilauttaminen ei onnistu, voidaan palata takaisin omalle I-alueelle ja yrittää uudestaan. Pääajatus tulisi kuitenkin olla se, että pallo pyritään saamaan laadukkaiden syöttöjen, hyvän liikkeen, sekä pelinkääntöjen avulla III-alueelle. (Määttä 23.10.2012.)

III-alueella lähellä vastustajan maalia asioita, joita valmentajan tulee pelaajille välittää, ovat rohkeus, tahto, sekä päättäväisyys maalinteossa. Jokainen hyökkäys tulisi päättyä mahdollisimman laadukkaaseen maalipaikkaan. Usein vielä III-alueellakin peli käännetään laidalta toiselle, josta yritetään kiertää vastustajan puolustus. Toinen vaihtoehto ovat pystysyötöt puolustajien väleihin. Jos vastustajia on kaikesta huolimatta edessä liikaa, voidaan palloa kierrättää omalla puolustuksella II-alueella, jolloin pallo saadaan pidettyä omalla joukkueella ja voidaan yrittää edetä laadukkaaseen maalipaikkaan toista reittiä. Kaiken luovuuden keskellä on kuitenkin hyvä muistaa myös järkevä ja kontrolloitu pelaaminen. Valmentajan tulisi ohjata pelaajia ajattelemaan, että mitä tapahtuu, jos menettäisimme nyt pallon. Myös hyökkäyspään pelaajien tulee siis ymmärtää porrastaa peliä ja hoitaa toisinaan varmistavaa roolia. Tämä on niin sanotun ylipelaamisen välttämistä. (Määttä 23.10.2012.)

7.1.2 Pallokontrolli ja pelitempo

Pallokontrolli tarkoittaa pelaajien kykyä ja halua pitää pallo omalla joukkueella. Pallollinen joukkue määrää pelin tempon ja pallon hallinta on merkittävä tekijä joukkueen hyökkäyspelille. (Määttä 23.10.2012; Nissinen 1.12.2015.) Lisäksi on tärkeää muistaa, että järkevä pallokontrolli helpottaa tekemään organisoituja hyökkäyksiä, jossa pelaajat noudattavat sovittuja rooleja. Hyödyt kertaantuvat edelleen jopa puolustuspeliin asti, sillä organisoidun hyökkäyksen jälkeen on helpompi puolustaa. Lisäksi on itsestään selvää, että mitä enemmän oma joukkue pitää palloa, sitä vähemmän joudutaan puolustamaan ja sitä vähemmän vastustaja saa maalipaikkoja. (Määttä 23.10.2012.)

Nissinen (1.12.2015.) muistuttaa vielä, että pallokontrolli ei tarkoita pallon pitämistä omalla l-alueella, eikä myöskään sitä, että joukkue ei hyökkää ollenkaan. Pallokontrollin tarkoituksena onkin hallita peliä, tehdä laadukkaita hyökkäyksiä ja saada vastustaja turhautumaan jatkuvaan puolustamiseen. Turhautuminen näkyy usein puolustuspelin rakoiluna ja liiankin rohkeina riistojen yrityksinä, jolloin omalle joukkueelle jää enemmän tilaa hyökätä. (Nissinen 1.12.2015.)

Hyvän pelitempon puolestaan muodostavat runsaat syötöt, sekä pelaajien hyvä liike ilman palloa ja pallon kanssa. Valmentajalla on käytössään joitakin ohjeita, joilla hän voi perustella pelaajille hyvän pelitempon merkitystä. Kaiken lähtökohtana on pelaajien liike ja luiselu, jonka pitää olla jatkuvaa. Tärkeä havainto on se, että pelaajan tulee olla hyvässä liikkeessä jo ennen kuin hän saa pallon. (Nissinen 1.12.2015.)

Hyvä ja varsin paljonkin käytetty huomio on, että pallo on nopeampi kuin yksikään pelaaja. Tämä tarkoittaa sitä, että on kannattavampaa syöttää, kuin kuljettaa palloa. Syöttely yhdistettynä hyvään liikkeeseen luo tilaa ja aikaa rakentaa hyökkäystä. Syöttämisessä pelaajan on tärkeää muistaa perusasiat, eli huolellisuus ja se, ettei hän syötä tilaan, jossa joukkuekaveri joutuu vaikeuksiin. Lisäksi on hyvä muistuttaa pelaajia siitä, että useimmiten kannattaa valita helpompi syöttö, jos on useita vaihtoehtoja. (Nissinen 1.12.2015.)

7.1.3 Hyökkäystaktiikan variaatiot

Vaikka joukkueella olisi toimiva ja selkeä pelitapa, se ei tarkoita, että sitä toteutettaisiin täysi aika ottelusta toiseen. Monipuolinen hyökkäyspelaaminen vaikeuttaa vastustajan puolustamista, sillä vastustajan on vaikeampi ennakoida tulevia tilanteita. Hyökkäystaktiikan osalta vaihdellaan usein nopeaa ja hidasta pelinavausta, sekä välillä voidaan lyödä pitkää palloa. Myös maalivahtia hyödynnetään erimittaisten avausten kautta. Pitkän pallon lyömisessä ajatuksena on se, että se venyttää vastustajan puolustusryhmitystä ja toisaalta pakottaa vastustajan ryhmittymään alemmas omalle kenttäpuolelleen. Tällöin jää enemmän tilaa pelata omalla l-alueella sekä vastustajan keskikentän ja puolustuslinjan väliin. (Nissinen 1.12.2015.)

Lisäksi monipuoliseen hyökkäyspeliin kuuluu koko kentän hyödyntäminen, esimerkiksi että hyökkäyksissä käytetään niin vasenta kuin oikeaa laitaa. Myös pelin rytmittämällä pyritään monipuolistamaan omaa pallollista pelaamista. Tämä tarkoittaa sitä, että joukkueen tulisi tunnistaa tilanteet, joissa kannattaa lähteä nopeasti liikkeelle ja toisaalta milloin on järkevää rauhoittaa tilanne. (Nissinen 1.12.2015.)

7.1.4 Erikoistilanteet

Tässä kappaleessa käsitellään hyökkäyspään kulma-, vapaa-, ja rangaistuslyöntejä.

Määttä (29.12.2015.) toteaa, että sääntömuutos uuden kulmalyönnin saamisesta on vaikuttanut pelaajien ryhmittämiseen kulmalyöntitilanteissa. Nykysäännöillä kulmalyönnin jälkeen hyökkäävä joukkue ei saa uutta kulmaa, vaikka pallo kimpoaisi päätyrajan yli puolustavan joukkueen pelaajasta. Käytännössä tämä näkyy hyökkäyspään kulmalyönneissä siten, että varmistavia pelaajia tarvitaan vähemmän, koska suurin osa vastustajista jää muodostamaan muuria maaliviivalle ja vastahyökkäyksen riski on pienempi. (Määttä 29.12.2015.)

Kulman antaja sopii yhdessä lyöjien kanssa pelataanko tilanne suoralla lyönnillä vai kikkalalla. Vastustajan rangaistusalueen rajalle menee usein jopa kuusi pelaajaa lyöjiksi ja jokaisen tulisi näyttää vastustajan näkökulmasta ”päälyöjältä”, eli pelaajalta jolle pallo halutaan pelata. Ne pelaajat, joille palloa ei pelata, harhauttavat vastustajia hämärsylyönneillä sekä menevät maalin edustalle irtopalloille. (Määttä 29.12.2015.)

