

## **Päiväkirjamallinen opinnäytetyö – Valmentajan arki ja haasteet Itävallan Alps Hockey Leaguessa**

Markus Juurikkala



<b>Tekijä</b> Markus Juurikkala	
<b>Suuntautuminen</b> Valmennus	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Päiväkirjamallinen opinnäytetyö – Valmentajan arki ja haasteet Itävallan Alps Hockey Leaguessa	<b>Sivumäärä + liitesivumäärä</b> 66
<p>Tämä opinnäytetyö on päiväkirjamallinen opinnäytetyö, joka käsittelee arkivalmennuksen haasteita jääkiekkjoukkue EC Bregenzerwaldissa, Alps Hockey Leaguessa. Opinnäytetyö tuo esille erilaisia haasteita, joita päivittäisessä valmennuksessa esiintyy, pohtii niihin ratkaisuja ja ratkaisujen onnistumista. Työ seuraa EC Bregenzerwaldin tarinaa Alps Hockey Leaguessa kaudella 2019-2020. Lukija pystyy näin seuraamaan, missä tilanteessa joukkue ja pelaajat ovat ja mitkä asiat ovat valmentajan päätösten taustalla.</p> <p>Opinnäytetyön päiväkirja on kirjoitettu ajanjaksolla 2.12.2019- 8.3.2020 ja kesti näin yhteensä 14 viikkoa. Raportointiväli tähän päiväkirjaan oli yksi viikko, pois lukien viikko kolme ja neljä, jotka raportoitiin joulutauon takia yhtenäisenä, sekä viikot 12,13 ja 14, jotta kauden lopetus saatiin mukaan päiväkirjaan. Päiväkirjaraportit tähän työhön on koottu valmentajan muistiinpanoista viikon ajalta, ja laadittu aina kyseisen viikon sunnuntaina.</p>	
<b>Asiasanat</b> Haasteet, Valmennus, Oppiminen, Jääkiekko	

## Sisällys

Lyhenteet.....	ii
1 Johdanto .....	1
2 Lähtötilanteen kuvaus .....	3
2.1 Taustaa.....	3
2.2 Työn kuvaus .....	4
2.3 Sidosryhmät ja vuorovaikutus työpaikalla.....	7
2.4 Lähtötilanne päiväkirjaan .....	8
3 Päiväkirjaraportointi.....	11
3.1 Viikko 1 – Palautiminen ja pelimatkojen rasitus. 8.12.2019. ....	11
3.2 Viikko 2 – Virheistä opitaan, vai opitaanko? 15.12.2019.....	14
3.3 Viikko 3 ja 4 – Huippuakatemia vastassa, onko meillä tai kellään mitään mahdollisuuksia? 29.12.2019.....	19
3.4 Viikko 5 – Tulos tai ulos. 5.1.2020.....	23
3.5 Viikko 6 – Harjoittelu tekee mestarin. 12.01.2020.....	27
3.6 Viikko 7 – Minä valmentajana. 19.1.2020.....	33
3.7 Viikko 8 – Huiliviikko. 26.01.2020.....	38
3.8 Viikko 9 – Viisikko tiiviiksi ja pelaamaan. 02.02.2020 .....	42
3.9 Viikko 10 – Valmistautuminen ”kuolemanpeleihin”. 11.02.2020.....	46
3.10 Viikko 11 – Kuoleman pelit. 16.02.2020 .....	50
3.11 Viikko 12, 13 & 14 – Kausi ohi. 08.03.2020 .....	55
4 Pohdinta.....	60
5 Lähteet.....	63

## Lyhenteet

AlpsHL Alps Hockey League

EBEL Erste Bank Eishockey League

GM General Manager

INL International League

Play-Off Pudotuspelit

Träppi Nimitys jääkiekossa käytetystä keskialueen puolustussysteemistä (engl. trap)

VEHL1 Vorarlberg Eishockey League1

# 1 Johdanto

Tämä on päiväkirjamallinen opinnäytetyö. Sen tarkoitus on kuvata jääkiekkovalmentajan arkea Itävallassa. Ajatus on tuoda esiin valmennuksessa esiin nousevia haasteita ja pohtia valmentajan tekemiä valintoja näissä tilanteissa. Tätä kautta seurataan valmentajan kehittymistä, sekä myös joukkueen tarinaa. Kirjoittaja toimi päävalmentajana EC Bregenzerwald- jääkiekkjoukkueessa. Joukkue pelasi miesten multikansallista Alps Hockey Leagueta (AlpsHL) Itävallassa, Italiassa sekä Sloveniassa. Päiväkirja koostuu viikkoraporteista, jotka aloitettiin 2.12.2019 ja viimeinen raportti tehtiin 8.3.2020.

Jääkiekko on haastava peli. Peli on nopeaa ja tapahtuu jäällä ohuen terän päällä. Kovakin kontakti on sallittua. Pelaajilta vaaditaan teknistä, taktista, fyysistä sekä psyykkistä osaamista. Tekniset ja fyysiset ominaisuudet luovat pohjan lajitaidoille (esimerkiksi laukominen) ja lajitaidot yhdistettynä taktiseen osaamiseen luovat pelitaidoin (esimerkiksi maalinteko). Fysiologiset vaatimukset ovat haastavat, pelaajan pitää olla nopea ja räjähtävä, mutta aerobinen kestävyys on tärkeää myös, mahdollistaen nopeamman palautumisen ja anaerobisten energialähteiden säästämisen. Psyykkistä osaamista tarvitaan esimerkiksi suoriutuakseen hyvin kovien paineiden alla. Pelaajan tulee ymmärtää pelin taktiikkaa sekä yksilön taktiikan, että joukkueen taktiikan näkökulmasta ja ymmärtää sekä puolustus – että hyökkäyspelin periaatteet. (Laaksonen 2014, 20-23.)

Jääkiekon monisäkeisyys aiheuttaa tietysti haasteensa myös valmentajalle. Yhden miehen "shown" sijaan, jääkiekkjoukkueen valmennus onkin nykyään tiimityötä, jossa jokaiselle osa-alueelle (fyysiikkavalmennus, videovalmennus, maalivahtivalmennus, taitovalmennus, joukkuevalmennus) on omat tekijänsä. Lisänä vielä lääkärit, fysioterapeutit, joukkueenjohtajat ja huoltajat. Halutaan hyödyntää eri alojen osaajia, jotta urheilijoista saadaan paras mahdollinen irti. (Rindell & Packalen 2020, 11.)

Jääkiekkjoukkueen päävalmentajan tärkein tehtävä onkin osata johtaa sekä joukkuettaan, että myös valmennusryhmäänsä. Hyvän johtajan ominaisuudet ovat usein tulkinnanvaraisia, sillä usein niissä esiintyvät ominaisuudet ovat yleisesti tunnustettuja kansalaishyveitä. Eri urheilijat ja valmennusryhmät tarvitsevat ja arvostavat erilaisia tyyplejä johtaa ja valmentaa. Mikä sopii toiselle, ei välttämättä sovi toiselle. Tärkeää on, ettei valmentaja esitä mitään roolia, vaan johtaa ja valmentaa oman persoonansa kautta. Hyvän johtajan tunnuspiirteitä voidaan kuitenkin pitää aloitteellisuutta, kokoavaa vaikutusta ryhmään, organisointikykyä, ryhmän positiivista hallintaa, viestintää sekä kiittämistä ja moittimista (Teittinen 2012, 122, 126-127.)

Valmennus on ihmissuhdetyötä. Hyvä valmentaja osaa luoda kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen urheilijansa kanssa, joka johtaa luottamukseen ja kestäväan kehitykseen. Hyvän valmentajan täytyy tietää ja tuntea lajinsa ja hän on perillä biomekaniikan sekä fysiologian perusteista, pystyen näin johtamaan valmennusprosessia johdonmukaisesti. Joukkuepeleissä valmennuksen laatua ei mitata harjoitteiden pyörittämisellä, vaan urheilijakohtaisen ja yleisen tekemisen laadun parantamisella. (Forsman & Lampinen 2008. 20-21.)

Ensimmäinen teos, jonka esittelen työhöni liittyen, on Laatu käytännön valmennukseen (Forsman & Lampinen 2008). Teos käy valmennuksen haasteita läpi monien käytännön esimerkkien kautta ja yksinkertaistaa mielestäni hyvin valmennuksessa tarvittavaa teoriaa. Kirjassa esitellään esimerkiksi jääkiekkjoukkueen harjoittelua ja testaamista koko kauden osalta, joka on hyvää dataa omaa työtäni ajatellen.

Seuraavana teoksena esittelen teoksen Huippu-Urheiluvalmennus (Mero & Nummela & Kalaja & Häkkinen 2016). Teos on teoreettinen urheiluvalmennuksen ja liikuntalääketieteen asiantuntijoiden tekemä kirja, joka tarjoaa laajasti tietoa valmennuksen eri osa-alueista. Kirja on teoreettinen, mutta tuo asioita esiin myös käytännön esimerkein. Kirja on loistava yleisteos valmennuksesta, joka kaikilta valmentajilta tulisi löytyä kirjahyllystä.

Enemmän jääkiekkoon suunnattu teos on Jääkiekon ytimessä (Koho & Luukkainen 2012). Kirja tuo hyvin esiin jääkiekon lajina, jääkiekon vaatimukset sekä harjoittelun ja pelaamisen perusteet. Kirjassa on useita kirjoittajia, jotka ovat kirjoittaneet kirjaan omasta erikoisosaamisalastaan.

Neljäntenä teoksena haluan tuoda esiin Saska Saarikosen kirjoittaman kirjan Dettman ja johtamisen taito (2015). Kirja ei ole tieteellinen opas vaan kirjaa voisi kuvata Dettmanin elämänkerraksi. Se kertoo taustatiedot hänestä ihmisenä mutta keskittyy selkeästi hänen valmennusuraansa. Kirjassa Dettman tuo esiin omat ajatuksensa, jotka eivät toki ole teoreettisia totuuksia. Kirjasta löytyy kuitenkin useita todella hyviä oppeja johtamiseen ja ennen kaikkea kirja laittaa lukijan ajattelemaan ja pohtimaan omaa valmennustaan ja johtamistaan.

## 2 Lähtötilanteen kuvaus

### 2.1 Taustaa

Oma työni on toimia jääkiekkoyoukkue EC Bregenzerwaldin (ECB) päävalmentajana. ECB on vuonna 1985 perustettu itävaltalainen jääkiekkoseura (Eishockey Club Bregenzerwald). Bregenzerwald itseässään on 23:sta kylästä koostuva kokonaisuus, joka sijaitsee Itävallan Vorarlbergissä, lähellä Sveitsin rajaa. Kylissä asuu yhteensä noin 30 000 ihmistä (Bregenzerwald). Joukkueen päivittäinen toiminta tapahtuu kuitenkin Dornbirnissa, joka on Vorarlbergissä sijaitseva, noin 45 000 asukkaan kaupunki (Bregenzerwald). ECB pelaa AlpsHL:ää joka on multikansallinen jääkiekkosarja. Kaudelle 2019-20 sarjassa oli 18 joukkuetta, kaksi Sloveniasta, seitsemän Italiasta ja yhdeksän Itävallasta (Alps Hockey League).

ECB on noussut pienestä kyläjoukkueesta multikansallista sarjaa pelaavaksi joukkueeksi, joka mahdollistaa pelaajien ja valmentajan puoli tai – täysammattilaisuuden. AlpsHL:ää edeltävässä International League (INL) sarjassa ECB voitti mestaruuden vuosina 2013 ja 2016.

Joukkueemme koostuu pitkälti nuorista paikallisista itävaltalaisista. Mukaan on otettu muutamia nuoria itävaltalaisia muualta Itävallasta. Lisäksi joukkueessa on muutamia kokeneempia itävaltalaisia pelaajia sekä lisänä ulkomaalaisvahvistuksia. Me aloitimme kauden kolmella ulkomaalaisella, mutta otimme sitten neljännen vahvistuksen mukaan kesken kauden. Yli 22-vuotiaiden ulkomaalaisten osalta neljä vahvistusta on maksimimäärä meidän sarjassamme. Meillä oli yksi suomalainen, kaksi ruotsalaista ja yksi hollantilainen. Kokeneemmat pelaajat ja ulkomaalaiset ovat tietysti pitkälti vastuusta tuloksen tekemisestä ja myös esimerkin näyttäjiä nuoremmille pelaajillemme.

Kausi 2019-2020 on minulle toinen ECB:n päävalmentajana. Kaiken kaikkiaan tämä on minulle viides kausi Itävallassa. Aikaisemmin olen toiminut kauden (2010-2011) juniorivalmentajana ja kaksi kautta (2016-2018) valmennuspäällikkönä/U17 vastuvalmentaja yhteistyöjoukkue Dornbirn Bulldogsissa. Osaa nykyisistä pelaajistani olen valmentanut ensimmäisen kerran jo tuolloin 2010, uudestaan 2016-2018 ja nyt sitten miesten joukkueessa.

## 2.2 Työn kuvaus

Oma työni on siis toimia joukkueen päävalmentajana. Varsinaista apuvalmentajaa minulla ei ole. Peleissä puolustajien peluutuksesta vastaa meidän General Manager (GM). Hän on myös jääharjoituksissa mukana noin joka toinen kerta.

Valmentajan työ on johtamista ja johtajana olemisen taidot nousevat tässä työssä isoon arvoon. Valmentajan työtä ajatellessa tulee ensin mieleen peleissä penkin takana purkkaa jauhava liimatukka. Valmentaminen peleissä ja niihin valmistautuminen on toki tärkeä osa jääkiekkovalmentajan arkea, mutta kuitenkin vain jäävuoren huippu. Taustalla on paljon muuta työtä.

Pelitapahtuman johtamisella on eri pallopeleissä eri merkitys. Amerikkalaista jalkapalloa pidetään maailman taktisempänä pelinä, jossa valmentaja voi toden teolla vaikuttaa pelin kulkuun huutamalla ohjeet pelinrakentajan korvanappiin. Jalkapallossa vaikutus on pienempi, pelaajien ollessa kentällä koko ajan. Koripallossa, kuten jääkiekossa valmennuksella on suurempi merkitys, sillä pelissä on taukoja ja pelaajat tulevat vaihtoon kuulemaan ohjeita. (Saarikoski 2015, 107.)

Minä päävalmentajana johdan meidän ottelutapahtumamme. Päätän, millä taktiikalla lähdemme peliin. Perussapluunamme on aina sama, mutta pieniä viilauksia tehdään vastustajasta riippuen. Minä päätän myös pelaavan kokoonpanon, ketkä pelaavat kenenkin kanssa, kuka on maalissa ja ketkä pelaajat ovat mahdollisesti kokonaan kokoonpanon ulkopuolella. Nämä valinnat pitää pystyä perustelemaan pelaajille, etenkin niille, jotka eivät kokoonpanoon mahdu. Pelin aikana päätän, ketkä ovat milloinkin kentällä, muutammeko jotain pelissämme, ja muutenkin johdan pelitapahtumaa yrittäen saada pelaajistamme parhaan irti. Ottelun ja siihen kuuluvien haastattelujen jälkeen on vuorossa pelin katsominen videolta ja sieltä videokoosteiden tekeminen sekä joukkueelle kollektiivisesti, että yksittäisille pelaajille.

Isoin ja tärkein osa valmentajan työtä on tietysti suunnitella arki. Mitä harjoitellaan, milloin, kuinka paljon ja miksi? Paljon kysymyksiä, joihin minulla tulee olla vastaukset. Jäävuorojen osalta voimme toivoa jotain aikoja, mutta emme pysty niihin määräänsä enempää vaikuttamaan. Niillä täytyy mennä, mitä annetaan. Kuvio 1 on meidän marraskuun ohjelma 2019.