Kulmakikat tuovat vaihtoehtoja ja monipuolisuutta joukkueen erikoistilannepelaamiseen. Kikkoja voidaan sopia jo ennen ottelua, mutta usein pelaajat tekevät päätökset ennen kutakin kulmalyöntiä. Yleisimpiä kikkoja ovat kulmasyötön katkaisu ennen ensimmäistä lyöjää ja murtautuminen maalille, sekä ”läpilasku” aivan viimeiselle pelaajalle, jolloin pystytään väistämään vastustajan vastaan ryntäävät pelaajat. Kikkojen tavoitteena onkin vaikeuttaa vastustajan pelaajien pelinlukua. (Määttä 29.12.2015.)

Hyökkäyspään vapaalyöntien osalta Määttä (29.12.2015.) toteaa, että suurin osa tilanteista pelataan nykyisin nopeasti omalle joukkueelle, sillä pistevapaalyönnit (vastustajan rangaistusalueen rajalta) ovat käytännössä poistuneet kokonaan. Tämä tarkoittaa sitä, että potentiaalisia maalipaikkoja tulee vähemmän vapaalyönneistä. Pistevapaalyöntien poistuminen johtuu sääntöjen muutoksesta, sillä nykyisin pienetkin rikkeet rangaistusalueella johtavat rangaistuslyöntiin aiemman pistevapaalyönnin sijaan. Läheltä vastustajan rangaistusaluetta tulevissa vapaalyönneissä olennaista on, että antajan lisäksi kummallakin puolella on lyöjä. Päätös lyöjästä tehdään pelaajien kesken sille puolelle, millä on enemmän tilaa ohittaa vastustajan muuri. Paras mahdollisuus saada maalipaikka vapaalyönnistä on nykyjäpallossa se, että tilanne ratkaistaan riittävän nopeasti, jotta vastustaja ei ehdi ryhmittäytyä puolustukseen. ja heidät päästään yllättämään. Tämä asettaa kovat vaatimukset

pelaajien pelikäsitykselle ja henkilökohtaiselle kyvyille ratkaista tilanteet äärimmäisen nopeasti. (Määttä 29.12.2015.)

Rangaistuslyönneissä joukkueella on usein yksi tai muutamia sovittuja lyöjiä. Lyöjä päättää tilanteen mukaisesti, sillä on mahdollista, että ennalta sovittu lyöjä ei ole fyysisesti valmis lyömään esimerkiksi pitkän luistelun ja pallon kuljetuksen jälkeen. On myös mahdollista, että pelitilanteen tai pelitapahtumien johdosta sovittu lyöjä ei ole henkisesti valmis lyömään. Tällaisissa tilanteissa on parempi vaihtaa rangaistuslaukauksen suorittajaa, sillä lyöjän on uskottava omaan mahdollisuuteensa onnistua. Pelaajien jatkuva kierrättäminen esimerkiksi epäonnistuneen rangaistuslyönnin jälkeen antaa harvoin parhaan tuloksen pitkällä aikavälillä. (Määttä 29.12.2015.)

7.2 Jääpallon puolustustaktiikan lähtökohdat

Jokaisen pelipaikan pelaajalla on omat roolinsa ja tehtävänsä puolustuspelin osalta ja näitä tehtäviä voidaan pitää lähtökohtana suunniteltaessa joukkueen pelitapaa. Tarkemmat tehtävät määräytyvät joukkueen pelitaktiikan mukaan, mutta on olemassa paljon yleispäteviä ohjeita kunkin pelipaikan pelaajille. Oheisessa taulukossa (Liite 4) on esitetty pelipaikkojen nimet, sekä ohjeita kunkin pelipaikan pelaajille puolustuspelissä Nissinen (1.12.2015.) mukaan.

7.2.1 Puolustusryhmitys

Puolustusryhmityksellä tarkoitetaan lähtökohtaista järjestystä asetella pelaajat kentälle omille pelipaikoilleen. Peliryhmityksiä on erilaisia ja joukkueelle sopiva ryhmitys riippuu kyseisen joukkueen pelaajien ominaisuuksista. Yksi paljon käytetyistä ryhmityksistä on 5-1-3-1, jossa viiden pelaajan puolustuslinjan (sivutuki - puolustaja - libero - puolustaja - sivutuki) yläpuolella pelaa puolustava keskikenttä, ja hänen yläpuolellaan porrastetusti kolme keskikenttäpelaajaa. Ylimpänä ryhmityksessä on yksi hyökkääjä. (Määttä 23.10.2012.) Toinen yleisesti käytetty puolustusformaatio on 5-3-2, jossa viiden pelaajan puolustuslinjan yläpuolella pelaa kolme keskikenttäpelaajaa, joista keskimäinen on selvästi puolustava pelaaja. Keskikentän yläpuolella pelaa tässä ryhmityksessä kaksi hyökkääjää. (Nissinen 1.12.2015.)

On tärkeää havaita, että puolustusryhmitykseen on päästävä mahdollisimman nopeasti, kun pallo on menetetty vastustajalle. Hyökkäyspään pelaajien ei välttämättä ole järkevintä liikkua aina "omalle" pelipaikalleen ryhmityksessä, vaan tärkeintä on täyttää kenttä sovitulla tavalla. Esimerkiksi vasen keskikenttäpelaaja voi ottaa ryhmityksessä vasemman hyökkääjän paikan, jos hän on ajautunut edeltävässä hyökkäyksessä hyökkääjän yläpuolelle.

Äänenkäyttö ja pelaajien keskinäinen kommunikointi ovat nopean ryhmittymisen edellytyksiä. (Määttä 23.10.2012.)

7.2.2 Karvauspelaaminen

Karvaaminen on yleisnimitys vastustajan pallollisen pelin ja hyökkäysten estämiselle ja sen tavoitteena on ajaa vastustajan hyökkäykset laitoihin, sekä riistää pallo takaisin omalle joukkueelle. Jääpallossa jokainen pelaaja osallistuu puolustuspeliin pelipaikasta riippumatta. (SJPL 2010a, 26–27.) Karvauskorkeus määrittää alueen, jolta vastustajan hyökkäystä lähdetään peittämään. Yläkarvauksessa puolustusryhmitys asettuu 5-10 metrin päähän vastustajan rangaistusalueen rajasta ja reagoi siihen suuntaan, mihin vastustajan maalivahti avaa peliä. Tärkeää on, että pelaajat pyrkivät samaan vauhtiin vastustajan kanssa ja pysyttelevät pallon ja oman maalin välissä. (Määttä 23.10.2012.)

Nykyjääpallossa useimmat joukkueet kääntävät peliä useamman kerran puolelta toiselle ja pallollisesti taitavimmat pelaajat tulevat vauhdilla ylöspäin pallon alapuolelta. Puolustuspelissä olennaista onkin opettaa pelaajia ennakoimaan minne pallo todennäköisesti liikkuu seuraavaksi ja kuka on se pallollisesti vaarallinen vastustaja. Jos vastustaja kääntää peliä takaisin kohti omaa päätyään, pitäisi karvaajien uskaltaa liikkua ylöspäin. Muutoin kontakti vastustajaan katoaa ja keskialueelle jää todella paljon tilaa vastustajan pelinrakentelulle. (Määttä 23.10.2012.)

Takakarvaus on olennainen osa joukkueen puolustuspeliä. Tällä tarkoitetaan sitä, että vaikka vastustaja ohittaa pelaajan, niin hän ei saa lopettaa luistelua kohti omaa maalia. Pysyttely lähellä vastustajaa estää pelinkääntöjä alaspäin ja helpottaa näin ollen oman joukkueen puolustamista ja pallonriistoa. Hyökkäyspään (hyökkääjät ja ylemmät keskikentät) pelaajien tahtotila ja halu osallistua puolustuspeliin ratkaisee usein karvauksen onnistumisen. (Määttä 23.10.2012.)

7.2.3 Muita puolustuspelin periaatteita

Puolustuspelaamiseen liittyy joitakin tekijöitä, jotka ratkaisevat usein puolustuksen onnistumisen. Seuraavassa on esitelty puolustuspelin periaatteita Määttä (23.10.2012.) ja Nissinen (1.12.2015.) mukaan.

1. Etäisyydet: Tiiviin puolustuksen lähtökohtana ovat pelaajien väliset etäisyydet kentällä. Pelaajat eivät saa olla liian levällään, mutta eivät toisaalta myöskään liian lähellä toisiaan. Pelaajia tulee opettaa, että etäisyyksiä lähdetään rakentamaan kuntoon ylimmästä omasta pelaajasta lähtien. Tämä tarkoittaa sitä, että hyökkääjä

päättää sovitun karvauskorkeuden ja keskikenttä asemoi itsensä hyökkääjän alapuolelle ja niin edelleen. Etäisyyksien säilyttäminen tulee haasteelliseksi, kun vastustaja kääntää peliä nopeasti laidalta toiselle tai takaisin kohti omaa päätyä. Tällöin puolustuslinja jää usein liian alas ja puolustuslinjan ja keskikentän väliin jää tilaa, johon vastustaja pystyy rakentamaan peliä.

2. Aggressiivisuus: Aggressiivisuus ei tarkoita turhaa ryntäilyä kohti vastustajaa tai tarpeettoman fyysistä peliä. Sillä tarkoitetaan niitä tilanteita, kun vastustaja on ajettu ahtaaseen tilaan, niin ensimmäinen ajatus pelaajilla tulisi olla riistää pallo omalle joukkueelle. Usein valuminen omalle alueelle ja pysyttely pallon alapuolella johtaa passiivisuuteen, eli puolustuspelissä luistellaan vastustajan vierellä ilman todellista aikomusta yrittää riistoa.
3. Omassa roolissa pysyminen: Jokaisen pelaajan tulisi muistaa oma tehtävänsä joukkueen puolustustaktiikassa. Monesti käy niin, että omat tehtävät unohtuvat ja vastustajalle jää tilaa pelata väärin ryhmittyneen puolustuksen väleihin. Sen jälkeen, kun oma rooli on hoidossa, pelaaja voi pyrkiä auttamaan lähintä joukkuekaveria ja paikata tätä tarvittaessa.
4. Äänenkäyttö: Pelaajien välinen kommunikointi on äärimmäisen tärkeää jokaisessa tilanteessa läpi ottelun. Puolustuspelissä alempana pelaavat ohjaavat itseään ylempänä pelaavia, sillä he näkevät kentän kokonaisuuden paremmin. Äänenkäyttö helpottaa vastustajien liikkeiden havaitsemista ja näin ollen tehostaa puolustus-peliä.

Lisäksi Määttä (23.10.2012.) toteaa, että valmentajan tulisi saada pelaajat ymmärtämään puolustuspelin merkitys. Usein ajatellaan, että menestyvät joukkueet tekevät paljon maaleja ja pärjäävät sen ansiosta. Tämän lisäksi jokainen huippujoukkue kuitenkin puolustaa erinomaisesti ja tasokas puolustaminen antaa aina hyvät lähtökohdat hyökkäyspelille. Tiiviisti puolustava joukkue saa riistoja helpommin, jolloin energiaa jää myös hyökkäämiseen. Tämän lisäksi pelaajien etäisyydet ovat kunnossa ja riiston jälkeen lähellä on pelaajia, joille syöttää ja lähteä rakentamaan hyökkäystä. Pelaaminen puolustuksen kautta ei siis ole negatiivinen asia, eikä tarkoita tylsää pelitapaa. (Määttä 23.10.2012.)

7.2.4 Erikoistilanteet

Tässä kappaleessa käsitellään puolustuspään kulma- ja vapaalyöntejä.

Puolustettavissa kulmalyönneissä maalivahti ottaa usein roolia pelaajien ryhmittelystä maaliviivalle. Yleensä pelaajia on etutolpalla 4-6 ja takatolpalla 1-2. Tässä ryhmityksessä

maalivahti sijoittuu enemmän takatolpan puolelle. "Ryntääjiä" eli maaliviivalta vastustajia vastaan luistelevia pelaajia on useimmiten kolme: maalin etupuolelta lähtee yksi pelaaja, ja sisältä kaksi pelaajaa. Ryntääjien lisäksi yksi pelaaja voidaan käyttää siivoamaan irtopallot, jotka jäävät pyörimään rangaistuspisteen läheisyyteen. (Määttä 29.12.2015.)

Muurissa olevien pelaajien tehtävänä on yksinkertaisesti peittää maali ja estää maalin syntyminen, jos maalivahti ei pysty torjumaan kulmalyöntiä. Erityishuomiota tulee kiinnittää mataliin laukauksiin, jotka menevät helposti maaliin luistimien ja jalkojen välistä. Joukkuekohtaisia eroja näkyy siinä, että jotkut joukkueet ottavat muuria hieman irti maalista, jotta he peittäisivät korkeita laukauksia paremmin. Tällöin riskinä on, että muuriin syntyy aukkoja joista pallo voi mennä helpommin maaliin. Muutos verrattuna aikaisempaan taktikkaan, jossa lähes kaikki ryntäävät lyöjiä kohtia, on suuri. Tämä johtuu sääntömuutoksesta, jossa uutta kulmaa ei vihelletä, vaikka kulmalyönti kimpoaa päätyrajan yli puolustavan joukkueen pelaajasta. Täten kulmalyöntien puolustaminen on helpottunut, mutta joka tapauksessa kulmalyönti on edelleen todella potentiaalinen maalintekotilanne ja niissä puolustuksen onnistuminen on tärkeässä asemassa. (Määttä 29.12.2015.)

Vastustajan vapaalyönneissä oman joukkueen maalivahdin tehtäviin kuuluu päätökset, kuinka monta pelaajaa tarvitaan muuriin estämään vastustajan suora laukaus. Useimmiten muuri peittää isommassa sektorissa olevan lyöjän ja maalivahti ottaa itse vastuun pienemmästä kulmasta. Haasteena muurin asettelussa on nopea reagointi. Vastustajan antaessa vapaalyönnin nopeasti, on mahdollista, että muuria ei ehditä asettaa paikalleen optimaalisesti. Perinteisesti muuriin on laitettu hyökkäyspään pelaajia, mutta tästäkin on erilaisia näkemyksiä. Hyökkääjät eivät esimerkiksi ole tottuneita blokkaamaan laukauksia, joten voidaan pohtia onko heitä järkevää laittaa muuriin vai olisiko heille parempaa käyttöä estämään vastustajan syöttölinjoja vapaalyöntitilanteessa. On tärkeää, että muurista irtaa reunimmainen pelaaja, usein sivutuki, estämään lyöntiä tai syöttöpeliä. (Määttä 29.12.2015.)

8 Oppaan rakentuminen

Tämän oppaan työstäminen alkoi kesällä 2015 ja se valmistui huhtikuussa 2016. Oppaan rakentuminen on sisältänyt useita vaiheita. Yhteydenpito Jääpalloliittoon sekä valmentajiin on muokannut työtä haluttuun suuntaan.