EC Bregenzerwald – Saison 2019/2020						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>4.11</b>	<b>5.11</b>	<b>6.11</b>	<b>7.11</b>	<b>8.11</b>	<b>9.11</b>	<b>10.11</b>
Gym 10.00 Ice 11.10 Meeting 18.20 Ice 19.40-20.40	Morning off-ice 10.00 Off-Ice 18.10 Ice 19.25-20.35 Massage 20.35		Morning off-ice 10.00 Physio Off-Ice 19.30 Ice 20.55-22.00	Physio 17.00 Meeting 18.35 Ice 18.25-19.25	9.30 Morning skate Away Game in Feldkirch 19.30	
<b>11.11</b>	<b>12.11</b>	<b>13.11</b>	<b>14.11</b>	<b>15.11</b>	<b>16.11</b>	<b>17.11</b>
Gym 10.00 Ice 11.10 Meeting 19.20 Ice 20.50-22.00	Ice 10.00 Off-Ice 18.10 Ice 19.25-20.35 OPTIONAL	Physio 18.00 Meeting 18.45 Physio Off-Ice 19.00-19.45 Ice 20.15-21.15 Massage 21.15	Away Game in Pustertal 20.00	Meeting 17.25 Ice 18.25-19.25 Massage 19.25	9.30 Morning skate 19.30 Home Game vs Jesenice 19.30	
	Bulldogs Away			Bulldogs Away		Bulldogs Home
<b>18.11</b>	<b>19.11</b>	<b>20.11</b>	<b>21.11</b>	<b>22.11</b>	<b>23.11</b>	<b>24.11</b>
Gym 10.00 Ice 11.10 Meeting 19.20 Ice 20.50-22.00 Massage 22.00	Morning Off-Ice 10.00 Off-Ice 19.15 Ice 20.45-22.00 OPTIONAL	Meeting 18.20 Ice 19.20-20.20	Away Game in Salzburg 19.15	Ice 12.45-13.45 Physio 17.00	Home game vs Vienna 19.30	
				Bulldogs Home		Bulldogs Away
<b>25.11</b>	<b>26.11</b>	<b>27.11</b>	<b>28.11</b>	<b>29.11</b>	<b>30.11</b>	<b>1.12</b>
Gym 10.00 Ice 11.10 Meeting 19.20 Ice 20.50-22.00	Ice 10.00 Meeting 18.25 Ice 19.25-20.25 Massage 20.25	Away Game in Zell am See 19.30	Physio Off-Ice 18.30-19.30 Ice 19.55-20.50	Physio 17.00		
				Bulldogs Home		Bulldogs Away

(Kuvio 1. Kuukausiohjelma marraskuu 2019)

Viikkorytmyksen osalta perusviikkomme on seuraavanlainen:

- Maanantai: aamuharjoitus (oheinen ja mahdollisesti jää), illalla videopalaveri viikonlopun peleistä, henkilökohtaisia palavereja pelaajien kanssa, oheisharjoitus ja jää
- Tiistai: aamuharjoitus (oheinen ja mahdollisesti jää), illalla taitoharjoitus ja oheinen niille, jotka eivät aamulla pääse (vanhemmille pelaajille vapaaehtoinen)
- Keskiviikko: mahdollisesti aamuharjoitus, joukkueharjoitus jäällä illalla, ennen jäätä videopalaveri tulevasta vastustajasta
- Torstai: pelipäivä
- Perjantai: mahdollinen aamuharjoitus, illalla joukkueharjoitus jäällä, videopalaveri pelatusta pelistä ja tulevasta vastustajasta.
- Lauantai: pelipäivä
- Sunnuntai: Lepo

Minun vastuullani on siis suunnitella ja toteuttaa sekä oheis – että jääharjoittelu. Pitää pystyä viemään joukkueemme peliä eteenpäin, sekä pystyä löytämään jokaiselle yksilölle häntä kehittävät harjoitteet jäälle ja oheisharjoitteluun. Joukkueessamme on eri-ikäisiä ja eri kokemuksella varustettuja pelaajia, joten harjoittelun eriyttäminen on myös tärkeää. Olen vastuussa myös joukkueen kesäharjoittelusta ja vietänkin valtaosan kesästä Itävallassa.

Isoin tarvittava tekijä valmennuksessa on kuitenkin henkilökohtaisen suhteen luominen jokaiseen pelaajaan ja sitä kautta molempien puoleisen luottamuksen rakentaminen, sekä

kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen rakentaminen. Tähän päästäkseen on tunnettava sekä itsensä, että valmennettavat (Suomen Valmentajat). Fysiologian ja biomekaniikan perusteet pitää tuntea ja oma laji pitää olla hallussa. Valmentajan pitää olla tietoinen, kehittääkö valmennus urheilijaa vai ei. Osaavalla valmentajalla ammattitaito ja persoonallisuus ovat työvälaineitä, jotka näkyvät yhteistyökynä, muiden tasa-arvoisena kohtaamisena, empaattisuutena, arvostavana käyttäytymisenä, taidossa joustaa ja uusiutua, sitoutumisessa yhteisiin päämääriin sekä kyvyssä tehdä päätöksiä. (Forsman & Lampinen 2008, 21.)

Olen itse vielä nuori valmentaja. Raportoitu kausi 2019-2020 on toinen kauteni miesten valmentajana. Olen kuitenkin toiminut juniorivalmennuksen parissa päätoimisesti vuodesta 2010-2011, ja sitä ennenkin valmentanut opiskelujen ohella vuoden.

Iso harppaus oli siirtyä juniorivalmennuksesta miesten valmennukseen. Joukkueessa pelaa pelaajia, jotka ovat minua vanhempia ja pelanneet viisitoista vuotta ammattilaisena jääkiekkoa. Näin ollen minun kykyäni johtaa ja perustella asiat perusteellisesti ovat nousseet haastavammaksi, kuin junioreiden kanssa toimiessa. Taustatyö pitää olla hyvin tehtynä.

Omaan hyvän tietotaidon lajiini ja minulla on fysiologian ja biomekaniikan perusteet hallussa. Aikaisemmasta taitovalmentajan työstäni on ollut hyötyä nuorien pelaajien kehittämisessä. Neljä vuotta valmennuspäällikkönä (kaksi Suomessa ja kaksi Itävallassa) olivat hyvä koulun johtamisen alkeisiin. Juniorivalmennuksesta siirryttäessä miehiin, pelin taktinen aspekti nousee ja olen joutunut paneutumaan tähän asiaan enemmän. Oleellisen ymmärtäminen on kaiken ydin.

Tärkeää on, että en esitä mitään vaan pyrin valmentamaan omana itsenäni. Näin ollen en esitä pelaajilleni kaikkitietävää jääkiekkojumalaa, vaan kuuntelen heidän mielipiteitään ja otan ehdotuksia vastaan. Myönnän, jos olen ollut väärässä tai tehnyt virheen. Säilytän auktoriteettini sanomalla viimeisen sanan.

Päätösten tekeminen on minulle hetkittäin haasteellista ja pohdin asioita monelta kantilta, liikaakin. Tämä ei välttämättä näy ulospäin, mutta on itselleni haasteellista oman pääni sisällä. Omassa työympäristössäni, yksin työtä tehdessä, tämä on usein ongelma. Minulla ei ole apuvalmentajaa tai valmennusryhmää, jonka kanssa asioita voisi käydä läpi, ja näin joudun pohtimaan asioita usein yksin. Olen persoonaltani semmoinen, että haluan miellyttää muita. Valmentajana en voi miellyttää kaikkia, vaan joudun kertomaan myös huonot uutiset. Näiden asioiden parissa kehittymistäni tulen seuraamaan päiväkirjaraportoinnissani.

### 2.3 Sidosryhmät ja vuorovaikutus työpaikalla

Valmentajan työhön kuuluu useita sidosryhmiä. Tärkein ryhmä on tietenkin pelaajat. Jokaisen pelaajan kanssa valmentajan tulisi rakentaa oma henkilökohtainen kaksisuuntainen vuorovaikutussuhde. Kuten jo tuli ilmi, minulla ei ole varsinaista valmennusryhmää, eikä varsinaista apuvalmentajaa. Seuramme GM toimii myös joukkueen apuvalmentajana. Hän on pelaajia lukuun ottamatta merkittävin yksittäinen sidosryhmä, jonka kanssa vuorovaikutus on kauden aikana päivittäistä ja jonka kanssa solmin työsopimukseni.

ECB:ssä olen tiiviisti yhteistyössä joukkueemme huoltajan kanssa, joka vastaa pelaajien varusteista ja yleisistä juoksevista asioista pukukopissa. Samoin olen yhteistyössä joukkueemme lääkäreiden, fysioterapeuttien ja hierojien kanssa. Huoltaja ja koko lääkintäryhmä tekevät tätä työtä oman työnsä ohella.

Joukkueemme iso tavoite on kehittää nuoria pelaajia. Olemme ylpeitä siitä, että pystymme tuomaan sarjaan omia junioreitamme. Teemme yhteistyö Dornbirn Bulldogsin kanssa, joka on Dornbirnissa toimiva jääkiekkoseura. Bulldogs pelaa täysammattilaisarjaa Erste Bank Hockey League (EBEL). Heillä on junioritoimintaa, jota Bregenzerwaldilla ei siinä mittakaavassa ole.

Yhteistyöjoukkue Bulldogsien ja ECB:n välillä tarkoittaa sitä, että niin sanotut ”co-operation pelaajat” saavat liikkua vapaasti seurojen välillä. Nämä co-operation pelaajat ovat nuoria, tällä kaudella vuonna 1996 syntyneitä ja sitä nuorempia. Näin siis meidän 1996 syntyneet ja sitä nuoremmat pelaajiamme voivat käydä pelaamassa EBEL-sarjaa ja Bulldogsista voi pelaajia tulla pelaamaan meille. Samaa toimintamallia käyttävät monet itävaltalaiset seurat, eli heillä on joukkue EBEL:ssä ja myös AlpsHL:ssä. EBEL ja AlpsHL sarjat toimivat saman järjestön alaisuudessa.

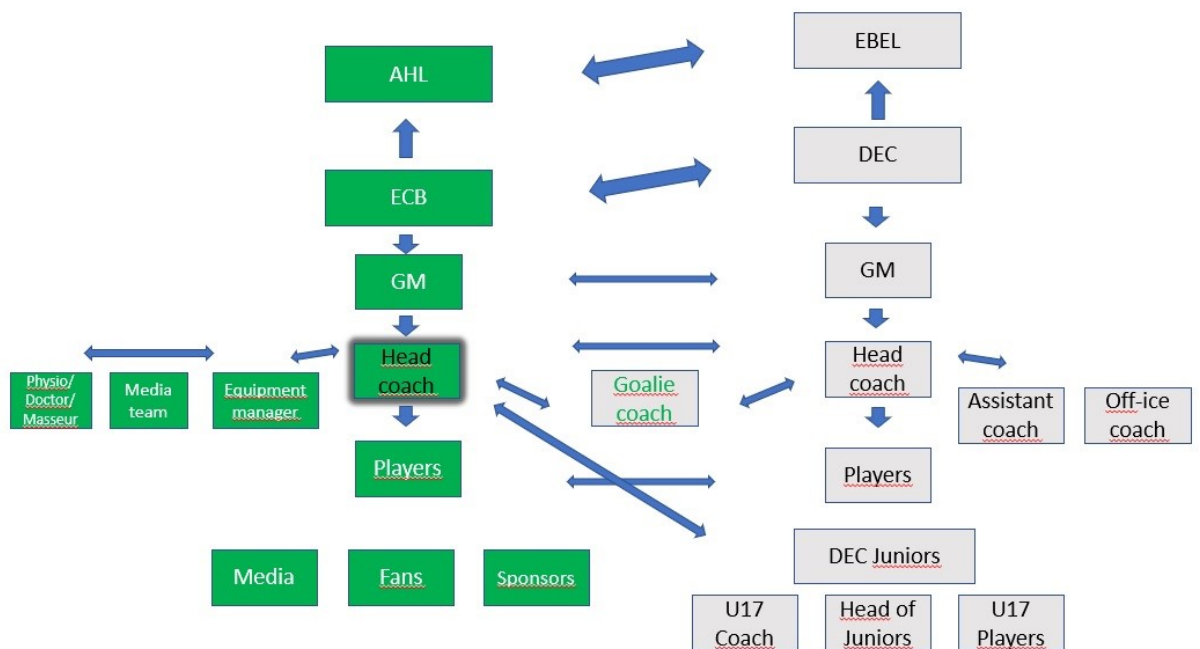
Minä olen tiiviisti yhteistyössä Bulldogsien päävalmentajan kanssa. Olen joskus mukana heidän harjoituksissaan, ja yhdessä myös apuvalmentajan kanssa, keskustelemme pelaajien peluuttamisesta ja siirtymisestä seurojen välillä. Bulldogsilla ja ECB:llä on yhteinen maalivahtivalmentaja, jonka kanssa olen tiiviisti yhteistyössä. Seurojen GM:t ovat myös tiiviisti yhteistyössä keskenään. Minä olen tekemisissä myös Bulldogsin GM:n kanssa, sekä heidän toimistoväkensä kanssa.

Olen tiiviisti yhteistyössä Bulldogsien U17 päävalmentajan kanssa, koska heidän kyvykkäimpien junioreiden on mahdollista nousta pelaamaan meille AlpsHL:ään ja

ponnistaa siitä vielä eteenpäin Bulldogsiin. Kyvykkäimmät heistä harjoittelevat ajoittain meidän mukana jo tämän kauden aikana. Dornbirnin parhaimmat juniorit siirtyvät isompiin junioriseuroihin yleensä jo hieman aikaisemmin.

Emme kuitenkaan ole farmijoukkue, vaan oma itsenäinen seura omine sponsoreineen ja faneineen. Sponsorit, fanit ja media ovat myös valmentajan sidosryhmiä, jotka minun tulee toiminnassani ottaa huomioon.

Kuvio2 kuvastaa seurojen toimintaa ja sidosryhmiä ympärilläni. Bulldogs on tähän lyhennetty DEC. Oma positioni on tummennettu ja mustalla tekstillä vihreällä taustalla.



(Kuvio 2. Bregenzwald-Bulldogs seurakaavio)

## 2.4 Lähtötilanne päiväkirjaan

Päiväkirja raportointi aloitetaan 2.12.2019. Tämän taustalla tämän kauden osalta on kesäharjoittelu, joka on joukkueena aloitettu huhtikuun viimeisellä viikolla testaamalla pelaajat. Kesäharjoittelua joukkueena tehtiin juhannukseen asti, jota seurasi viiden viikon omatoiminen harjoitusjakso. Joukkue kokoontui yhteen heinäkuun lopulla ja aloitti yhteisen valmistautumisen kohti kautta. Tavoitteemme sarjassa oli pääsy pudotuspeleihin sekä edetä Itävallan ”mestaruussarjassa” neljän parhaan joukkoon. AlpsHL:ssä on 18 joukkuetta ja kun vain kahdeksan pääsee pudotuspeleihin, tiesimme tavoitteemme haasteelliseksi. Edellisellä kaudelle olimme 17 joukkueen sarjassa sijalla 14. AlpsHL:n

nelivuotisen historian aikana, ei ECB ole vielä kertaakaan yltänyt pudotuspeleihin. Itävallan mestaruussarja, on itävaltalaisen AlpsHL-joukkueiden välinen sarja, jota pelataan AlpsHL:n lisäksi. Viime kaudella selvisimme mestaruussarjassa välieriin.

Ennen joulukuuta olimme osaltamme pelanneet jo Itävallan mestaruussarjan. Pelasimme neljä ottelua, joista yhden voitimme jatkoajalla ja näin olimme ulkona mitalipeleistä. Ennen joulukuuta olimme pelanneet AlpsHL:ää 18 ottelua ja saaneet kasaan 12 pistettä (kolme voittoa, yksi jatkoaikavoitto, yksi tappio jatkoajalla). Emme saaneet sellaista alkua kuin olisimme halunneet.

Aloitimme kauden kolmella ulkomaalaisella pelaajalla (suomalainen puolustaja, ruotsalainen hyökkääjä ja hollantilainen puolustaja) ja joulukuun alussa hankimme neljännen pelaajan (ruotsalainen hyökkääjä) ja näin sarjamme määräämä enimmäiskiintiö ulkomaalaisiin oli täynnä.

Alkukaudella olen ollut valmennuksellisesti isojen haasteiden edessä, osittain pelaajien lukuisten loukkaantumisten takia. Kauden alussa ajatellut ketjukokoonpanot eivät ole olleet mahdollisia ja nuoria, kokemattomia pelaajia on istutettu isoihinkin rooleihin. Olemme pyrkineet kriittisesti miettiä harjoitteluamme, onko siellä ollut asioita, jotka ovat edesauttaneet näitä loukkaantumisia. Meillä oli nivusvammaa ja polvivammaa joukossa, toki myös iskuista johtuvia loukkaantumisia. Kaksi joukkueemme vanhempaa ja tärkeää itävaltalaista pelaajaa (kapteeni ja varakapteeni) olivat koko viime kauden pelaamatta loukkaantumisten takia. He ovat nyt yrittäneet olla mukana, mutta eivät pysty kaikkia pelejä pelaamaan. Myös siviilityöt sotkevat vanhempien pelaajien pelaamista, varsinkin pitkien pelimatkojen suhteen.

Kokonaisuudessaan olen kokenut olevani valmiimpi tämän kauden alkuun, kuin mitä olin viime kaudella, ensimmäisellä aikuisten valmennuksen kaudellani. Oma ajanhallinta luo hetkittäin haasteita, sekä työn yksinäisyys. Kaipaisin varsinaista valmennusryhmää ympärilleni, joiden kanssa voisin asioista keskustella ja jakaa vastuuta. Yhteistyöjoukkue Bulldogsissa on suomalainen valmennustiimi, joka hieman tuo apua tähän. He kerkesivät jo antaa potkut kauden aloittaneelle suomalaiselle päävalmentajalle Jussi Tupamäelle, mutta ottivat sitten tilalle toisen suomalaisen, Kai Suikkasen.

Olen itsevarmempi ja luottavaisempi omaan tekemiseeni. Pelien häviäminen tuo tähän toki haasteita ja joudun jatkuvasti pohtimaan omaa tekemistäni kriittisesti. Liiallinen itsekritiisyys on hetkittäin myös nostanut päätään.

Joukkueemme arvomaailma rakentuu pitkälti termeihin ”effort” (yrittäminen) ja ”team spirit” (joukkuehenki). Olemme valinneet nämä kaksi asiaa, joissa haluamme olla aina

vastustajaa parempia jokaisessa ottelussa. Yrittämistä ja joukkuehenkeä on toki vaikea mittaroida, mutta nuo ohjaavat meidän toimintaamme ja ne halutaan näkyvän tavassamme pelata ja olla. Näiden arvojen sisällä on vastuullisuus, hauskuus, kunnioitus ja arvostus. Nämä arvot ovat esillä myös koppimme seinällä.

Päiväkirjaraportoinnissa haluan tuoda esiin arjen haasteita omassa valmennuksessani. Mukana kulkee joukkueemme tarina, koska arki kulminoituu hyvin pitkälle siihen ja on riippuvainen siitä, miten joukkueella menee, ja mitä siellä tapahtuu. Pyrin pohtimaan tekemiäni valintoja ja syitä näiden valintojen takana. Samalla seuraan ja pohdin omaa kehitystäni valmentajana.

### 3 Päiväkirjaraportointi

#### 3.1 Viikko 1 – Palautiminen ja pelimatkojen rasitus. 8.12.2019.

Tämä viikko oli meille ohjelmaltaan melko tavallinen, sisältäen torstain vieraspelin Italian Cortinassa, sekä lauantaina kotipelin, jossa vastaan asettui Fassa Italiasta. Harjoittelimme joukkueen kanssa maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. Maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona oli lisäksi aamuharjoitukset niille pelaajille, jotka eivät käy töissä tai koulussa.

Peli Cortinassa oli meiltä erittäin hyvä ja onnistuimme voittamaan pelin kaksi-neljä. Puolustimme ja taistelimme pelin kolmella ketjulla ja hyvin nuorella kokoonpanolla. Täytyy myöntää, että oman pääni sisällä en ollut kovin luottavainen ennen ottelua, sillä niin moni kärkipelaajamme oli ottelusta sivussa. Pelaajat onneksi todistivat epäilyni vääräksi. Cortina on yksi sarjan oletettuja kärkijoukkueita. Uusi ruotsalainen pelaajamme loisti ja teki ensimmäisessä ottelussaan niin sanotun kypärätampun, eli kolme maalia. Peli Fassaa vastaan oli meiltä todella hyvää, hallitsimme, loimme maalipaikkoja, voitimme laukaukset 51-30. Vastustajan maalivahti pelasi kuitenkin loistopelin ja hävisimme ottelun yksi-kaksi. Kirvelevä tappio. Nämä pelit loivat taas uskoa omaan tekemiseemme.

Tiistaina minulla oli jokaisen pelaajani kanssa palaveri kasvotusten. Tarkoitus käydä kyseisen pelaajan alkukautta läpi, miten hän itse kokee sen, miten kehityskohteissa on kehitytty ja mihin paneudutaan seuraavaksi. Näitä keskusteluja käydään toki pelaajien kanssa jatkuvasti, mutta kun iso osa pelaajista on töissä ja koulussa, ei itse harjoitustapahtuman aikana ole hirvittävästi aikaa. Halusin näin ottaa yhden päivän, jossa itsekin keskityn ainoastaan juttelemaan pelaajien kanssa.

Nämä keskustelut antavat itselleni aina paljon. Saan sieltä ongittua suoraa palautetta omasta toiminnastani ja monesti huomasin ajattelevani ”aivan, tuohon pitääkin panostaa”. Pelaajat ovat fiksuja, kun osaa kysyä oikeita kysymyksiä, saa paljon hyviä vastauksia, pystyy kehittämään itseään ja sitä kautta koko joukkueen toimintaa. Näin varmistin myös, että jokainen pelaaja tulee varmasti huomioitua, ja saa kertoa asiansa minulle ja kuulla toki myös minun näkemykseni tilanteestaan.

Isona asiana keskusteluissa on tietenkin pelaaja-valmentajasuhteen rakentaminen ja tässä vaiheessa kautta, vahvistaminen. Keskustelua käydään tietenkin jääkiekosta ja harjoittelusta, mutta myös kaikesta muusta. Ravinto ja lepo ovat aina mukana keskusteluissa, ja sitten käydään pelaajan arkea läpi kauttaaltaan. Ajatuksena varmistaa

se, että arki mahdollistaisi jääkiekossa kehittymisen. Meidän tilanteessamme tuohon on todella haastavaa jokaisen kohdalla päästä.

Esimerkkipelaajana numero yksi mainittakoon pelaaja, joka kertoi juuri tyttöystävänsä odottavan heidän esikoistaan. Hieno juttu! Tämä pelaaja menee normaalisti aamulla seitsemään töihin ja herää kellon näyttäessä 5.45. Hän on töissä monesti viiteen asti iltapäivällä, pitäen välissä puolen tunnin ruokatauon. Meidän harjoituksemme kestävät yleensä noin kolme tuntia, sisältäen oheisen, videopalaverit, jään ja loppuverryttelyn. Jääharjoitus on välillä 18.30-22.00, yleensä noin tunnin. Tällä viikolla, kun tulimme Cortinasta noin klo 04.00 takaisin kotiin, meni tämä pelaaja aamulla taas normaalisti töihin ja illalla harjoituksiin, koska lauantaina taas pelattiin. Tämä pelaaja on jo kolmekymppinen, mutta hänestä parhaan irti saaminen tässä arjessa on haastavaa. Unta tulee auttamatta liian vähän ja se on epäsäännöllistä. Tämä pelaaja on myös usein poissa harjoituksista sairastumisen takia. Missähän syy?

Toisena esimerkkinä nostan esiin meidän nuoret pelaajat, joista voidaan sanoa, että he urheilevat nyt ammatikseen. He eivät käy töissä tai koulussa tällä hetkellä. He harjoittelevat ja myös pelaavat usein EBEL-sarjan Bulldogsien mukana, jonka kanssa teemme siis yhteistyötä. Arki on heillä usein niin, että aamuisin he harjoittelevat Bulldogsien mukana jäällä ja illalla meidän jäällä. Tähän sitten oheisharjoittelu lisäksi. Ongelmaksi muodostuu iso kuorma peleistä ja varsinkin kaikesta siihen liittyvästä. Esimerkkinä kolme pelaajaa, jotka pelasivat tällä viikolla torstain ja sunnuntain välillä neljä peliä neljään päivään. Torstaina Italian Cortinassa noin 15-25 minuuttia per pelaaja ja takaisin kotona siis aamu neljän jälkeen, perjantaina matkustaminen aamulla klo 10.00 Linziin Itävaltaan Bulldogsien peliin, jossa nelosketjussa noin kolme-viisi minuuttia peliaikaa, ja takaisin kotona taas neljän aikoihin aamulla. Lauantaina meidän kotiottelu tuolla 15-25 minuutin peliajalla ja sunnuntaina ottelu Bulldogsien riveissä nelosketjun roolissa. Nämä pelaajat ovat nuoria, joiden osalta kehittävä harjoittelu sekä oikea lepo-harjoittelusuhde on äärimäisen tärkeää

Ongelman isoin aiheuttaja on, että meillä ei ole täällä riittävästi pelaajia kahteen joukkueeseen, varsinkaan semmoisia, jotka voisivat tosissaan taistella paikasta pelatakseensa Bulldogseissa. Pelaaja, joka ei ole vielä meidän AlpsHL-joukkueessa pystynyt juurikaan pelaamaan, tai ainakaan tekemään tulosta, pelaa kuitenkin jo kovemman sarjan EBEL-joukkueessa, koska muita ei sinne ole laittaa. Tämä tuo väsymyksen lisäksi myös vääristymiä pelaajien näkemykseen heidän omasta osaamisestaan ja sitä kautta paljon haasteita saada pelaajat ymmärtämään, mikä on heidän oikea tasonsa tällä hetkellä.



Unilääkäri Henri Tuomilehto pohtii kirjassaan Nukkumalla menestykseen (2019) unen merkitystä tavalliselle tallaajalle, sekä myös urheilijalle. Tuomilehto mainitsee, että tavoitteellisesti harjoittelevalla palautuminen on kehittymiselle tärkeä vaihe ja kehityksen pysyessä paikallaan, hän kehottaisi ensin ottamaan unen laadun ja määrän suurenuslasin alle. Tuomilehto on työskennellyt monien huippu-urheilijoiden kanssa, ja huippu-urheilijan tunnuksena hän pitää sitä, miten tärkeänä urheilija pitää palautumistaan ja miten tietoinen hän on omasta kehostaan. Myös liikunnan harrastajan tulisi vaalia hyvää ja säännöllistä unta. Jos näin ei ole, ja urheilua harrastetaan, kääntyvät urheilusta mahdollisesti saatavat hyödyt päällelleen. (Tuomilehto & Vornanen 2019, luku Pyhä kolmiyhteys: uni, ravinto, liikunta.)

Uni jaetaan neljään eri vaiheeseen, torke, kevyt-uni, syvä-uni sekä REM-uni. Unenaikainen palautuminen voidaan jakaa hormonaaliseen (metabolinen), sekä kognitiiviseen palautumiseen. Fyysisesti kuormittava suoritus vaatii metabolista palautumista, koska silloin kehossa tapahtuu anabolisia toimintoja. Tarkoittaen, että keho korjaa soluvaurioita, täydentää energiavarastoja sekä kasvattaa lihasta. Unen elvyttävät toimenpiteet alkavat jo kevyen unen aikana, mutta eivät ole yhtä tehokkaita kuin syvässä unessa. Syvä uni tapahtuu unen ensimmäisten viiden tunnin aikana. Syvän unen aikana kehoomme erittyy kasvuhormonia, mikä urheilijalle on äärimmäisen tärkeää. Tätä univaihetta pidetään palautumisen kannalta tärkeimpänä. Syvän unen jälkeinen REM-univaihe (vilkeuni) on äärimmäisen tärkeä kognitiiviselle oppimiselle, koska tässä vaiheessa aivomme prosessoivat päivällä saatua tietoa, ja tämä taas mahdollistaa oppimisen ja virkeän mielen seuraavaan päivään. (Tuomilehto & Vornanen 2019, luku Pyhä kolmiyhteys: uni, ravinto, liikunta; Härmä & Sallinen 2004, 26-28.)

Treenaamisen tulokset syntyvät unen aikana ja palautuminen 90-95 prosenttisesti tapahtuu unessa. Huonolaatuinen ja riittämätön uni lisää tutkitusti riskiä sairastumiseen. Unta voidaan pitää luonnon omana dopingina. Tunti lisää unta, vähentää rasitusvammojen riskiä 30-40 prosenttia sekä lisää hormonipitoisuuksia viisi-kymmenen prosenttia (Tuomilehto & Vornanen 2019, luku Uni ja alkoholi.)

Harjoittelun tulisi johtaa kehittymiseen ja parhaaseen mahdolliseen suoritukseen kilpailutilanteessa. Harjoittelukuormituksen tulisi muuttaa elimistön tasapainoa ja jos harjoitellaan liian harvoin, näin ei tapahdu. Jos taas harjoittelukuormitus ylittää urheilijan kyvyn palautua, elimistö väsyä, suoritus heikkenee ja lähestytään ylikuormitustilaa. On hyvä muistaa, että elimistön kuormitukseen ja palautumiseen ei vaikuta vain urheilu vaan myös urheilun ulkopuolinen elämä, kuten työ, perhesuhteet, opiskelu, julkisuus, talous, uni jne. (Uusitalo & Nummela 2016, 625.)

Kun mietin näitä esimerkkipelaajiani näiden faktojen valossa, ollaan melko kaukana optimitilanteesta. Matkustetaan paljon ja syvään uneen pääseminen bussissa on haasteellista. Uni pätkee ja keskellä aamuyötä laitetaan kamat koppiin, ajetaan autolla kotiin tunniksi pariiksi ja lähdetään sitten taas töihin.

Olen siis jatkuvasti pohdinnan edessä, miten meidän kannattaa harjoitella, jotta olemme optimaalisella tasolla kilpailutilanteessa? Tätä tietysti jokainen valmentaja pohtii, mutta näissä olosuhteissa se korostuu entisestään. Haluan joukkueharjoituksia, jossa voimme käydä peliämme läpi ja saada riittävän harjoitevasteen, eli saada harjoituksen vaatimustaso mahdollisimman korkealle. Toisaalta haluan pitää pelaajat terveinä ja parhaimmillaan pelitapahtumissa.