8.1 Tavoitteet

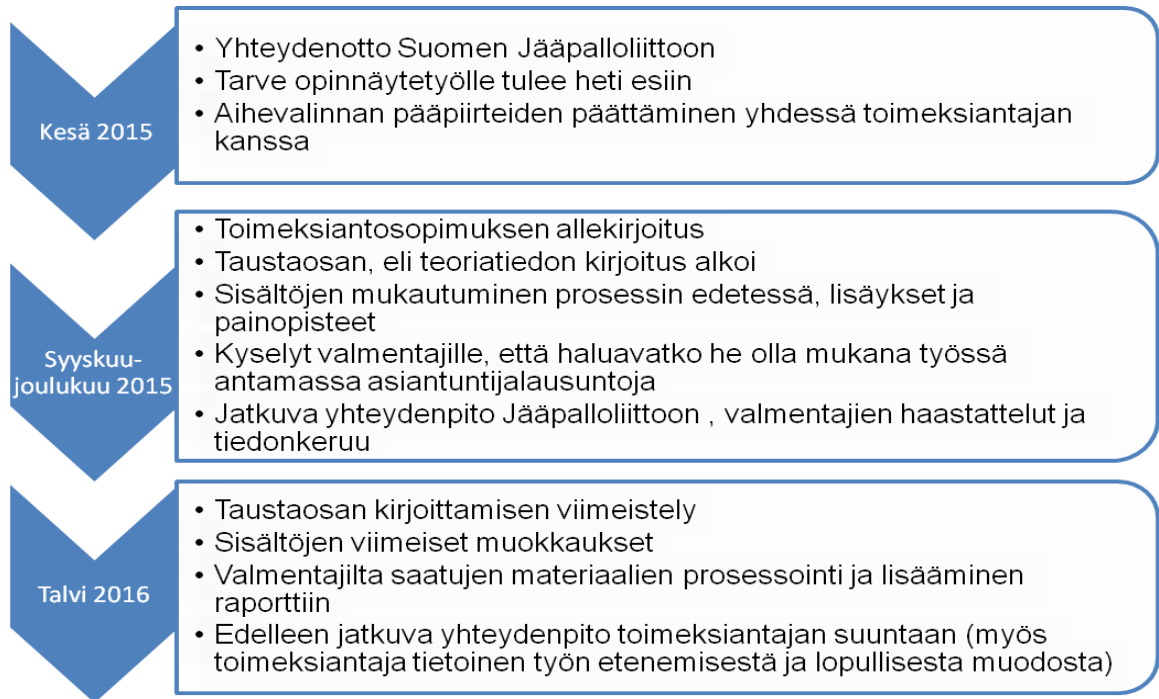
Oppaan tarkoituksena on parantaa valmentajien ammattitaitoa niin lajille ominaisista asioista, kuin myös laadukkaasta valmennuksesta yleisesti. Lisäksi valmentajan opas tarjoaa näkökulmia oman valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen päivittäisessä työssä seurasatasolla. Seurat, sekä yksittäiset valmentajat seuroissa pystyvät tämän oppaan avulla syventämään tietojaan ja taitojaan liittyen jääpallojunioreiden valmennukseen. Oppaassa keskitytään valmentajan ominaisuuksiin, lasten ja nuorten harjoittelun erityispiirteisiin, sekä lajille tyypilliseen harjoitteluun ja taktisiin lainalaisuuksiin.

Tämän työn tärkein tavoite on parantaa juniorivalmennuksen laatua suomalaisessa jääpalloliusa. Opas rakentuu siten, että ensin aiheita esitellään teoreettisesti, jonka jälkeen asiat tuodaan käytäntöön lajiin liittyvillä esimerkeillä. Työssä on hyödynnetty Suomen johtavien jääpallovalmentajien näkemyksiä, jotka tuovat käytännönläheistä sisältöä oppaaseen.

Käytännössä opasta voidaan hyödyntää seuroissa tukemaan aloittelevien valmentajien koulutusta sekä itsenäistä opiskelua. Työ soveltuu myös aiempaa valmennuskokemusta omaaville, jotka haluavat päivittää omaa osaamistaan. Ideaalitulanteessa valmentajat alkavat pohtia opasta lukiessaan oman toimintansa mahdollisia kehityskohteita. Näin työn tavoitteena on myös inspiroida valmentajia kehittymään itse valmentajana, sekä suunnittelemaan nuoria jääpalloilijoita kehittävää harjoittelua. Työ tarjoaakin avaimet niin yksilöiden ominaisuuksien, kuin myös joukkueen pelillisen identiteetin, kehittämislle. Valmentajien on mahdollista pohtia ja soveltaa oppaan tarjoamia ratkaisuja ja näkökulmia tukemaan heidän omaa osaamistaan ja valmentajana kehittymistä.

8.2 Työn vaiheet

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 6) on esitelty opinnäytetyön laatimisen päävaiheita aikajärjestyksessä.



Kuvio 6. Opinnäytetyön päävaiheet.

Prosessi alkoi kesällä 2015 aiheen valinnalla ja työn pääpiirteiden kartoituksella. Aihe sai lopullisen muotonsa elokuussa 2015 ja sen muotoutuminen tapahtui yhteistyössä toimeksiantajan, sekä ohjaavan opettajan kanssa. Syyskuussa 2015 tehtiin toimeksiantosopimus Suomen Jääpalloliitto ry:n, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun, sekä työn tekijän välillä.

Teoratiedon hankkiminen, eli taustaosan työstäminen pääsi vauhtiin syyskuussa 2015 ja jatkui aina helmikuulle 2016 asti. Kirjoittamisen aikana yhteydenpito toimeksiantajan edustajaan, SJPL:n toiminnanjohtajaan, sekä opinnäytetyötä ohjanneeseen opettajaan, oli jatkuvaa. Keskustelut ja yhteistyö muokkasivat valmentajan opasta haluttuun suuntaan. Sisällöt valittiin yhdessä työn tekijän ja lajiliiton edustajan kanssa, jotta työ tukisi valmentajien kehittymistä mahdollisimman hyvin. Yhteistyö oli molemminpuolista ja ratkaisuja perusteltiin ja harkittiin tarkoin.

Opinnäytetyön tuloksena valmistunut valmentajien opas suomalaisille jääpallovalmentajille, on syntynyt valmennuksen teoratiedon pohjalta. Lisäksi työhön ovat vaikuttaneet menestyneiden jääpallovalmentajien antamat tiedot ja näkemykset, jotka ovat tuoneet mitaamattoman määrän lisäarvoa oppaaseen. Asiantuntijalausunnat on kerätty kolmelta pitkän linjan jääpallovalmentajalta loppusyksyn 2015 ja talven 2016 aikana.

Valmis opinnäytetyö luovutettiin toimeksiantajan Suomen Jääpalloliitto ry:n käyttöön huhtikuussa 2016.

8.3 Opinnäytetyön käyttömahdollisuudet

Toimeksiantaja oli tyytyväinen projektin edistymiseen ja heidän toiveidensa huomiointiin. Tässä kappaleessa on esitelty opinnäytetyön käyttömahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Opas jääpallojunioreiden valmentajille tulee olemaan osa Suomen Jääpalloliitto ry:n koulutusmateriaaleja tulevien vuosien aikana ja se tarjoaa valmentajalle kokonaisvaltaisen näkemyksen nuoren urheilijan valmentamisesta. Opasta tullaan hyödyntämään SJPL:n vision mukaisen suomalaisen jääpallon valmennuslinjan, eli valmentajapolun rakentamisessa. (Liikanen 23.2.2016.)

Käytännössä tämä toteutuu siten, että lajiliiton alaisissa valmentajakoulutuksissa nostetaan esiin koottu opas apuvälineeksi valmentajille. Lisäksi linkki oppaaseen tullaan lisäämään Suomen Jääpalloliiton nettisivuille, jolloin jokaisen seuran ja valmentajan on mahdollista päästä hyötymään teoksesta ohjattujen koulutusten lisäksi omalla ajalla. Myös aiempaa valmennuskokemusta omaavat valmentajat ovat opinnäytetyön mahdollista kohderyhmää, jos he haluavat päivittää ja lisätä omaa osaamistaan.