Ensimmäisen esimerkkipelaajan tilanteessa ollaan siinä, että hän pelaa jääkiekkoa puoliammattilaisena. Iso asia on se, että hän on koko ajan liian kovilla, ja hänen arkensa kärsii. Ei ole kyse vain urheilusta. Meillä on muitakin pelaajia samassa tilanteessa. Olen tälle kaudelle vähentänyt näiden pelaajien harjoittelumäärää, laittamalla meille enemmän vapaaehtoisia harjoituksia ja vapaaehtoisia pelipäivän aamujäitä. Toki se vie mahdollisuuksia pois viisikkoharjoittelun tekemistä, jota muutenkaan emme pysty riittävästi tekemään. Haluan kuitenkin ennen kaikkea pitää nämä pelaajat terveinä ja mahdollisimman virkeinä. Ajatuksena on, että kun tehdään, niin tehdään, ei tulla jäähallille vaan pyörimään väsyneenä. Panostetaan ennen kaikkea harjoittelun laatuun, ei määrään.

Näiden nuorempien pelaajien osalta isona asiana on saada kaikki ymmärtämään levon ja ravinnon merkitys. Ymmärtää, mitä on olla urheilija. Tuo esimerkkitapaus, neljä peliä neljään päivään, on kuitenkin taas tilanne, jossa palautuminen ja sitä kautta kehittyminen on haasteellista ja käytännössä mahdotonta. Ongelma on siinä, etteivät nämä valitettavasti ole vain yksittäistapauksia, vaan näitä tapahtuu liian usein. Yritän omasta puolestani mahdollistaa pelaajien palautumista mahdollisuuksieni mukaan antamalla vapaata harjoituksista ja keskustelemalla jatkuvasti pelaajien kanssa heidän arjestaan ja tunteuksistaan. Puhun asiasta myös seurojemme GM:n kanssa ja yritän saada heidät ymmärtämään, että näin emme pysty mahdollistamaan pelaajien optimaalista kehittymistä. He toki osittain tämän myös ymmärtävät ja onhan tämä tilanne monen asian lopputulos. Molemmat seurat ovat kärsineet paljon loukkaantumisista ja kun tietyn tason pelaajia ei ole riittävästi, on kuorma osalle kasvanut aivan liian isoksi.

### **3.2 Viikko 2 – Virheistä opitaan, vai opitaanko? 15.12.2019.**

Takana on taas kahden pelin viikko. Keskiviikkona pelasimme Itävallan mestaruussarjaa (ei siis meidän varsinaista AlpsHL:ää) ja vastassa kotiottelussa oli naapurikaupungin

Lustenau. Pelin hävisimme neljä-seitsemän. Lauantaina pelasimme kotona Kitzbueheliä vastaan ja voitimme ottelun neljä-kolme.

Nuo paikallisottelut, elit "derbyt" Lustenauta ja Feldkirchiä vastaan, ovat aina hyvin tärkeitä meille. Peleissä on enemmän yleisöä ja sponsorit ovat kiinnostuneempia otteluista. Me olemme Vorarlbergin alueen joukkueiden kilpailuasetelmassa "pikkuveljenä". Lustenau ja Feldkirch ovat taloudellisesti eri kastin seuroja kuin me, ja pystyvät näin haalimaan nimekkäämpiä pelaajia, etenkin ulkomaalaisvahvistuksia. Silti ja osittain varmasti juuri siksi, haluamme aina voittaa heidät. Koko Vorarlbergin alueelle nämä derby-ottelut ovat omiaan lisäämään kiinnostusta jääkiekkoon. Fanit ja seurat eivät juuri pidä toisistaan ja sopivanlaista kilpailuasetelmaa ja kitkaa on aina ilmassa. Keskiviikon pelin aloitimme vähän nihkeästi. Lopussa saimme hyvän kirin aikaiseksi, mutta se ei tällä kertaa riittänyt.

Lauantain ottelu oli meiltä hyvää pelaamista. Olimme fyysisempiä ja valmiimpia peliin kuin keskiviikkona ja pystyimme tehokkaan ylivoiman avulla kääntämään ottelun voitoksemme kolmannessa erässä. Vastustajajoukkue Kitzbuehel on kokenut tällä kaudella kovia. Heidän kakkosmaalivahtinsa Florian Janny ammuttiin kuoliaaksi tapauksessa, jossa suuttunut ex-poikaystävä ampui ex-tyttöystävänsä, tytön vanhemmat, sekä tämän uuden poikaystävän, eli Jannyn. Tämän tragedian jälkeen, Kitzbuehelin peliesitykset ovat myös menneet alamäkeen, mikä toki on aivan inhimillistä. Näin sattumalta heidän ruotsalaista päävalmentajaansa samana päivänä, jolloin tieto tästä tragediasta oli tullut julki. Toivotin tsemppiä ja jaksamista. Samalla mietin, miten vaikean paikan edessä hän ja koko seura on. Siinä ei vähään aikaan ole ylivoimapelillä tai karvauksella mitään merkitystä. Pistää laittamaan asioita perspektiiviin. Tämä on kuitenkin vain lätkää.

Kuten aikaisemmin kerroin, olemme pelanneet todella pienellä joukkueella viime ajat. Tilanne on nyt hiukan parantunut ja olen ollut tilanteessa, että kaikki eivät mahdu pelin kokoonpanoon. Tämä on hyvä asia, koska se luo kilpailun pelipaikoista, joka tuo laatua harjoitteluun. Tai ainakin pitäisi tuoda. Haluamme tietenkin kehittää pelaajia, mutta peleissä pelaa aina paras mahdollinen joukkue. Tämä on mielestäni myös pelaajien kehittämistä. Ei anneta semmoista, mitä pelaaja ei ole ansainnut. Kuitenkin, kuten aikaisemmalla viikolla kerroin, valitettavan usein tämän asian kanssa täällä joutuu tekemään kompromisseja.

Olemme nuori joukkue, ja teemme paljon virheitä. Liikaa virheitä, kun mietitään pelien voittamista. Olen sitä koulukuntaa, joka kokee virheiden kautta oppimisen tärkeäksi ja niitä pitää kuitenkin pystyä sietämään. Mutta mitä sitten tehdään, kun samat virheet toistuu useasti? Kyseessä on kuitenkin joukkuepeli, ja pelaajalla on vastuu joukkuekavereitaan kohtaan.

Mietin asiaa, ja ymmärsin, että emme opi, kun teemme virheitä. Opimme, kun teemme virheen ja paneudumme siihen, miten tehdä asia paremmin. Tässä on iso ero. Daniel Coyle kirjassaan *The Talent Code* mainitsee termin "deep practice". Tällä hän tarkoittaa sitä, miten harjoitteluun ja tehtyihin virheisiin pitää syventyä. Harjoittelun laatu merkitsee eniten. Oppijan tulee syventyä siihen mitä tekee, joko tietoisesti tai tiedostamatta. (Coyle 2009, äänikirja part1: Deep practice.)

Suomalainen taitovalmennuksen asiantuntija Sami Kalaja on samoilla linjoilla. Hän korostaa oppimisessa oppijan vastuuta. Valmentajan pitää mahdollistaa oppiminen ja luoda siihen ympäristö, mutta oppija oppii. Oppiminen on muutoksia aivoissa. Hermosoluyhteyksien syntymistä, olemassa olevien yhteyksien vahvistumista, uusien aivosolujen syntymistä sekä käyttämättömien hermosoluyhteyksien kuihtumista. Tämä prosessi vaatii aikaa, ja esimerkiksi uuden aivosolun kypsyminen vie noin kuukauden. Kalaja mainitsee myös hauskuuden merkityksen tutkitusti parantavan oppimista. (Kalaja)

Pallopeleissä, kuten jääkiekossa, tämä asia on hieman mutkikkaampi. Ei ole kyse vain tietyn taidon osaamisesta. On kyse taidon soveltamisesta ja oikean ratkaisun löytämisestä nopeasti muuttuvassa pelitilanteessa (Pykälä 2012, 68).

Kalaja on myös pohtinut joukkuepelin vaatimuksia tilanteen ratkaisemisen osalta. Tarvitaan hyvää ennakointia, havainnointia ja sitä kautta nopeaa päätöksentekoa. Kalaja näkee, että joukkuepeleissä, pelaaja ei voi olla pelkästään oman pelinluvun varassa, vaan hän tarvitsee tukea myös taktisista kuvioista. Myöskään pelkillä taktisilla kuviolla, ilman pelaajan omaa pelinlukua ei pitkälle päästä. (Kalaja 2019)

Taitoja harjoitellaan, mutta itse taidolla ei ole merkitystä, jos sitä ei pysty suorittamaan pelitilanteessa. Isoin taito mielestäni on pystyä tekemään mahdollisimman paljon oikeita ratkaisuja pelin käydessä. Pelin hahmottaminen on tässä isossa osassa. Muistan kuulleen tarinan jalkapalloilija Xavista, joka luki peliä erinomaisesti ja antoi loistavia syöttöjä. Kerrotaan, että testissä, jossa hän oli kentällä, peli pysäytettiin yllättäen, Xavin tuli laittaa silmät kiinni, pystyi hän silti osoittamaan kaikki oman joukkueen ja vastustajan pelaajat sormella. Ei ihme, jos hän löysi vapaita pelaajia myös syötöillään tuolla hahmotuskyvyllä.

Juttelin asiasta myös menestyneen ja mestaruuksia voittaneen jääkiekkovalmentajan kanssa. Hänen näkemyksensä oli, että taktiikka on vain huonoille pelaajille. Tämän hän toi esiin kärjistäen. Hyvät pelaajat pelaavat peliä ja löytävät keinon, hän sanoi. Osa totuutta varmaan tuossakin, mutta uskon itse siihen, että molempia tarvitaan. Yhdessä sovitut taktiset asiat tuovat pelaajalle turvaa, johon tukeutua. Esimerkkinä puolustaja hakemassa

kiekkoa meidän puolustusalueeltamme vastustajan paineistaessa kovaa. Hän tietää ja muistaa yhdessä sovitun asian, että kovan paineen alla, kun muita keinoja ei löydy, lyödään kova ”ränni” (tarkoitetaan purkukiekkoa pitkin laitaa) painottomalle puolelle, josta hyökkääjä jatkaa peliä tai voittaa kiekon ulos alueelta. Huippupelaaja voisi samassa tilanteessa mahdollisesti harhauttaa karvaajan itse, ja näin edistää peliä vielä enemmän. Tietyt sovitut asiat tuovat turvaa, mutta ennen kaikkea peli perustuu pelin periaatteiden noudattamiseen ja oikeiden valintojen tekemiseen.

Urheilusuoritus itsessään on seurausta kognition (tilanteen tulkinta), emotion (tunne) ja fysiologian yhteistyöstä. Nämä kaikki vaikuttavat toisiinsa. Kilpailutilanne luo urheilijalle aina stressitilanteen, joka voi näkyä positiivisena ”boostina” tai sitten negatiivisena tekijänä ja johtaa urheilijan epäonnistumiseen. Epäonnistumiseen johtavia tekijöitä ovat usein liika yrittäminen, epävarma tunnetila tai rentouden puute. Valmentaja voi vaikuttaa tähän etenkin kilpailua edeltävällä harjoittelulla. Jos esimerkiksi urheilijaa vaivaa itseluottamuksen puute, pitäisi löytää keinoja ja harjoitteita, jossa urheilija kokee onnistuvansa. Jos urheilija sen sijaan on ylimielinen, pitäisi saada aikaan tunne, että kaikki ei olekaan kunnossa ja kaivaa näin esiin riittävä positiivinen taistelu ja näytön halu. Oikeanlainen suoritustunne on myös yksilöllistä ja lajikohtaista. (Liukkonen 2016, 210-226.)

”You can never make the same mistake twice because the second time you make it...it’s not a mistake, it’s a choice” – Inky Johnsson (@CoachMotto 2019). Tämä lause sai minut miettimään ja toin asian esiin myös joukkueellemme. Puhuin aikaisemmin pelaajan vastuusta joukkueelle. Jos sama pelaaja menettää kiekon uudestaan ja uudestaan siniviivan päällä, onko kyse enää virheestä? Onko kyse välinpitämättömyydestä vai ymmärtämättömyydestä? Kenties pelokkuudesta? Eri pelaajilla varmasti eri syistä, mutta jos pelaaja todella paneutuu hänelle tyypillisiin virheisiin, uskon, että hän on kykenevä löytämään ratkaisun. Hän haluaisi ehkä pelata tilanteen paremmin, mutta ei omien taitojensa takia siihen vielä pysty. Tarkoitan, että hän voi kokea itsensä esimerkiksi kiekollisesti taitavaksi pelaajaksi, joka haluaa pitää kiekkoa. Tästä syystä hän pyrkii aina harhauttamaan riskillä, sen sijaan, että laittaisi kiekon fiksusti päätyyn, jotta hän itse tai toinen joukkueemme pelaaja voisi olla siellä ensimmäisenä. Riski voi joskus onnistua ja pelaajan pitää uskaltaa yrittää, mutta tyhmä ei saa olla. Vastuu joukkueelle pitää tuntea.

Minun tulee pystyä luottamaan pelaajiini. Luottamaan, että he harjoittelevat ohjeiden mukaisesti ja tunnollisesti ja luottamaan, kun laitan heidät kentälle. Pelaajan on myös ansaittava luottamus kanssapelaajiltaan. Pelaaja, joka toistaa samoja virheitä, ei saavuta luottamusta. Meillä on nuoria pelaajia, jotka miesten peleihin tulesaan ovat joutuneet

kantapään kautta oppimaan tiettyjä pelin lainalaisuuksia, vastuunsa muille joukkueen jäsenille ja vastuunsa ottelun tuloksesta. On selvää, että joukkueen kärkipelaajien on kannettava vastuuta ja yritettävä ratkoa pelejä. Kärkipelaajana oleminen ja sen vastuun kantamisella on kaksi puolta. Voit ratkaista pelin meille, mutta on selvää, että joskus sinun takiasi myös hävitään. Tämä vastuu pitää pystyä kantamaan.

Olen itse valmentaja, joka kannustaa pelaajia yrittämään ja siedän virheitä. Ymmärrän, että virheet ja niiden kautta oppiminen on tärkeää. Teenhän niitä itsekkin. Välinpitämättömyys on kuitenkin täysin toinen asia, jota tietenkään en siedä. Pelaajasta pitää nähdä, että hän haluaa kehittyä ja tekee töitä oppiakseen virheistään. Kuten jo mainitsin, peleissä olemme tehneet liikaa virheitä ja nyt harjoituksissa olen viime aikoina ottanut virheistä kiinni kovemmalla kädellä. Pysäytämme nyt harjoituksen useammin ”tyhmän” virheen tapahtuessa. ”Tyhmä” virhe on vähän huono ilmaisu, mutta tarkoittaa tässä tapauksessa virhettä, jota olemme käsitelleet useasti sekä joukkueen kesken, että yksilöiden kanssa kahdestaan. Nämä ovat juuri niitä virheitä, jotka maksavat meille pisteitä peleissä. Aikaisemmin toimin enemmän niin, että keskustelin pelaajan kanssa suorituksen jälkeen, kyselin mitä mieltä hän tilanteesta oli, miten sen voisi ratkaista paremmin? Tämä on se malli, mitä varsinkin lasten valmennuksessa olen käyttänyt. Teen tätä toki vieläkin, varsinkin videopalavereissa, mutta jääharjoituksessa monesti harjoituksia yksin vetäen, tähän ei aina ole riittävästi aikaa. Myös monet pelaajat kokivat paremmaksi, että harjoitus pysäytetään ja asia käydään siinä heti läpi. Näin ollen se on opetus koko joukkueelle.

Virheiden osoituksessa ei ole mitään henkilökohtaista, vaan tarkoitus on tehdä selväksi ja osoittaa kaikille, mitä tilanteessa tapahtui ja miten meidän pitää siinä toimia. Välillä suoraan sanoen, välillä pelaajilta kysyen. Toki pysäytämme harjoituksen joskus myös todella hyvän asian tapahtuessa. ”Näittekö miten hienosti jätkät hoitivat tuon tilanteen, näin haluamme pelata!”. Varsinkin videopalavereissa katsomme paljon asioita siitä näkökulmasta, mitä teemme hyvin.

Tarkoitus ei siis ole antaa kaikkia vastauksia valmiiksi. Tärkeintä on saada pelaajat itse ajattelemaan ja ymmärtämään. Meidän pelaajillamme on mahdollisuus katsoa kaikki oman pelin vaihtonsa pelin jälkeen. Pelaajat miettivät siellä tapahtuvia asioita ja tulevat usein kysymään, mitä ajattelen tuosta tai tuosta tilanteesta. Olen huomannut tämän hyväksi tavaksi toimia. Aloite tulee pelaajalta, jolloin hän on vieläkin vastaanottavaisempi palautteeseen. Toki teemme myös niin päin, että minä poimin videopätkiä, joita haluan pelaajille näyttää. Hyviä ja ei niin hyviä suorituksia. Kun ajatus lähtee pelaajalta itseltään, on hän monesti vastaanottavaisempi myös palautteen suhteen.

Pelimme ideologia on, että mikään ei ole kiellettyä. Peli määrää sen, miten tulee toimia. Luovuutta saa ja pitää käyttää. Vastuu joukkueelle pitää pystyä kantamaan. Virheitä hyväksytään, välinpitämättämyyttä ei.

Seuraava kirjoitus sisältää kaksi viikkoa, sillä pidämme taukoa 21-25.12. 26.12 toimintamme jatkuu aamujäillä ja suoraan kotiottelulla Salzburgin Red Bull akatemiaa vastaan. Haluan nostaa päiväkirjassa hieman tuota Red Bullin akatemiaa esiin ja verrata heidän toimintaansa meidän toimintaamme. 27.12 pelaamme myös kotona.

### **3.3 Viikko 3 ja 4 – Huippuakatemia vastassa, onko meillä tai kellään mitään mahdollisuuksia? 29.12.2019**

Joululoma on vietetty ja paluu arkeen tehty. Ennen joulutaukoa kävimme kahden päivän pelireissulla Wienissä ja Linzissä. Joukkueemme kärsi taas loukkaantumista sekä pelaajien työkiireistä ja kärkipelaajia oli sivussa. Pystyimme kuitenkin nappaamaan jatkoaikavoiton Wienistä, sekä täydet kolme pistettä Linzistä. Onnistunut reissu ja hyvä aloitus ansaitulle joululomalle. Saavuimme reissulta kotiin lauantaina 21.päivä noin puoli viisi aamulla. Loma alkoi siitä ja loppui Tapaninpäivään, jolloin taas pelattiin. Tällä kertaa kotona ja hävisimme nopealle ja taitavalle Red Bull Salzburg joukkueelle yksi-viisi.

Heti seuraavana päivänä pelasimme seuraavan ottelun, ja vuorossa jälleen Derby-peli naapurikaupungin Feldkirchiä vastaan. Tämä oli meidän varakapteenimme viimeinen peli. Hän joutui lopettamaan uransa lonkkavaivojen vuoksi. Arvostettu ja pidetty pelaaja, oman kylän poika. Jälleen meiltä puuttui tärkeitä pelaajia, mutta onnistuimme ottamaan voiton maalein neljä-kolme. Hallissa oli loistava tunnelma ja yleisöäkin 1500. Kaikki olivat iloisia, että saimme varakapteenimme viimeisestä pelistä näin hienon onnistumisen. Joukkue pelasi todella isolla sydämellä, blokkasi laukauksia ja taisteli. Mieleenpainuva ottelu monella tapaa.

Tapaninpäivän vastustaja Red Bull Salzburg on akatemia, joka haalii yleensä Itävallan lahjakkaimmat juniorit itselleen, sekä tukun etenkin suomalaisia, ruotsalaisia ja saksalaisia nuoria lahjakkaita pelaajia. Heillä on mahtavat harjoitteluolosuhteet. Pelaajat asuvat akatemiassa ja käyvät koulua siellä. Seuralla on tukku palkattuja ammattivalmentajia ja periaatteessa kaikki välineet, mitä vaan toivoa voi. On "skate treadmill", eli luistimet jalassa tehtävä juoksumatto, on erinäköisiä laukomispaikkoja, kiekonkäsittelyratoja, loistavat kuntosalit, jossa saa ilmanpaineen vastaamaan korkean paikan leirillä harjoittelua. On fysioterapeutit, lääkärit, hierojat, opinto-ohjaajat, kaikki mahdolliset tavoitettavissa. Akatemiasta tulee toki pelaajia, mutta ei kuitenkaan ehkä siinä

mittakaavassa kuin odottaa voisi. Täytyy myös muistaa, että pelaajat ovat jo sinne menessään ikäluokkansa kärkipelaajia.

Suomen U20 MM-joukkueessa pelannut Sampo Ranta vietti yhden kauden Salzburgin akatemiassa. Ranta kertoo asiasta näin. *”Jokaisella joukkueella oli omat fysiikkakoutsit ja hierojat. Ihan pro-meininkiä, jollaista ei ihan Suomessa ole. Pääsin treenaamaan fysiikkavalmentajan kanssa tosi kovaa ja suunnilleen koko kesä käytiin taitokoutsien kanssa jäällä. Siellä oli saman katon alla kaksi jäähallia, laukaisuharjoittelupaikat, juoksumaton tyylinen laite, jossa luistellaan, isot koripallokentät ja niin edelleen”* (Koivunen 2019)

Mietin heidän toimintaansa. Olen toki ulkopuolinen, enkä tiedä kaikkea mitä niiden seinien siellä tapahtuu, joten pohdintani perustuu omiin näkemyksiini sekä siellä valmentaneiden ja pelanneiden kommentteihin. Kun pelaajalla on periaatteessa kaikki mahdollinen, onko se paras mahdollinen tilanne kehittymiseen? Mitäs sitten kun pelaaja siirtyy sieltä muualle ja kaikkea ei tuodakaan eteen? Voiko tässä olla syy siihen, että näistä pelaajista ei kuitenkaan niin montaa huippupelaajaa ole tullut, ainakaan vielä. Hyviä pelaajia sieltä toki tulee, ja hyvää työtä tehdään, mutta varmasti noilla puitteilla halutaan tähdätä ihan maailman huipulle.

Tätä pohtiessani mieleeni tulee Rocky-elokuvan neljäs osa, jossa Rocky kohtaa venäläisen Ivan Dragon. Dragolla on kaikki hienot varusteet ja huippuolosuhteet, kun taas Rocky harjoittelee kylmässä Siperiassa, jahtaa kanoja, sekä heittelee puutukkeja. Rocky päätyi voittamaan ottelun. Elokuva on toki fiktiota, mutta voiko siellä olla myös osa totuutta?

On selvää, että huippu-urheiluun tarvitaan rahaa. Esimerkkinä mainittakoon suomalainen mäkihyppy, joka varsinkin 80, 90 ja vielä 2000-luvun alkupäässä oli kukoistuksessa. En tiedä kumpi loppui ensin, menestys vai sponsorirahat, mutta lopputulema oli karua katsottavaa. Ei resursseja harjoitella, ei menestystä. Kansallislaji sukelsi todella kovaan syöksyyn. 2018 Yle uutisoi taloudellisista valonpilkahduksista suomalaisessa mäkihypyssä. Hyppääjille enemmän mäkiharjoituksia ja laatua harjoitteluun. Nyt tällä kaudella pieniä valonpilkahduksia on alkanut näkyä myös hyppääjien tuloksissa, toki matkaa entisaikojen kukoistukseen on vielä valtavasti. (Viinikka 2018)

Jos huippu-urheiluun tarvitaan rahaa, päteekö sama myös nuorten urheiluun? Voiko huipuksi nousta ilman omaa henkilökohtaista valmentajaa, kalliita leirejä tai huippuakatemiaita? Kannattaako meidän seuramme edes yrittää? Jääkiekon osaltakin,



etenkin Pohjois-Amerikassa, mutta myös täällä Euroopassa, on uhkakuvia noussut lajin elitistisestä imagosta. Kalliit kesäleirit ja omat luistelu/taitovalmentajat yleistyvät.

Ken Cambell ja Jim Parcels kirjassaan *Selling the Dream* (2014), kertovat tositarinoita Pohjois-Amerikan juniorijääkiekkomaailmasta ja siitä, miten paljon vanhemmat laittavat rahaa tämän unelma saavuttamiseen. Puhutaan sadoista tuhansista dollareista. NHL-ammattilainen Matt Duchenen (syntynyt vuonna 1991) vanhemmat listasivat rahan, joka oli mennyt pojan jääkiekkoharrastukseen vuosina 1994-2007. Lopputulema oli 322 455 dollaria. Perhe ei voinut kunnostaa taloaan, koska rahat menivät jääkiekkoon. Seuraa vaihdettiin, tuli matkakustannuksia, ja kesät vietettiin jääkiekkoleireillä. Koulupäivinä Matt heräsi viideltä aamulla, matkusti reilun tunnin yksityiseen luisteluvalmennukseen, matkusti takaisin ja aloitti koulupäivän. Nyt kun Matt tienaa kymmeniä miljoonia NHL-urallaan, voidaan kaikkea tätä pitää hyvänä sijoituksena. Cambelle ja Parcels kuitenkin muistuttavat, että vaikka kaikki tämä rahallinen ja ajallinen uhraus saattoi tuoda Duchennelle NHL-uran, mitään varmuutta siitä ei voi saada (Cambell & Parcels 2014, 68-78.)

Regent Park Torontossa on Kanadan pahin ghetto, jossa 76% ihmisistä asuu alle köyhyysrajan. Regent Parkin kasvatti, Glen Metropolit pelasi urallaan yli 400 NHL-ottelua. Metropolit on syntynyt vuonna 1974. Metropolitin veli on vankilassa. On selvää, että Metropolit tuli NHL:ään miltei pari vuosikymmentä aikaisemmin kuin Duchene. Ajat eivät kuitenkaan olleet niin erilaiset. Jo tuolloin Eric Lindroosin vanhemmat ja sitä mukaa monien muiden vanhemmat hankkivat lapsilleen yksityisiä valmentajia ja parhaita mahdollisia joukkueita pelata. Metropolit ei ollut yksin. Esim. Tim Thomas ja John Madden, monien satojen NHL-pelien veteraanit nousivat lajiin huonoista oloista. Raha ei siis merkitse kaikkea. Kirjoittajat pohtivat, että rahalla saa varmasti mahdollisuuksia, mutta kenestäkään se ei tee huippua. Tarvitaan lahjakkuutta, sekä etenkin kovaa halua, joka viime kädessä ratkaisee eniten. (Cambell & Parcels 2014, 253-258.)

Saksalaisessa tutkimuksessa selvitettiin saksalaisten jalkapalloilijoiden taustoja jalkapalloakatemioiden osalta. Saksassa on paljon jalkapalloakatemiaita, joihin halutaan kerätä lahjakkaimmat nuoret jo teini-iässä. Ajatus on, että näistä pelaajista kasvatetaan huippuja. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että vaihtuvuus akatemioiden välillä on isoa ja U10-U19 joukkueissa noin neljännes pelaajista vaihtui joka vuosi. Tutkimus osoittaa myös, että mitä myöhemmällä iällä pelaaja teki debyyttinsä nuorisomaajoukkueissa, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä oli tulla 1.Bundesliga tai 2.Bundesliga pelaajaksi. Vain hyvin harva Bundesliigapelaaja oli valittu akatemiaan aikaisessa vaiheessa. (Güllich 2013)

Meidänkin joukkueessamme on muutamia pelaajia, jotka ovat olleet Salzburgin akatemiassa, mutta joutuneet tai lähteneet sieltä pois syystä tai toisesta. Oli huonoa harjoittelijaa, pelaajaa, joka rikkoi sääntöjä, pelaajaa, jolla vain ei taitotaso riittänyt, syitä on monia. Nämä ovat kuitenkin sitten niitä pelaajia, joita me yritämme kehittää. Rahalla emme pysty huippulahjakkuuksista kilpailemaan ja ei meillä aivan varsinaisia huippulahjakkuuksia olekaan, he ovat jo isommissa seuroissa. Mutta näitä niin sanottuja ”kakkoskorin” pelaajia meillä on. Heihin uskotaan ja töitä tehdään heidän unelmiensa eteen. Valtaosa heistä on oman juniorimyllyn tuloksia, ja siitä olemme ylpeitä. Meidän valttimme on se, että haluamme tarjota pelaajille mahdollisuuksia ja osoittaa, että täältä on mahdollisuus nousta ensin hyväksi AlpsHL pelaajaksi ja sitä kautta Bulldogsiin ja muualle korkeimpiin sarjoihin. Reittejä ammattilaiseksi on monia. Pitää löytää se oma. Resursseissa annamme tasoitusta akatemioille, mutta pyrimme paikkaamaan sitä muilla alueilla. Meille jokainen pelaaja on tärkeä, koska pelaajia ei jonoksi asti ole. Pelaajan pitääkin kokea olevansa tärkeä. Yritämme myös kääntää voimavaraksi sen, että meillä ei ole kaikkea ja painotamme sitä, mikä oikeasti merkitsee. Meille nämä ovat harjoittelun laatu, urheilijana eläminen ja näistä seuraava kehittyminen. Jää on, kuntosali on, rappuset loikkiin löytyy, ja niin edelleen. Lääkäriin pääsee, kun sitä tarvitsee. Fysioterapeutit ja hierojatkin ovat omien töidensä ohella tavoitettavissa. Palaset kehitykseen löytyvät siis täältäkin. Tärkein on kuitenkin se ihminen ja hänen toimintansa.

On täällä toki asioita, joita haluaisin muuttaa. Haluaisin esimerkiksi mahdollistaa kaikille meidän nuorille pelaajille aamuharjoittelun useammin, mutta koulun ja työn takia se ei ole mahdollista. Osalle aamuharjoittelu ei ole oikeastaan ollenkaan mahdollista. Mitä enemmän keskiarvoisesta kehitysaikataulusta jää lapsena ja nuorena jälkeen sitä huonompi ennuste on tulla huippu-urheilijaksi (Forsman & Lampinen 2008, 23). Annamme siis harjoittelumäärässäkin tätä kautta tasoitusta akatemioille. Silloin pitää löytää muut keinot ottaa eroa kiinni, jotta nämäkin urheilijat saavat mahdollisuuden tavoitella unelmiaan ja pystyvät laittamaan hanttiin, kun kaukalossa tavataan. Yritämme kääntää tämänkin positiiviseksi ja ajatella, että on hyvä olla elämässä muutakin, kuin pelkkää kiekkoa.

Minun tehtävänäni on auttaa nuoria saavuttamaan potentiaalinsa ja tavoittelemaan unelmiaan. On turha valittaa liikaa siitä mitä ei ole. Yritetään löytää ratkaisut ja keskitytään niihin asioihin, joihin voimme vaikuttaa. Kun tehdään niin tehdään ja kun ei tehdä, ei mietitä, että pitäisi tehdä.