9 Pohdinta

Jääpallo on Suomessa elpynyt pahimmista lamavuosistaan ja Suomen Jääpalloliitto ry pyrkii selkeiden visioiden avulla nostamaan lajin harrastajamääriä entisestään. Vision pyrkimyksenä on luoda entistä yhtenäisempi 'suomalainen pelitapa' ja sitä tukeva valmennusjärjestelmä, jonka avulla parannetaan valmennuksen laatua seuratasolta aina maa-joukkueetasolle asti. (Suomen Jääpalloliitto, 2015.). Aihe tähän opinnäytetyöhön syntyi yhteistyössä SJPL:n kanssa ja se on osa lajiliiton valmennuksen kehittämishanketta. Oppaan tarkoituksena on parantaa valmentajien ammattitaitoa niin lajille ominaisista asioista, kuin myös laadukkaasta valmennuksesta yleisesti. Lisäksi valmentajan opas tarjoaa näkökulmia oman valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen päivittäisessä työssä seuratasolla.

Valmentajan opas jakaantuu sisällöltään kolmeen pääteemaan. Ensimmäisessä osassa pohditaan hyvän valmentajan ominaisuuksia ja kerrotaan valmentajan roolista ja tärkeimmistä tehtävistä. Toinen pääteema koskettaa lasten ja nuorten harjoittelun erityispiirteitä ja nämä lähtökohdat huomioiden annetaan valmentajille esimerkkejä jääpalloliigijoiden harjoittelun suunnitteluun. Tähän osioon asiantuntemusta ja käytännön vinkkejä on saatu kokeneilta jääpallovalmentajilta. Teoksen kolmas osio koskettaa jääpallon taktiikkaa ja taktiikkaosio tarjoaa valmentajalle vaihtoehtoja oman joukkueen pelillisen identiteetin luomiseen ja pelaajien taktisten valmiuksien kehittämiseen.

Opas jääpallojunioreiden valmentajille -opinnäytetyön sisällöt on valittu yhteistyössä toimiksiantajan ja oppaan tekijän välillä. Sisältöjen rajaaminen oli projektin suurimpia haasteita, sillä tilausta olisi ollut useammallekin opinnäytetyölle. Hyvässä yhteisymmärryksessä edennyt prosessi mahdollisti eräänlaisen yleisoppaan syntymisen, jonka jälkeen on mahdollista pohtia mille osa-alueelle lähdetään panostamaan lisää voimavaroja. Valmis käsikirja tarjoaakin vaihtoehtoja ja näkökulmia valmennukseen niin todistettujen tieteellisten faktojen, kuin myös kokeneilta valmentajilta saatujen käytännön tietojen kautta. Lisäksi oppaan on tarkoitus saada aikaan pohdiskelua ja herättää inspiraatiota valmentajissa itsessään. Ideaalitulanteessa valmentaja ryhtyy pohtimaan esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: 'Miten minä huomioin näitä teemoja, kun valmennan joukkuettani?' tai 'Voisinko kehittää jotakin oppaassa mainittua osa-aluetta omassa toiminnassani?'.

Oppaan suurimmat hyödyt tulevat esiin valmentajien ammattitaidon kehittämisessä. Tietämyksen lisäämisen jälkeen opittua voidaan soveltaa käytäntöön ja hyödyt kertaantuvat urheilijoiden ja joukkueen kehittymisen kautta. Tärkeää on hahmottaa monipuolinen kokonaiskuva, jonka käsikirja tarjoaa. Valmentajan tulee muistaa omien ominaisuuksiensa

ohella lasten ja nuorten harjoittelun erityispiirteet, joihin kuuluvat tärkeimpinä herkkyyksikaudet ja monipuolisuus-käsitteen ymmärtäminen. Lisäksi mukaan linkittyy taktinen osaaminen, jota ei missään palloilulajissa saa unohtaa laadukkaan valmennuksen kartalta. Pelinomaisten harjoitteiden - joissa on mukana taktinen aspekti – hyödyistä kerrotaan opinnäytetyön teoriaosuudessa. Valmentajan käsikirja tarjoaakin kokonaisvaltaisen perustietopaketin nuorten valmentamisesta eri jääpalloseurojen juniorivalmentajille ja isompaa kuvaa ajatellen opas on apuna yhtenäistämässä Suomen Jääpalloliiton valmennuskoulutuslinjaa.

Jääpallolla lajina on todella pitkät perinteet Suomessa, mutta harrastajamäärät ovat olleet moniin muihin palloilulajeihin verrattuna pieniä viimeisten vuosikymmenten aikana. Monien eri tekijöiden summana Suomi on jäänyt jälkeen lajin huippumaiden Ruotsin ja Venäjän tasosta niin nuorten, kuin aikuistenkin maajoukkueetasolla. Selittäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi harrastajamäärät, seuratoiminnan ja valmennuksen laatu, sekä olosuhteet. Ruotsissa ja Venäjällä jääpalloa voidaan pelata tekojääratien ohella jääpallohalleissa, joissa lajiharjoittelukausi pitenee jopa kuukausia. On selvää, että tämä antaa etulyöntiaseman kilpailijamaille, kun puhutaan pelaajien taitotason kehittymisestä. Olosuhteiden parantuminen on kuitenkin mahdollista, sillä Suomen ensimmäistä jääpallohallia kaavailaan Helsinkiin. Hallin rakentamisen isoimpana haasteena lienee rahoitus, joka on varmasti yleinen ongelma niin pienten kuin suurten lajien parissa nykyisessä taloustilanteessa.

Jos, ja toivottavasti kun, olosuhteet saadaan kuntoon, pystytään keskittymään paremmin jokapäiväisen valmennuksen ja harjoittelun laadun parantamiseen. Tällöin esiin nousee valmentajien ammattitaito ja kyky tehdä nuorista pelaajista huippupelaajia ja motivoida heitä jatkamaan jääpallon parissa aikuisikään saakka. Tässä opinnäytetyössä esitellyt teemat ovat kaikki olennainen osa laadukasta valmennusta ja ne auttavat valmentajaa hahmottamaan valmennuksen monipuolisena kokonaisuutena. Kokonaisuuden ymmärtämisen jälkeen osaamista pystytään kohdentamaan juuri niille osa-alueille, missä valmentaja havaitsee kehitettävää.

Tässä opinnäytetyössä on käytetty lähteinä suomalaista sekä ulkomaista valmennuskirjallisuutta, jonka lisäksi asiantuntijalausuntoja on saatu Suomessa pitkään ja menestyksellisesti jääpalloa valmentaneilta valmentajilta. Jääpallosta löytyy todella vähän tutkittua tieteellistä dataa, tai se on vanhentunutta. Ruotsista löytyi joitakin mielenkiintoisia materiaaleja, kuten Degermon ym. (2012) tutkimukset pelaajien luistelumatkasta ottelun aikana. Oppaan sisällöt kuitenkin mahdollistivat yleispätevien teosten käytön esimerkiksi lasten ja nuorten harjoittelun erityispiirteitä esiteltäessä, jonka jälkeen asiantuntijoilta kerätyt tiedot

auttoivat linkittämään tieteellistä faktaa lähemmäs jääpallon valmennusta. Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää teoriapohjaa harjoituskausien ominaispiirteistä Seppänen ym. (2010) ja Häkkinen ym. (2007) mukaan, johon Nissinen (1.12.2015.) ja Tammilehto (24.2.2016.) toivat lajinomaisuutta avaamalla jääpalloilijan harjoittelun pääpiirteitä kunkin harjoitusjakson aikana.