### 3.4 Viikko 5 – Tulos tai ulos. 5.1.2020

Ennen uutta vuotta pelasimme vielä Derby ottelun Lustenaussa. Hävisimme ottelun viisi-kolme. Emme päässeet omalle tasollemme. Olimme viisi-yksi häviöllä. Kirimme lopussa lähemmäksi, mutta emme riittävästi.

Pelasimme uuden vuoden jälkeen 2.1 kotipelin Italialaista Stertzingiä vastaan, joka taistelee tärkeästä suoraan play-offeihin oikeuttavasta kuuden parhaan joukkueen sijoituksesta kahdeksantoista joukkueen sarjassa. 4.1 pelit jatkuivat ja vastaan kotipelissä asetui sarjakakkonen Ritten Italiasta.

Stertzing peli oli meiltä hyvää pelaamista. Loimme maalipaikkoja ja olimme pelin päällä. Maalinteko kuitenkin tökki ja muutama helppo virhe tehtiin. Hävisimme pelin kaksi-kolme. Nämä olisivat olleet meille tärkeät pisteet, ja kun maalipaikkoja loimme yli tuplat vastustajan määrään, oli tappio kirvelevä. Positiivista toki oli, että peli kokonaisuudessaan oli hanskassa ja olimme pelin päällä.

Ritten pelin ensimmäinen erä oli jatkoa Stertzing pelille. Hallitsimme peliä, loimme maalipaikkoja, mutta erätauolle mentäessä peli oli vastustajalle nolla-kolme. Kaksi ylivoimamaalia ja yksi karmaiseva virhe. Muita paikkoja ei vastustajalla juuri ollut. Todella erikoinen erä kaiken kaikkiaan. Rutinoitunut ja taitava joukkue osaa käyttää paikkansa hyväksi. Heillä on myös tilastollisesti sarjan paras ylivoima, meillä sarjan huonoin alivoima. Näin ollen jäähyt olivat meille myrkkyä. Toisessa erässä peli sekosi meiltä, yritimme väkisin ja liikaa ja tämä johti tyhmiin kiekonmenetyksiin ja vastustajan maalipaikkoihin. Toinen erä oli silti yksi-yksi. Kolmas erä oli enemmän tai vähemmän pelailua ja Ritten oli parempi maalein yksi-viisi. Ensimmäinen erä hyvää pelaamista ja hävittiin nolla-kolme. Toinen erä huonoa, mutta erä päättyi kuitenkin tasatulokseen yksi-yksi.

Mietin pelien jälkeen, mikä ohjaa toimintaamme, tulos vai suoritus? Voiko niitä edes erottaa toisistaan? Lähdetäänkö peliä voittamaan vai tekemään parhaamme? Mikä oikeasti ohjaa meidän toimintaamme?

Pelaamme hyvin, emme pysty tekemään maaleja ja häviämme pelin. Haasteita minulle valmentajana. Miten käsitellään, miten mennään eteenpäin? Pelaajat tiedostavat, että kausi alkaa lähenemään ratkaisuaan ja tärkeitä pisteitä on jaossa. Toki, kauden alussa pisteet ovat yhtä tärkeitä, mutta siihen ei aina osaa suhtautua samalla tavalla. Alkukaudesta voidaan olla vielä iloisempia siitä, että peli tuottaa, vaikka peli hävittäisiinkin. Samoin, jos joukkue voittaa kaksi peliä kolmesta, ei nämä hävityt pelit ole niin iso asia. Meille jokainen piste on tärkeä.

Olin toki iloinen, että pelasimme hyvin. Pelaajat ja sitä kautta pelimme on kehittynyt paljon alkukaudesta, niin kuin tietysti pitääkin. Mutta vastaavia pelejä on ollut meillä liikaa. Pelaamme hyvin tai ainakin ”ok”, mutta hyppy siitä pelin voittamiseen on se mikä liian usein puuttuu ja mihin emme pysty. Joukkueemme kärki ei ole aivan yhtä terävä kuin useimmilla vastustajilla, nuoret maalivahdit maalissa ja niin edelleen. Näin ollen rutiini pelien voittamiseen on vielä hakusessa. Ja edelleen, koen, että minä olen vastuussa tuloksesta, jos vaan pelaajat heittäytyvät täysillä pelille. Minun tulee löytää keinot voittaa.

Entinen jääkiekkoilija, nykyinen urheilupsykologi Tuomas Grönman, näkee urheilijan valmistautumisen otteluun todella tärkeänä. Peli, ja epäonnistuminen siellä voi pelottaa ja luoda epävarmuuden tunnetta. Epävarmuus ei taas ole hyvä lähtökohta peliin. Rutiinit tuovat pelaajalle turvaa. Normaali rutiinien lisäksi esimerkiksi mielikuvaharjoittelu ja itsepuhe vahvistavat pelaajan itseluottamusta ja tuovat otteluun valmistautumisessa pelaajalle turvaa ja ajatuksen, että hän on tehnyt oman työnsä ollakseen valmis otteluun. Pelaajan tulisi keskittyä suoritukseen ja pyrkiä saamaan hyvän ja huonon päivän ero mahdollisimman pieneksi. (Grönman 2015)

Hyvin toimivasta joukkueesta löytyy korkealla tasolla toimivaa tehtäväkoheesiota sekä tunnekoheesiota. Tehtäväkoheesio tarkoittaa kovaa työntekoa yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Tunnekoheesio puolestaan sitä, että joukkueessa tullaan hyvin toimeen ja nautitaan yhdessäolosta (Arvaja & Mustonen 2016, 574).

Meidän joukkueessamme puhumme paljon omaan työhön keskittymisestä ja siitä että uskomme saavamme lopussa mitä ansaitsemme. Tehdään asiat oikein ja annetaan tuloksen tulla. Tuon ajatuksen omaksuminen, mitä Grönmankin painottaa, tuo mielestäni rauhaa koko toimintaan. Kun tiedät valmistautuneesi hyvin, ja tehneesi parhaasi, on helpompaa hyväksyä tulos. Tässä asiassa olemme vielä matkalla.

Olemme valinneet kaksi asiaa, jossa haluamme aina olla vastustajaa parempia. Työmäärä ja joukkuehenki. Nämä on valittu, koska näiden kohdalla kyse ei ole niinkään taidosta vaan selkeästä valinnasta. Taidossa jäämme usein kakkoseksi, mutta haluamme korvata asian näillä. Grönmanin, Arvajan ja Mustosen ajatukset ovat siis selkeästi löydettävistä näistä joukkueemme valinnoista.

Työmäärä tarkoittaa meillä:

- Pelaaja valmistautuu peliin huolella fyysisesti ja henkisesti
- Pelaaja keskittyy omaan tehtäväänsä ja haluaa hoitaa sen mahdollisimman hyvin
- Pelaaja sitoutuu pelaamaan joukkueelle ja on perillä joukkueen tavasta pelata
- Pelaaja kamppailee jokaisen tilanteen täysillä koko pelin ajan
- Pelaaja ei ikinä luovuta tai jätä yhtään tilannetta kesken

Joukkuehenki tarkoittaa meillä:

- Pelaajan kehonkieli tuo energiaa joukkueelle, ei vie sitä pois
- Pelaaja tekee valintoja pelissä ”joukkue ensin” ajatuksella (vaihdot, tyhmät jäähyt jne.)
- Pelaaja uhrautuu joukkueensa eteen (esimerkiksi blokkaa laukauksia)
- Pelaaja on positiivisella asenteella ja kannustaa muita
- Pelaaja vaatii itseltään paljon ja sitä kautta vaatii paljon myös muilta

Nämä ovat meidän pelimme selkärankana. Keskitytään omaan työhön, tehdään asiat oikein ja annetaan tuloksen tulla. Vaikka kuinka haluaisi voittaa, sitä ei voi päättää. Oman asennoitumisen ja valinnat voi. Yhdentekevää pelin tulos ei missään nimessä ole, vaan jokaista peliä lähdetään aina voittamaan. Meidän keinomme parhaaseen mahdolliseen suoritukseen ja sitä kautta voittoon ovat kuitenkin nämä.

Voittamiseen ja tulokseen liittyen, on mielenkiintoista tutkailla sarjamme valmentajatilannetta muutenkin. Ritten oli juuri erottanut suomalaisen päävalmentajansa, vaikka olivat sarjassa toisena. Pustertal erotti myös suomalaisen päävalmentajansa ollessaan sarjassa kolmantena. Naapurikaupunkimme Feldkirch hävisi meille ja perään toisen pelin ja erottivat kanadalaisen valmentajansa, vaikka ovat tiukasti top6 joukossa. Myös kotoisessa SM-liigassa on käynyt melkoinen kuhina valmentajavaihdoksien suhteen kun Ilves, Sport, Pelicans, Jukurit ja TPS ovat erottaneet valmentajansa. Myös meidän yhteistyöjoukkueemme Bulldogs EBEL-sarjasta vaihtoi valmentajaa kauden kuluessa. Jussi Tupamäki sai lähteä ja tilalle tuli Kai Suikkanen.

Saksalainen tutkimus tutki kauden aikana tapahtuneen valmentajavaihdoksen vaikutuksia joukkueen suoritukseen loppukauden osalta. Tutkimuksen datana oli Saksan jalkapallon pääsarja kaudesta 1963-1964 kauteen 2008-2009. Tutkimuksen lopputuloksena oli, että tilastollisesti joukkueen suoritus ei parane valmentajaa vaihtamalla. (Heuer, Muller, Rubner, Hagemann & Strauss 2011)

Muistan itse kaksi esimerkkitapausta tähän liittyen. Kai Suikkanen meni kesken kauden 2017-2018 Bolzanon valmentajaksi EBEL-sarjaan, joka oli sarjan viimeisenä sillä hetkellä, mutta kauden lopulta he voittivat mestaruuden. Suikkanen (2020) itse kertoi, että joukkueessa oli hyvät pelaajat ja eväät menestykseen olemassa, mutta aikaisempi harjoittelu, sekä pelaaminen itsessään olivat olleet pielessä.

Toinen tapaus oli Jussi Tapola Tapparassa. 2014-2015 ensimmäinen kausi päävalmentajana Tapparassa. Surkea alkukausi ja mediassa isot spekulatiot potkuista. Hän sai kuitenkin jatkaa, ja keväällä juhliittiin mestaruutta (Lehtinen)

On selvää, että jos joukkue pelaa kykyjensä alle, osuu ensimmäinen luoti yleensä valmentajaan, ja hän saa lähteä. Mutta kun mietin esimerkiksi meidän sarjan valmentajien erottamisia, on selvää, että pelkästään tuloksesta asia ei ole kiinni. Joukkueet olivat kärkikahinoissa. On siis muutakin. Valmentajalle ei aina siis riitä se, että tekee tulosta, pitääkseen työpaikkansa.

Valmennuskulttuuri on muutoinkin ollut murroksessa jo pidemmän aikaa ja aikaisemmin yleinen, hyvinkin autoritäärinen tapa valmentaa, on monissa paikoissa vaihtunut keskustelevampaan tyyliin. Puhutaan ”vanhan liiton” ja ”uuden liiton” valmentajista. Pelaajat eivät ole enää pelkästään passiivisia toimijoita vaan osallistuvat monissa paikoissa muutenkin valmennusprosessiin, sekä tuovat yhä enemmän omia näkemyksiään esiin.

Olen ollut valmennusurallani ”uuden liiton” valmentaja, ja pyrkinyt aina luomaan hyvän kaksisuuntaisen keskusteluyhteyden ja antamaan pelaajille luottamusta ja vastuuta. Valmentaessani täällä, monet pelaajat ovat tottuneet hyvinkin autoritääriseen valmennukseen ja siksi olen joutunut miettimään keinoja omaan tekemiseeni. Viime aikoina hyvinkin ihmisläheisenä ja urheilijan voimavarojen tärkeydestä puhuva Erkka Westerlund mainitsee kirjassaan, että joutui venäjällä valmentaessaan ottamaan askeleen kohti autoritäärisempää valmennustyyliä, sillä venäläiseen autoritääriseen tyyliin tottuneet pelaajat eivät saaneet itsestään parasta irti muutoin (Westerlund 2019). Tiettyä samankaltaisuutta löydän myös omista ratkaisuistani täällä. Haluaisin tehdä joitakin asioita toisin, mutta varsinkin tuloksen kannalta ajatellen, minun pitää määrätä asioita useammin, kun haluaisin, hyvän keskustelun sijaan. Varsinkin edellisellä kaudella, kokeneemmat pelaajat tulivat suoraan sanomaan, että en voi kysellä pelaajien mielipiteitä niin paljon, vaan minun tulee vain sanoa, miten asia on. Uskon, että olen kulkemassa kohti sopivaa keskitietä tämän asian suhteen. Ajatus taustalla on kuitenkin koko ajan viedä prosessia siihen suuntaan, että pelaajat ottavat enemmän ja enemmän vastuuta asioista ja kohti kehittäväää kaksisuuntaista vuorovaikutusta.

Viime aikoina on esiin noussut myös pelaajien oma ”metoo” kampanja, jossa pelaajat ovat nostaneet valmentajien aikaisemmin tekemiä epäkohtia esiin. Kyse on voinut olla solvauksesta, rasismista, jopa väkivallasta. Näiden pelaajien kertomusten mukaan keinot ovat olleet todella kovia. Kokeneet ja meditoituneet NHL-valmentajat kuten Mike Babcock ja Bill Peters ovat saaneet rapaa niskaansa tehdyistä teoistaan. Petersillä rasismia ja väkivaltaa, Babcockilla tarkoituksenmukaista pelaajien nöyryyttämistä. Entinen NHL-kiekkoilija Mike Commodore antoi Twitterissä Babcockin kuulla kunniansa ja haukkui tämän

huonoksi ihmiseksi, jolla on ylisuuri ego ja joka sai nyt sen, minkä ansaitsee.

(@commie22 2019; Kuisma 2019)

Uskon, että keskustelevalle valmennustyyliille on tilausta, ja semmoinen valmentaja haluan olla. Se on myös osa persoonaani ja haluan valmentaa omani itsenäni. Se ei mielestäni vie mitään pois vaatimiselta. Vaatia voi, vaikka arvostaisi pelaajia ihmisinä, ja käyttäytyisi sen mukaisesti. Tähän haluan itse pyrkiä. "Vaatiminen on välittämistä"-ajatuksella. Minun pitää kuitenkin muistaa vastuuni tuloksesta ja pyrkiä saamaan pelaajista paras irti. Jos koetaan, että pelaajalle pitää huutaa saadakseen hänestä enemmän irti, sitten niin tehdään. Pitkässä juoksussa uskon kuitenkin keskustelevampaan tyyliin, jossa molemmien puoleinen kunnioitus on läsnä ja pelaaja oppii ottamaan vastuuta omista tekemisistään. Kunnioitus mielestäni on myös sitä, että valmentaja on hetkittäin kova, eikä päästä pelaajiaan liian helpolla.

Itse olen valmentajapolullani alkutekijöissä. Tiedostan, että jos teen joukkuevalmennusta riittävän pitkään, osuvat potkut hyvin suurella todennäköisyydellä myös omalle kohdalleni. On siis mielestäni fiksuinta keskittyä vaan tekemään oma työnsä mahdollisimman hyvin, siihen voi vaikuttaa. Uskon, että hyvä työ palkitaan aina. Sama mentaliteetti siis kuin joukkueellamme. Kun teet hyvää, hyviä asioita tapahtuu, ennemmin tai myöhemmin. Se ajatus tuo hyvää lohtua raskaan arjen keskelle. Ole rehellinen itsellesi, kuuntele muita ja ole halukas oppimaan.

Ensi viikolla meillä on luvassa vain yksi peli ja pääsemme näin harjoittelemaan enemmän. Se sopii hyvin, sillä olemme pelanneet nyt paljon. Tarkoitus on päiväkirjassa pureutua tuohon harjoitteluun ja purkaa hieman sen sisältöä ja pohtia syitä valittuihin tapoihin.

### **3.5 Viikko 6 – Harjoittelu tekee mestarin. 12.01.2020.**

Kulunut viikko sisälsi vain yhden pelin. Maanantaina matkasimme Pustertaliin. Joukkue kuuluu sarjan kärkijoukkueisiin. Kovien ulkomaalaisten lisäksi, heillä on liuta Italian maajoukkuepelaajia.

Lähdimme matkaan vain kuudellatoista kenttäpelaajalla. Oli pelaajia kipeänä, ja jouduimme antamaan pelaajia myös Bulldogsin matkaan. Ensimmäisessä erässä yksi pelaajamme sai kiekon naamaan, ja joutui jättämään pelin kesken. Onneksi mitään vakavampaa ei käynyt ja selvittiin kahdeksalla tikillä. Samoin yksi pelaajamme sai suihkukomennuksen keihästämistä. Hieman kyseenalainen tuomio, mutta sellaista se välillä on. Tuomarilinja oli muutenkin aika erikoinen. Jouduimme taistelemaan siis neljällätoista pelaajalla. Pelasimme hyvin, suunnitelman mukaan yksinkertaisesti ja tarkasti ja johdimme ottelua nolla-kaksi toisen erän puolivälissä. Toisen erän toinen

puolisko oli meille kuitenkin todella musta, ja vastustaja teki neljä maalia. Kolmas erä taas hyvää, ja peli päättyi neljä-kolme vastustajalle. Emme pystyneet pitämään peliä koossa koko ottelua, muutoin kelpo esitys vajaanlukuiselta ja nuorelta joukkueelta.

Olemme viime ajat pelanneet todella paljon otteluita. Puoliammattilaisjoukkueelle se on iso haaste. Aikaisemmin jo kirjoitinkin matkustamisen, pelaamisen ja työn sovittamisesta yhteen ja sen tuomista haasteista. Joulukuussa meillä oli vain yhdeksän yhteistä joukkueharjoitusta, kaksi vapaaehtoista jäätä sekä kuutena aamuna aamuharjoittelua aamuharjoitteluryhmälle. Jouluna meillä oli viiden päivän vapaa, jonka aikana oli toinen mainitsemaistani vapaaehtoisista jäistä. Pelejä meillä oli yhdeksän. Joukkueharjoittelun ja pelien suhde joulukuussa oli siis yhden suhde yhteen. Täytyy muistaa myös, että viikot, jolloin torstaina ja lauantaina pelataan, ei perjantain joukkueharjoitus ole juuri muuta kuin kolmenkymmenenminuutin terävä tuntumanotto jäähän. Heti tammikuun alussa pelasimme myös toinen, neljäs ja kuudes päivä ottelut.

Tiedostimme vielä, että etenkin vieraspeleihin, emme saa aina täyttä kokoonpanoa. Harjoittelua tälle jaksolle piti siis todella miettiä. Jaossa oli paljon pisteitä, ja halusimme ottaa niistä mukaan mahdollisimman monta.

Olen siis itse vastuussa sekä joukkueharjoittelusta, että oheisharjoittelusta. Ei optimitilanne, mutta teemme mitä tehtävissä on. Oheisharjoittelun osalta, joukkueemme vanhemmat pelaajat tekevät usein omia ohjelmiaan silloin, kun otan nuoret pelaajat itselleni, tai annan heille ohjelman mitä tehdä. Usein runko harjoittelussa on niin, että aamuharjoituksissa oheisen tehneet, tekevät illalla itseään kehittäviä rutiiniharjoitteita. Nuoremmat pelaajat, jotka eivät aamuharjoituksissa ole, tekevät illalla varsinaisen oheisen ja kuten mainittu, vanhemmat pelaajat omia, enemmän huoltavia ohjelmiaan.

Johtava ajatus oheisharjoittelussa on mielestäni pitää pelaajat terveenä ja pelikuntoisina. Siihen etenkin vanhempien pelaajien oheisharjoittelu meillä tähtää. Nuorien pelaajien kohdalla haluamme tehdä kehittäväää harjoittelua myös kauden aikana, välillä myös pelien kustannuksella. Tai ainakin niin, että emme heidän osaltaan aina ”herkistele” peleihin. Tämä ei tietenkään vie pois sitä, että terveenä säilyminen on ykkösprioriteetti.

Voimaharjoittelu voidaan yleisesti jakaa kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan (Vuorela 2018). Jääkiekon lajianalysissä nostetaan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi maksimivoima, nopeusvoima sekä nopeuskestävyys, etenkin alavartalon ominaisuuksien osalta. (Huovinen 2009, 32). Jääkiekko on luistelupeli, ja jos et pysy jalalla mukana pelissä, olet auttamatta ulkona.



Yunus Barisik on suomalainen jääkiekon oheisharjoittelun osaaja. Barisik korostaa, että kauden aikana tapahtuva voimaharjoittelu on äärimmäisen tärkeää urheilijan kehittymiselle. Muutoin kesällä tehty työ valuu käytännössä hukkaan. Sudenkuoppina hän näkee liian heikot valmiudet kokovuotiseen harjoitteluun tai sitten vastaavasti liian suuri volyyymi harjoittelussa kauden aikana. Barisik mainitsee jääkiekkoilijan tärkeimmäksi ominaisuudeksi alavartalon voima- ja nopeusominaisuudet ja rohkaisee kehittämään näitä ominaisuuksia myös kauden aikana. (Barisik 2018)

Barisikin kanssa samoilla linjoilla on myös lääkäri ja liikuntatieteiden maisteri Harri Hakkarainen. Hän korostaa kehitykseen tähtäävää harjoittelua kauden aikana. Hakkaraisen esimerkki viikko näyttää seuraavalta:

Ma: Kimmoisuus/Nopeus. Laji, Lihaskunto

Ti: Voima, Laji, Aerobia

Ke: Lihaskunto, Laji, Terävyys

To: Aerobia/Nopeus PELL

Pe: Voima, Laji, Aerobia

Su: Lepo

(Muunnelma Hakkarainen luento, 16.)

Meillä normaaliviikon rytmi on peli torstaina ja lauantaina. Tämä toki vaihtelee paljon. Kun näin kuitenkin on, harjoitteleminen seuraavasti:

### **Maanantai:**

Aamuharjoitus ja iltaharjoitus. Oheisissa painotus nopeudessa ja räjähtävyydessä.

Jääharjoituksissa painotus viime viikolta esiin tulleiden asioiden harjoittelussa.

Iltaharjoituksissa katsomme videolta videoklippejä viikonlopun pelistämme joukkueena, sekä yksilöinä.

### **Tiistai:**

Aamuharjoitus ja iltaharjoitus (vapaaehtoinen). Vapaaehtoisuus tarkoittaa valintaa töissä käyville vanhemmille pelaajille, muut ovat harjoituksissa. Oheisissa painotus voimaharjoittelussa. Aamuna alavartalo, illalla ylävartalo niille, jotka aamulla voivat

harjoitella. Lopuilla illalla koko vartalon voima. Jäällä painotus henkilökohtaisessa taidossa, sekä pelipaikkakohtaisessa harjoittelussa.

### **Keskiviikko:**

Aamu ja iltaharjoitus. Oheisissa painotus liikkuvuudessa ja keuhohallinnassa. Keskiviikkona katsotaan myös videolta torstain vastustajaa. Jäällä painotus peliin esiin nostetuiden asioiden harjoittelussa.

### **Torstai:**

Pelipäivä. Aamujää tai aamun oheisharjoitus.

### **Perjantai:**

Iltaharjoitus. Videopalaveri, jossa videoklipit eilisen pelistä. Harjoitus terävä noin 30-40 minuuttia kestoaltaan. Muutama tärkeä asia seuraavan päivän peliin nostetaan esiin.

### **Lauantai:**

Aamujää ja videopalaveri, jossa käydään läpi päivän vastustajaa. Jäällä otetaan tuntumaa, ja harjoitellaan mahdollisesti erikoistilanteita (ylivoima, alivoima, aloitukset)

### **Sunnuntai:**

Vapaa

Viikko-ohjelma siis vaihtelee usein ja meidän tulee reagoida koko ajan muuttuvaan tilanteeseen. Perusajatuksena on kuitenkin, että nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu olisi aina vapaapäivän jälkeen mahdollisimman tuoreena, kuten Hakkarainen esimerkissään kuvasi. Sitä seuraa voimaharjoittelu ja sitten kehoa huoltava harjoittelu, kun mennään loppuviikkoa ja pelejä kohti. Tiistaina paneudutaan henkilökohtaisiin taitoihin ja samalla annetaan vanhemmille, työssäkäyville pelaajille toinen vapaapäivä viikkoon. Heidän arkensa on kuitenkin hyvin hektinen. Yritän mahdollistaa, että joka viikolla meillä olisi ainakin yksi nopeutta/räjähtävyyttä kehittävä harjoitus sekä yksi voimaharjoitus. Nopeusvoimaominaisuuksien, jotka jääkiekkoilijalle ovat siis hyvin tärkeät, ylläpitämiseksi kauden aikana vaaditaan myös maksimivoimatason ylläpitoa (Isolehto 2016, 271). Olen valmis tiputtamaan joitain harjoituskertoja pois, saadakseni laatua harjoitteluun. Kun pelaajat käyvät töissä, pitää kokonaisvaltaista jaksamista seurata tarkasti.

Hankitun voiman siirtäminen lajiin on usein haasteellista. Tästä syystä tarvitaan myös lajinomaista voimaharjoittelua kentällä ja pitää tuntea oman lajinsa vaatimukset kuten

voimantuottoajat, voimatasot, työskentelevät lihakset, liikeradat, energiantuottomekanismit jne. (Ahtiainen & Häkkinen 2016, 250-252). Kauden aikana iso osa meidän nopeusharjoittelua tapahtuukin jäällä. Haasteena on se, kun aikaa jäällä on yleensä vain noin tunti ja nopeusharjoittelu vaatisi aina kahden-yhdeksän minuutin palautuksen, vie se paljon aikaa yhdestä harjoituksesta, jonka joukkueena saamme (Jouste & Mero 2016, 246). Haasteena on myös pitää suoritus maksimissaan kuudessa sekunnissa, jotta kehitetään juurikin haluttua nopeutta, eikä nopeuskestävyyttä. Tällöinen ominaisuusharjoittelu onnistuu selkeästi paremmin aamujäillä, mutta niitä meillä on harvakseltaan, eivätkä kaikki pelaajat sinne pääse.

Haasteena on myös pelaajien eri lähtökohdat. Mainitsin jo vanhemmat ja nuoremmat, mutta nuoremmissakin on eroja, tietysti. Meillä on muutama pelaaja, joiden on vaikea saada lihasta kroppaansa. Vaikeus tulee kyllä enemmän siitä, että he eivät ole valmiita tekemään riittävästi asian eteen. Tällä tarkoitan kokonaisvaltaista urheilijan elämää, harjoittelun, ravinnon ja levon merkitystä. Kysymys ei ole siitä, kuinka paljon pelaaja pitää painaa, kysymys on olla mahdollisimman hyvä urheilija oman lajin vaatimusten mukaan.

Samoin yksi pelaaja omaa loistavat kestävyysominaisuudet, mutta nopeusominaisuuksien kanssa on haastavaa. On selvää, että hänen kohdallaan harjoittelu keskittyy tukemaan tätä, eli tekemään tästä urheilijasta voimakkaamman ja nopeamman.

Nämä meidän "laihat pojat" tekevät kaksi-kolme kertaa viikossa koko vartalon hypertrofia/maksimivoimavoimaharjoituksen, joka koostuu pitkälti perinteisistä moninivelliikkeistä, kuten kyykky, maastaveto ja rinnalleveto. Hypertrofiassa toistot 6-12 välillä, kun taas maksimivoimaharjoituksissa 1-5 välillä (Ahtiainen & Häkkinen 2016, 258). Viikon ja kuukauden kokonaisrasitus otetaan tässä aina huomioon. Muut nuoret pelaajamme tekevät voimaharjoittelua enemmän maksimivoimaa ja nopeusvoimaa hakien. Näitä liikkeitä tukemassa on sitten tukiliikkeitä useammilla toistoilla sekä muu huoltava harjoittelu.

Osan pelaajista kanssa pidämme ruokapäiväkirjaa niin, että pelaaja ottaa aina kuvan siitä mitä syö ja lähettää sen heti minulle. Näin päästään kiinni siihen, mitä lautasella on ja miten usein syödään. Osan kanssa olen käynyt yhdessä myös ruokakaupassa näyttämässä mitä kannattaa ostaa. Pelaajilla on käytössä myös tekemäni ohjeistus ravintoon. Yleinen ongelma päiväkirjoja tarkastaessa on, että pelaajat syövät liian harvoin ja sitä kautta liian vähän. Työ sotkee ravinnon säännöllisyyttä osalla tai ainakin luo siihen haasteita. Pelaajien painoa tarkkaillaan ja pelaajat pitävät päiväkirjaa voimaharjoittelunsa painoista. Varsinaisia voimatestejä emme ole kauden aikana tehneet, vaan seuraamme kehitystä päiväkirjasta.

Joulukuun aikana kevensimme oheisharjoittelua, jotta jaksaisimme taistella pelit mahdollisimman isolla energialla. Teimme kuormittavamman harjoituksen (voima tai nopeus) maanantaina, yhdellä viikolla myös tiistaina. Muutoin oheisharjoittelu oli rasisuksellisesti kevyttä. Tuloksellisesti voidaan sanoa valinnan olevan oikea. Joulukuun yhdeksästä ottelusta kahdeksan oli AlpsHL:ää ja yksi Itävallan mestaruussarjaa, jossa meidän jatkumahdollisuudet olivat jo menneet. Sen pelin hävisimme, mutta kahdeksasta AlpsHL pelistä voitimme viisi. Ennen tätä olimme keränneet alle yhden pisteen per ottelu, joten tuloksellisesti voimme olla joulukuuhun tyytyväisiä.

Myös viisikkoharjoittelu joulukuussa oli repaleista, kun pelaajia oli kipeänä ja loukkaantuneena. Varsinaisia neljän ketjun viisikkoharjoituksia ei ollut montaa. En halunnut jäälläkään liian suurta kuormaa pelaajille toistojenkaan muodossa, jotta tekemisen laatu pysyisi mahdollisimman hyvänä. Varsinainen pelin oppiminen oli joulukuun osalta pitkälti videoiden kautta toteutettua.