Eräs mielenkiintoisimmista yksityiskohdista työssä liittyy voimaharjoitteluun ja sen ohjelmointiin lapsilla ja nuorilla. Aiemmin on eletty käsityksessä, että voimaharjoittelu on vaarallista lapsen kehitykselle ja näin se varmasti onkin väärin toteutettuna. Sen sijaan Balyi, Higgs & Way (2013, 85–86.) sekä Behm ym. (2008, 547.) toteavat, että voimaharjoittelu on turvallista oikein toteutettuna jo ennen murrosikää. Näitä näkemyksiä tukevat Hakkarainen & Nikander (2009, 141–142.) sekä Seppänen ym. (2010, 36.), jotka korostavat voimaharjoittelun painotuksen olevan lihaskunnossa, tekniikoiden opettelussa, sekä lihaskoordinaatiopohjan luomisessa. Lisäksi keskivartalon lihasten lihaskunnon kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä heikot keskivartalon lihakset lisäävät loukkaantumisriskiä, kun siirrytään harjoittelemaan lisäpainoilla murrosiän jälkeen. Oli myös hienoa huomata kokeneiden valmentajien olevan varsin hyvin perillä nuorille soveltuvasta harjoittelusta, sillä sekä Määttä (29.12.2015.) että Nissinen (1.12.2015.) korostivat pitkäjänteisyyden ja maltillisuuden merkitystä: tärkeintä on luoda pohjaa tulevaisuuteen eikä rikkoa urheilijaa ennen kuin hän on fyysisesti valmis raskaampiin harjoituksiin. Tällaista ajattelutapaa pitäisi saada juurrutettua valmennukseen laajemmassakin kuvassa, sillä liian usein voi edelleen nähdä nuoria kuntosaleilla nostamassa isoja painoja huonolla tekniikalla ilman, että kukaan korjaa virheitä tai kertoo vaaroista ja haitoista.

Haasteet tämän opinnäytetyön rakentumisessa liittyivät eniten aiheen rajaamiseen. Kaikkea haluttuja osia ei pystytty tuomaan esille siinä laajuudessa missä olisi ehkä ollut tarvetta. Kuitenkaan mitään sisällöistä ei haluttu jättää pois, sillä kaikki työhön liittyvät aihealueet ovat tärkeä osa hahmotettaessa laajaa kokonaiskuvaa valmennuksen eri tekijöistä. Lisäksi tavoitteena oli luoda selkeä yleisteos, josta on hyötyä mahdollisimman monelle aloittelevalle valmentajalle eri seuroissa ja eri ikäluokkia valmentaville. Tässä vaarana on se, että valmentajat eivät hahmota riittävän spesifisti juuri omien urheilijoidensa tarpeita heidän ikäänsä ja kehitykseensä liittyen. Haasteisiin kuului myös uusimman tiedon huonosaatavuus, joten haastatelluista asiantuntijoista oli korvaamaton apu. Ilman heidän panostaan työn sisältö olisi jäänyt varsin teoreettiselle tasolle.

On mielenkiintoista jäädä odottamaan tuloksia lajiliiton kehittämishankkeista tulevien vuosien aikana. Miten suomalainen jääpallolu saataisiin nostettua naapurimaiden Ruotsin ja Venäjän tasolle, lienee yksi isoimmista pohdinnan aiheista jatkossa. Lisäksi uusille tietee-

lisille tutkimuksille jääpallosta lajina olisi varmasti tilausta. Olisi mielenkiintoista tietää mitkä fyysiset ja mahdollisesti myös psyykkiset tekijät vaikuttavat pelaajien suorituksiin eniten nykyjääpallossa. Lisäksi pelinomaisten harjoitteiden kokoaminen yksiin kansiin olisi varmasti hyödyllistä ja järkevää. Tässä voisi olla jatkotutkimusten tai vaikkapa seuraavan opinnäytetyön aihe. Naapurimaista osaamisen suora kopiointi ei liene järkevä ratkaisu, mutta heiltä voimme oppia paljon. Tietojen ja taitojen soveltaminen kilpailijoilta yhdistettynä suomalaiseen ammattitaitoon lienee oikea reitti nostamaan Suomea kohti maailman terävintä kärkeä. Monesti ihailaan ruotsalaisten viimeiseen asti hiottua joukkuepelaamista tai taitavien venäläisten hienoa luistelutekniikkaa. Lähivuodet tulevat näyttämään sen, että mistä suomalaispelaajat ja -joukkueet tullaan muistamaan kansainvälisesti.

Lähteet

Aapro, V. 2015. Nopeuden ja ketteryyden harjoittaminen salibandyssä Valmentajan opas. Opinnäytetyö. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Vierumäki.

Ballantyne, C., Grasso, B., & Taft, L. 2007. Chapter One: Coaching Strategies and Pedagogy. Teoksessa Ballantyne, C., Berardi, J., Brown, K., Grasso, B., Hartman, B., LaBella, C., Osar, E., Reynolds, T. & Taft, L. 2007. Developmental Essentials - The Foundations of Youth Conditioning. International Youth Conditioning Association Inc. United States.

Balyi, I., Higgs, C. & Way, R. 2013. Long-Term Athlete Development. Human Kinetics. United States of America.

Behm, D., Faigenbaum, A., Falk, B. & Klentrou, P. 2008. Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. Luettavissa: <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H08-020>. Luettu: 21.1.2016.

Berardi, J. 2007. Nutrition and Youth Athletics. Teoksessa Ballantyne, C., Berardi, J., Brown, K., Grasso, B., Hartman, B., LaBella, C., Osar, E., Reynolds, T. & Taft, L. 2007. Developmental Essentials - The Foundations of Youth Conditioning. International Youth Conditioning Association Inc. United States.

Bompa, T. 2006. Tactical training for team sports. Teoksessa: Total training for coaching team sports. Sport books publisher. Toronto. Canada.

Bompa, T. & Haff, G. 2009. Periodization - Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. Human Kinetics. United States of America.

Degermo, K., Hemlin, C., Jepson, A., Lindqvist, S., Lundin, A., Nyman, M. & Rönqvist, P. 2012. En fysisk analys med GPS som verktyg. Svenska Bandyförbundet. Sverige. Luettavissa: http://iof1.idrottonline.se/imagevaultfiles/id_68427/cf_74/gps_analysen_2012.pdf. Luettu: 21.12.2015

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Gray, S. & Hall, E. 2015. Coaching tactics. Teoksessa Nash, C. 2015. Practical sports coaching. Routledge. United Kingdom.

Hakkarainen, H., Härkönen, A., Jaakkola, T., Kantosalo, K., Kujala, A., Mäenpää, P., Niemi-Nikkola, K. & Potinkara, P. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa: <http://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/c7eb00d8898bacdbc4c0b1126458f5e5/1448970071/application/pdf/256265/lasten%20ja%20nuorten%20fyysis-motorinen%20harjoittelu%202008.pdf>. Luettu 1.12.2015.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo - kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Arajärvi P., Danskanen K., Forsblom K., Hakkarainen H., Härmäläinen K., Jaakkola T., Kalaja S., Lehtoviita T., Lintunen T., Pasanen K., Pulkkinen S. & Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Häkkinen, K. Keskinen, K. Mero, A. Nummela, A. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa. Häkkinen, K. Keskinen, K. Mero, A. Nummela, A. 2007. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Härmäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Härmäläinen, K. 2012. Valmentamisen muuttuvat käsitykset. Teoksessa Blomqvist, M., Härmäläinen, K., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen - Valmennusosaamisen käsikirja 2012.

Ilander, O. 2014. Likuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Arajärvi P., Danskanen K., Forsblom K., Hakkarainen H., Hämäläinen K., Jaakkola T., Kalaja S., Lehtoviita T., Lintunen T., Pasanen K., Pulkkinen S. & Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kantola, H. 1988. Valmentaminen on johtamistyötä. Teoksessa Kantola, H., Kujala, A., Luhtanen, P., Rusko, H., Tuominen, K., Viitasalo, J. 1988. Suomalainen valmennusoppi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Laaksonen, A. 2011. Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26795/VTE.A008%20Laaksonen%20Antti%20J%C3%A4%C3%A4kiekon%20lajiansalyysi.pdf?sequence=1>. Luettu: 21.12.2015.

Lehto, H. & Vääntinen, T. 2010. Jalkapallon lajiansalyysi - fysiologia ja tekniset suoritukset. Luettavissa: http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2010_leh_jalkapallo_sel21_46656.pdf. Luettu: 21.12.2015.

Liikanen, P. 23.2.2016. Toiminnanjohtaja, Suomen Jääpalloliitto ry. Sähköposti opinnäytetyön käyttömahdollisuuksista.

Liikanen, P. 2005. Jääpalloilun lajiansalyysi. Luettavissa: <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/LAJIANALYYSI.pdf>. Luettu: 21.12.2015

Liikanen, P. 1988. Opettajan opas jää- ja kaukalopalloon peruskoulun 7-9 luokille. Luettavissa: <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/opettajan%20opa.pdf>. Luettu 4.12.2015.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Arajärvi P., Danskanen K., Forsblom K., Hakkarainen H., Hämäläinen K., Jaakkola T., Kalaja S., Lehtoviita T., Lintunen T., Pasanen K., Pulkkinen S., Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Liukkonen, J. 2007. Psyykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Häkkinen, K. Keskinen, K. Mero, A. Nummela, A. 2007. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Lloyd, R. Oliver, J. 2012. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. Strength and Conditioning Journal. 3/2012

McMorris, T. 2015. The practice session: creating a learning environment. Teoksessa Nash, C. 2015. Practical sports coaching. Routledge. United Kingdom.

Määttä, E. 25.5.2012. Päävalmentaja, Suomi P17-maajoukkue 2012-2013. Fyysisen harjoittelun perusteet. Luento. Leppävirta.

Määttä, E. 23.10.2012. Päävalmentaja, Suomi P17-maajoukkue 2012-2013. P17 Leirimateriaali. Luento. Edsbyn. Ruotsi.

Määttä, E. 29.12.2015. Päävalmentaja, Botnia. Henkilökohtainen tiedonanto. Helsinki.

Nikander, A. 2009. Psyykkisen lahjakkuuden ja arviointi ja mittaus. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Nikander, A. 2009. Yksilöllisyyden ja tavoitteellisuuden huomioiminen nuorten urheilijoiden valmennuksen suunnittelussa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Nissinen, J. 1.12.2015. Päävalmentaja, WP 35. Haastattelu. Varkaus.

Persson, E., Andersson M. 2015. Elitbandyspelares rörelseprofiler i förhållande till olika spelarpositioner. Examensarbete. Högskolan i Gävle. Gävle. Sverige.

Peterson, R. 2012. The Art of Coaching Young Athletes. Racom books. United States of America.

Seppänen, L., Aalto, R. Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

SJPL. 2006. Jääpallon sääntökirja, internet-versio. Luettavissa: <http://www.finbandy.fi/Jaapallosaannot%2028.9.2006%20UUSIN%20Versio%205.11.2009.pdf>. Luettu: 5.12.2015

SJPL. 2010a. Peruskurssi. Suomen Jääpalloliitto ry. Helsinki.

SJPL. 2010b. Peruskurssi - harjoitteita. Suomen Jääpalloliitto ry. Helsinki.

SJPL. 2015. SJPL:n tavoiteohjelma. Luettavissa: www.finbandy.fi/sjpl/doc/tavoite2011.doc. Luettu 5.11.2015

Suomen Jääpalloliitto. 2015. Toiminnasta lyhyesti. Luettavissa: http://www.finbandy.fi/fi/?page_id=1251. Luettu 5.11.2015.

Svenska Bandyförbundet. 2013. Spelregler för bandy. Luettavissa: <http://www.laget.se/VSKBandy/Document/Download/763356/4665247>. Luettu: 5.12.2015.

Sääkslahti, A. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tammilehto, E. 24.2.2016. Päävalmentaja, JPS. Henkilökohtainen tiedonanto. Jyväskylä.

Thomson, B. 2014. First steps in coaching. SAGE Publications Ltd. United Kingdom.

Valmennus-Visio. 2006. Jääpalloliijan fyysiset ominaisuudet. Luettavissa: <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/JPFYYSISETVAATIMUKSET.pdf>. Luettu: 21.12.2015.

Vasarainen, J. Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Westerlund, E. 2014. Esipuhe. Teoksessa Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Harjoittelun pääpiirteitä WP 35 P15- ja P17-ikäluokissa eri harjoituskausien aikana

Harjoituskausi	PERUSKUNTOKAUSI
Aikaväli	toukokuu – elokuu
Harjoittelun pääpiirteitä	1. Runsaasti aerobista liikuntaa: juoksu, pyöräily, uinti 2. Taito: Loikat, aitaohitus, koordinaatio, rytmitaju, liikkuvuus 3. Voimaharjoittelu: Paljon harjoitusta kehonpainolla, yksilön biologisen kehitystason mukaisesti siirrytään maltillisesti lisäpainoihin (esim. pelkkä tanko)
Harjoitusmäärät	1. Harjoituskerrat/viikko: 2-5 2. Yhden harjoituksen kesto: noin 1,5h 3. Kuormitus: nousujohteinen
Muut huomiot	Nuorella jääpallolijalla on oltava mahdollisuus harrastaa myös muita lajeja kesäaikana (=jääpallolijan peruskuntokaudella)

Harjoituskausi	KILPAILUUN VALMISTAVA KAUSI
Aikaväli	elokuu - lokakuu/marraskuu
Harjoittelun pääpiirteitä	1. Jatketaan peruskuntokauden pohjalta nousujohteisesti 2. Jääharjoitusten määrä sanelee oheisharjoittelun määrää 3. Jääharjoitusten ohessa: loikat, aitaohitus, koordinaatio, liikkuvuus 4. Jäällä paljon pienpelejä, luistelu-, sekä mailatekniikkaa 5. Voimaharjoittelu pysyy mukana ohjelmassa 6. Nopeuskestävyyttä maltillisesti: Anaerobiset juoksu- ja luisteluviedot
Harjoitusmäärät	1. Harjoituskerrat/viikko: 3-6 2. Yhden harjoituksen kesto: noin 1,5h 3. Kuormitus: nousujohteinen
Muut huomiot	Suomessa jääpallon harjoituskausien ajankohtia määrittelevät myös olosuhteet. Valmistavalla kaudella jääharjoittelu tapahtuu jäähalleissa, ennen kuin siirrytään isolle tekojälle säiden kylmentyessä.

Harjoituskausi	KILPAILUKAUSI
Aikaväli	lokakuu/marraskuu - maaliskuu
Harjoittelun pääpiirteitä	1. Jääharjoittelu pelinomaista 2. Jääharjoitusten ohessa edelleen loikkia, aitaohppyyä, liikkuvuutta -> ylläpidetään kehitettyjä ominaisuuksia 3. Yksi oheisharjoitus viikossa: muu palloilu, kuntopiiri
Harjoitusmäärät	1. Harjoituskerrat/viikko: 3-5 + ottelut 2. Yhden harjoituksen kesto: noin 1,5h 3. Kuormitus: Otteluohjelman mukaan
Muut huomiot	Harjoittelua rytmittää otteluohjelma kauden aikana. Otteluruuhkassa harjoittelun määrää täytyy keventää.

Harjoituskausi	YLIMENOKAUSI
Aikaväli	maaliskuu - huhtikuu
Harjoittelun pääpiirteitä	1. Siirtyminen muiden lajien pariin 2. Monipuolinen liikunta
Harjoitusmäärät	3-5 omatoimista harjoitusta/viikko
Muut huomiot	Asennoituminen uuteen peruskuntokauteen

Liite 2. Harjoittelun pääpiirteitä JPS P15- ja P17-ikäluokissa pelikaudella 2012-2013

Harjoituskausi	PERUSKUNTOKAUSI 1
Aikaväli	2.5. - 22.6. (8 viikkoa)
Harjoittelun pääpiirteitä	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tavoitteena parantaa aerobista kuntoa ja lihaskuntoa 2. Jokainen harjoituskerta sisältää osion seuraavia ominaisuuksia: aerobinen ja anaerobinen kestävyys, pelit, lihaskunto, jalkojen koordinaatio 3. Ei kuntosaliharjoittelua lisäpainoilla
Harjoitusmäärät	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harjoituskerrat/viikko: 3 yhteisharjoitusta joukkueen kanssa 2. Yhden harjoituksen kesto: 1h 15min - 1h 30min
Muut huomiot	Osa nuorista myös muiden lajien parissa: harjoitusmäärät todella korkeat

Harjoituskausi	PERUSKUNTOKAUSI 2 / OMATOIMINEN JAKSO
Aikaväli	25.6. - 29.7. (5 viikkoa)
Harjoittelun pääpiirteitä	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tavoitteena hankittujen ominaisuuksien ylläpito ja kehittäminen 2. Pelaajille jaettu harjoitusohjelma, jota he pystyvät noudattamaan itsenäisesti
Harjoitusmäärät	Jaetun ohjelman mukaisesti
Muut huomiot	Pelaajia pyydettiin pitämään harjoituspäiväkirjaa

Harjoituskausi	KILPAILUUN VALMISTAVA KAUSI
Aikaväli	elokuu - lokakuu
Harjoittelun pääpiirteitä	<ol style="list-style-type: none"> 1. jääharjoitusten mukaantulo ohjelmaan 2. oheisharjoitusten intensiteetti nousujohteinen verrattuna peruskuntokauteen, mutta edelleen samoja ominaisuuksia kehittää 3. syys-lokakuun ajan yksi oheisharjoituksista viikossa sisälsi raskaampia juoksuvetoja
Harjoitusmäärät	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaksi jääharjoitusta viikossa jäähallissa 2. Oheisharjoituksia 3-4 kertaa viikossa
Muut huomiot	Lokakuun lopussa osallistuminen Ruotsissa pelattuun Mini World Cup-turnaukseen. Harjoittelua kevennettiin hieman yli viikko ennen Ruotsiin lähtöä.

Harjoituskausi	KILPAILUKAUSI
Aikaväli	marraskuu - maaliskuu
Harjoittelun pääpiirteitä	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lajiharjoittelu isolla tekojäällä 2. Oheisharjoittelu alkulämpimien aikana
Harjoitusmäärät	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kolme jääharjoitusta viikossa oman joukkueen kanssa 2. Osa P15-ikäisistä kerran viikossa P13-ikäluokan jääharjoituksissa ja osa P17-ikäisistä vastaavasti P19-ikäluokan mukana 3. Yhden jääharjoituksen kesto 1h 15min
Muut huomiot	Kahdessa eri ikäluokassa pelanneilla kuormitus oli erittäin suurta (jopa 4 ottelua viikossa). Tällöin piti huolehtia siitä, että viikossa on ainakin yksi lepopäivä jolloin ei harjoitella.

Liite 3. Pelaajien roolit ja tehtävät pelipaikoittain hyökkäyspelaamisen osalta

Pelipaikka	Rooli/tehtävät
Hyökkääjä	Pidä korkeutta = pysy tarpeeksi ylhäällä Valtava määrä liikettä ilman palloa Tarjoa pelinrakentajille syöttöpaikka = tule pelattavaksi Pyri aina hyökkäyksen päätökseen Ole päättäväinen maalipaikoissa
Keskikenttä	“Hyökkäyspelin moottori” = aktiivisuus pallollisena hyökkäyksiinlähdeissä Pyri pallollisena kohti keskustaa = kaikki syöttösuunnat mahdollisia Etsi syöttökohteita jatkuvasti Älä hyökkää liian innokkaasti Katkon jälkeen käänny heti ylöspäin = vastahyökkäyksen mahdollisuus
Sivutuki	“Pelin käynnistyksen moottori” = hyvä liike ja aktiivisuus omalla alueella Pyri pallollisena kohti keskustaa = kaikki syöttösuunnat mahdollisia Toimita pallo keskikenttäpelaajille varmoilla syötöillä Ajautuessasi ahtaaseen tilaan, käänny ja syötä alaspäin Pelaa vaihtelevasti = puolenvaihdot, pitkät pallot, nostot ja pystysyötöt
Puolustaja	Katkon jälkeen käänny heti ylöspäin = vastahyökkäyksen mahdollisuus Osallistu pallolliseen peliin = käännä peliä laidalta toiselle Tue oman laitasi sivutukea = varmistus ja mahdollisuus pelata alaspäin Säilytä etäisyydet = nouse nopeasti ylöspäin lähemmäs keskikenttää
Libero	Katkon jälkeen käänny heti ylöspäin = vastahyökkäyksen mahdollisuus Anna varmoja syöttöjä omalla alueella Käytä ääntä = ohjaa puolenvaihtoja, nosta puolustuslinja nopeasti ylös Huolehdi varmistaja, jos puolustuspelaaja nousee hyökkäykseen
Maalivahti	Rytmitä peliä = nopea vai rauhallinen avaus Katso avauspaikat ensimmäisenä siltä laidalta mistä vastustaja on hyökännyt Toimita pallo pelaajalle, jonka on helppo kääntyä ylöspäin

Liite 4. Pelaajien roolit ja tehtävät pelipaikoittain puolustuspelaamisen osalta

Pelipaikka	Rooli/tehtävät
Hyökkääjä	<p>Älä ole linjassa toisen hyökkääjän tai keskikenttäpelaajan kanssa = porrastus</p> <p>Täytä keskusta</p> <p>Karvauskorkeus sovitun taktiikan mukaan</p> <p>Ole hyvässä liikkeessä kohti omaa maalia ja yritä säilyttää kontakti vastustajaan</p> <p>Älä törmää itseäsi ulos hyökkäysalueella</p>
Keskikenttä	<p>Täytä keskusta</p> <p>Luistele tarpeeksi alas, mutta älä valu puolustajan syliin = etäisyydet</p> <p>Ole aggressiivinen katkaisutilanteissa</p> <p>Ohjaa hyökkääjien ja sivutukien puolustuspelaamista</p> <p>Asenne ratkaisee = tee ahkerasti ja nöyrästi töitä puolustussuuntaan</p>
Sivutuki	<p>Seuraa vastustajan hyökkääjien liikettä yhdessä puolustajan kanssa</p> <p>Uskalla pitää korkeutta = älä valu liian alas</p> <p>Katkaise hyökkäys, jos karvaus onnistuu ajamaan vastustajan laidalle</p> <p>Porrasta peliä puolustajan kanssa</p> <p>Vastapuolelta lentävät kaaripallot ovat sivutuen katkaistavia tilanteita</p>
Puolustaja	<p>Pysy yli puolessa kentässä karvauksen alussa (kun vastustajan maali- vahdilla on pallo)</p> <p>Pidä korkeus mahdollisimman kauan = tiivis paketti</p> <p>Vartioi vastustajan pelaajia ja käytä ääntä</p> <p>Ole aggressiivinen äläkä pelkää kontaktia</p> <p>Yritä katkaista vastustajan hyökkäys sovitulla alueella</p>
Libero	<p>Vastuu puolustajien/puolustuslinjan sijainnista eli korkeudesta</p> <p>Näet parhaiten koko kentän = käytä ääntä</p> <p>Pidä itsesi vapaana vartiointitehtävistä</p> <p>Varmista puolustajien ja sivutukien takana heidän katkoissa</p> <p>1 vs. 1 -tilanteessa pyri viivyttämään hyökkääjää, jotta muut ehtivät alas</p>
Maalivahti	<p>Ohjaa puolustusta äänenkäytöllä</p> <p>Ota kaaripallot läheltä maalia</p> <p>Pysy rauhallisena ja ole päättäväinen</p>