Harjoittelu on kehityksen perusta. Kehittävä harjoittelu. Se tarkoittaa minulle sitä, että pelaajalla itsellään on halu harjoitella ja kehittää itseään. Hän on mukana vaikuttamassa omaan prosessiinsa muutenkin kuin vain tekijänä. Urheilijan tulee olla riittävän tuore ja vastaanottavainen tulevaan harjoitukseen. Minulla on käsissäni monesti hyvin väsyneitä pelaajia jo harjoitukseen tullessa. Tähän vaikuttaa kokonaisrasitus töistä tai koulusta, pitkistä pelimatkoista ja sitten urheilusta. Mene itse seitsemältä rakennustyömaalle ja sieltä suoraan harjoitukseen kello kuudeksi. Haasteet ravinnossa, levossa ja kokonaiskuormituksessa kasvavat. On siis vaarana, että harjoittelukuormitus ylittää elimistön kyvyn palautua ja tällöin tuloksena voi olla ylikuormitustila, jossa urheilijan fyysinen ja mahdollisesti myös kognitiivinen suorituskyky laskee ja josta palautuminen voi viedä pitkään, jopa vuosia (Uusitalo & Nummela 2016, 625, 632.)

Enemmän ei ole mielestäni aina parempi. Ammattilaisurheilussa ei selityksiä pitäisi juuri olla, kun pystyt täysin keskittymään vain harjoitteluun. Meidän pelaajien osalta työ ja koulu ovat isona osana koko tätä prosessia, joka toki pitää ottaa huomioon. Kymmenen tuntia rakennustyömaalla ja siitä kehittävään harjoitukseen, ei ole ideaali tilanne urheilulle.

Minua harmittaa, että tehdessäni päävalmentajan, videovalmentajan ja fysiikkavalmentajan hommat, en pysty tekemään kaikkea niin hyvin kuin haluaisin. Kompromisseja joutuu tekemään väistämättä. Joudun kamppailemaan paljon itseni kanssa. Joudun hyväksymään tietyt realiteetit. Hetkittäin se saa minut tuntemaan itseni huonoksi valmentajaksi. Tästä asiasta ja minusta valmentajana kuitenkin lisää ensi viikolla.

### 3.6 Viikko 7 – Minä valmentajana. 19.1 2020.

Tämä viikko sisälsi meille kolme ottelua. Harjoittelimme maanantaina. Tiistaiamuna suuntasimme kohti Slovenian pääkaupunkia Ljubljanaa, jossa vastassa oli liigan hallitseva mestari ja tämän hetken sarjakärki Olimpija. Keskiviikkona matka jatkui Itävallan Klagenfurtiin ja otteluun siellä ja kotona olimme torstaiamuna noin viiden aikaan. Torstai oli vapaa, perjantaina harjoitus ja lauantaina kotipelissä asteli vastaan kova italialaisjoukkue Pustertal, jonka kohtasimme vieraissa puolitoista viikkoa sitten.

Vieraspelimatkamme oli pelillisesti ja tuloksellisesti todella heikko. Ljubljanassa emme pystyneet pelaamaan riittävän yksinkertaisesti ja terävästi todella kovaa ammattilaisjoukkuetta vastaan, ja emme missään kohtaa saaneet peliämme käyntiin. Ottelu päättyi seitsemän-kaksi.

Klagenfurt oli lähtökohtaisesti joukkueena lähempänä meidän tasoamme. Energiamme oli kuitenkin jossain muualla, peli ei vain kulkenut. Toki eilisen päivän peli ja matkustaminen vaatii veronsa, mutta sen taakse ei voi kaikkea pistää. Peli pitää pystyä pelaamaan. Sitä varten harjoitellaan ja valmistaudutaan. Ottelu päättyi kahdeksan-yksi. Olin todella pettynyt meidän esitykseemme ja mietin pitkään, mikä meni pieleen. Harjoittelu, valmistautuminen, ohjelma matkalla, missä syy?

Harmiksemme varakapteenina pelissä ollut puolustajamme sai kiekon jalkaansa ja on loppukauden sivussa. Hän sinnikkäästi pelasi pelin loppuun murtuneella nilkalla, koska ei itse halunnut antaa periksi. Seuran motto on jo pitkään ollut "Never give up" ja tämä pelaaja näytti mitä se tarkoittaa. GM, joka peleissämme peluuttaa siis pakkeja näki tämän pelaajan tuskissaan ja sanoi, että hänen pitäisi mennä pelistä pois. Peli taisi olla siinä kohtaa jo viisi-yksi. Varakapteenimme sanoi, että ei hän voi. Hän on varakapteeni, eikä hän halua näyttää, että luovuttaa. Arvostan tällöistä soturin luonnetta todella korkealle! Menetimme myös toisen pelaajan olkapäävamman vuoksi, ja hän on sivussa joitakin viikkoja.

Olen hyvin itsekriittinen valmentaja. Jos pelaamisemme on huonoa, kohdistan itselleni siitä ison vastuun. Välillä ehkä liiankin ison. Toki, tuon pelaajille ilmi, mihin asioihin olin tyytyväinen ja mihin en. Mitä voimme joukkueena tai yksilöinä parantaa. Tunnen stressaavani joukkueen tilasta, ja siitä, miten asioita viedä eteenpäin.

Ronnie Grandell on kirjoittanut kirjan Irti itsekriitistikistä. Grandell kertoo, että meidän pitäisi olla itseämme kohtaan ystävällisempiä ja sydämellisempiä. Kääntää hankalat tilanteet niin, että miettisimme, mitä sanoisimme tässä samassa vaikeassa tilanteessa olevalle hyvälle ystävällemme ja sanoa samaa myös meille itsellemme. Kirja nojaa tutkittuun

tietoon ja osoittaa, mitä enemmän itsekritiikkiä esiintyy, sitä enemmän esiintyy myös esimerkiksi masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja syömishäiriöitä. Samoin kirja osoittaa, että itsekritiikki hidastaa tuloskehitystä urheilijoilla ja sen on todettu olevan hyvinkin fyysinen kokemus, nostamalla stressitasoja ja aktivoimalla aivojen uhkakuvakeskuksia. Grandell kuitenkin muistuttaa, ettei kaikki kriittisyys ole pahasta, vaan oikeanlainen, niin sanottu rakentava kriittisyys ja sitä kautta virheistä oppiminen on meille ihmisille keskeinen tapa oppia. Rakentavan kriittisyyden ero haitalliseen itsekriittisyyteen on kuitenkin se, ettei siinä esiinny rankaisevaa tai syyllistävä otetta, eikä se siten johda syyllisyyteen tai häpeään. (Grandell 2018)

Koen itseni empaattiseksi ihmiseksi, mutta se ei aina näy itseäni kohtaan. Uskon kyllä siihen, että tiettyä kriittisyyttä pitää olla ja asioita tarkastella kriittisesti, jotta ollaan kehityksen tiellä, mutta armollisempi ja empaattisempi itseäni kohtaan voisin olla. Tuo Grandellin esittämä ajatus siitä, että mieti, mitä sanoisit ystävällesi tässä tilanteessa, toimii hyvin minulle. Olen myös huomannut sen, miten liika itsekriittisyys johtaa negatiivisuuden kierteeseen, josta on vaikea päästä pois. Yritän jatkossa antaa itselleni enemmän armoa ja hyväksyntää. Uskon myös siihen, että kun tekee työnsä hyvin ja on hyvin valmistautunut, on helpompi ottaa vastaan pettymyksiä tai huonoja tuloksia otteluista. Silloin tiedän, että olen tehnyt työni kuitenkin hyvin ja voin olla helpommin armollinen itseäni kohtaan. Niin pitkää mailaa ei minullakaan ole, että vaihtopenkiltä voisin maaleja tehdä tai niitä estää.

Olen toki joskus pettynyt myös pelaajien tekemiseen itseni lisäksi. Joukkueen edessä puhun varsinkin negatiiviset asiat aina ”me” muodossa. ”Emme olleet riittävän nöyriä” tai ”työmäärämme ei riittänyt”. En ulkoista itseäni esityksestä tai tuloksesta sysäämällä vastuun pelaajille. Jos teen selkeän virheen, tuon sen joukkueen edessä esiin ja otan siitä vastuun. Loppukädessä vastuu pelaamisesta ja tuloksesta on kuitenkin minulla. Sanon aina, että pelaajalla on vastuu valmistaa itsensä otteluun ja heittäytyä täysillä peliin, pyrkiä parhaimpaansa ja pelata joukkueelle. Tällöin vastuu tuloksesta jää minulle. Uskon, että jokainen pelaaja lähtökohtaisesti haluaa pelata mahdollisimman hyvin, ei kukaan tule epäonnistumaan. Niin kuitenkin käy. Minun tehtäväni on löytää keinot, sekä joukkueelle, että yksilöille, jotta he pystyvät esittämään parastaan. On kyse sitten motivoinnista, tavasta pelata, tai mistä vaan.

Viikon kolmas ottelu oli kotiottelu kovaa Pustertalia vastaan, jonka kohtasimme puolitoista viikkoa aikaisemmin Pustertalissa. Halusin todella ladata tähän peliin ja halusin, että nostamme tasoamme alkuviikon peleistä. Olimme huilanneet torstain, treenanneet perjantain ja pelasimme lauantaina. Perjantain treeneihin en taaskaan saanut kasaan niitä

kokoonpanoja, jotka seuraavan päivän pelissä pelaavat. Saimme tuohon peliin kolme pelaajaa Bulldogsista, mutta he olivat tuon päivän vielä Bulldogsin harjoitusvahvuudessa.

En puhunut ennen peliä voittamisesta tai häviämisestä. Puhuin kliseisesti meidän omasta pelistämme. Nostin esiin ne kaksi asiaa, joissa haluamme vastustajan päihittää, aikaisemmin mainitut työmäärä ja joukkuehenki. Pelin tavoite oli, että voimme ottelun jälkeen olla ylpeitä ja tyytyväisiä suoritukseemme. Tähän tavoitteeseen pääsimme. Nostimme tasoamme ja pelasimme hyvän pelin. Vastustaja vei kuitenkin pisteet lukemin kaksi-kolme. He tekivät voittomaalin noin neljä minuuttia ennen ottelun loppua. Olin ottelun jälkeen myös tyytyväinen omaan tekemiseeni, vaikka tulos ei ollutkaan toivottu.

Pidin perjantaina ja lauantaina pelaajien kanssa palaverieita. Perjantaina puheilleni tuli kaksi meidän ulkomaalaisvahvistusta, jotka eivät olleet tyytyväisiä muutaman muun pelaajamme työmäärään ja panokseen. He puhuivat varsinkin ylivoimapelistä, jossa kokevat, että he tekevät kaiken työn ja muut eivät auta. He myös kokivat, että he eivät olleet minun ykkösprioriteettini joukkueessa, mitä tulee pelin ratkaisemiseen. Esimerkkinä mainitsivat tilanteita, joissa vaihdoin heidät pois kentältä, kun oli hyökkäyspään aloitus. He halusivat jäädä ja tehdä maaleja. Selitin pelaajille, että tarvitsin heidän energiaansa myös puolustamiseen ja vastustajan kärkipelaajia vastaan pelaamiseen ja tietyissä tilanteissa laitan kolmos – tai nelosketjun jälle hyökkäyspäänaloitukseen, jotta alemmat ketjut eivät joudu heti puolustamaan omassa päässä. Tämä riippuu toki pelin tilanteesta. He ymmärsivät kantani ja minä ymmärsin heitä. Sanoin myös olevani tyytymätön heidän mainitsemiensa pelaajien esitykseen ja vaadin heiltä lisää. Mainitsin myös näille kahdelle luokseni tulleelle pelaajalle, että kun halutaan ottaa vastuuta, pitää pystyä vastaamaan huutoon. Näin ollen odotan heiltä paljon ja odotan heidän pelaavan joukkueelle täydellä sydämellä.

Juttelin sitten lauantaiamuna näiden kahden itävaltalaisen kärkipelaajamme kanssa, ja kysyin heiltä, miten he näkivät oman pelinsä alkuvuodesta. Eivät olleet tyytyväisiä. Eivät kuitenkaan löytäneet selkeää syytä miksi näin oli. Sanoin, että en ole huolissani tekevätkö he maaleja vai eivät. Sanoin, että tiedän onnistumisten tulevan, jos he heittäytyvät pelille täysillä. Vaadin heiltä parempaa kehonkieltä ja parempaa työmäärää tähän tulevaan Pustertal-peliin. Se saatiin. Nämä pelaajat nostivat tasoaan ja olin heidän esitykseensä tyytyväinen.

Pidän siitä, että pelaajat tulevat luokseni ja uskaltavat puhua asioista. Osa enemmän ja osa vähemmän, mutta olen tyytyväinen siihen keskustelemaan kulttuuriin, jonka olen pystynyt luomaan. Aikaisemmin valmentajaurallani koin olevani joskus liian kiltti ja yrittäväni liikaa miellyttää kaikkia. Luonteeni on semmoinen. On vaatinut paljon työtä ja

vaatii yhä, että pääsen liiallisesta kiltteydestä ja miellyttämisen tarpeesta pois. Uskon, että tässä samassa on minulla iso vahvuus, mutta myös heikkous. Ymmärrän pelaajia, pystyn keskustelemaan heidän kanssaan ja samaistumaan heihin, ja ehkäpä sitä kautta tulee tilanteita, joissa minua oikeasti harmittaa esimerkiksi jättää joku pois kokoonpanosta tai istuttaa häntä penkillä.

Pustertal-ottelussa meidän nelosketjumme, eikä seitsemäs puolustajamme pelanneet käytännössä lainkaan. Pelaajat haluavat tietenkin pelata, ja niin se pitääkin olla. Nyt ei vain ollut heidän hetkensä. Pidin siitä, miten osa näistä pelaajista tsemppasi muita ja loi hyvää henkeä. Tämä oli myös teema, mikä nostettiin ennen peliä esiin. Esitin kysymyksen, mitä voit tänään tehdä joukkueen hyväksi? Nämä pelaajat reagoivat hienosti. He huomasivat, että jääaikaa ei taida tänään juuri tulla, kannan itseni hyvin ja tsemppaan muita. Näille pelaajille tuon tyytyväisyyteni tähän esiin. Yksi pelaaja oli vaisumpi ja pyöritteli päätään. Hänen kanssaan tulen käymään myös asiasta keskustelun.

Minulle on tärkeää, että pystyn aina perustelemaan pelaajalle valintani. Oli kyse sitten ketjukoostumuksista, ylivoimasta, tai siitä, ettei joku mahdu kokoonpanoon. Mielestäni pelaajan tulee tietää tämä. Jos hän ei mahdu kokoonpanoon, mutta ei tiedä syytä, miten hän tietää mitä tehdä? Pelaaja ei tietenkään aina ole kanssani samaa mieltä, eikä pidäkään olla. Haluan valmentajana kuitenkin olla aina rehellinen. Rehellisyys ennen miellyttämistä! Kyselen pelaajalta aina, miten hän itse näkee tilanteensa ja missä on kehityskohteet ja kerron sitten oman näkemykseni pelaajan tilanteesta. Yhtenä esimerkkinä tästä, on tapaus Pustertal-ottelusta, missä lopussa otin maalivahdin pois, ja pelasimme kuudella viittä vastaan. Minulla oli nyt kokoonpanossa Bulldogs lainapelaajia ja yksi normaalisti tässä tilanteessa jälle oleva oma pelaajamme ei ollut ottelun ratkaisuhetkellä jäällä. Hän tuli pelin jälkeen kysymään hyvässä hengessä, miksi näin oli. Perustelin asian ja näin asia oli selvä. Hän sanoi, että pakko kysyä, jää muuten vaivaamaan. Näin sen pitääkin mennä. Haluan, että pelaaja voi aina tulla kysymään, mikä tahansa askarruttaa. Se on parempi kuin miettiä itse ja luoda mahdollisesti vääriä kuvitelmia tilanteesta.

Urheilijakeskeisen valmennuksen kurssilla perehdyimme urheilija-valmentajasuhteeseen. Siellä esiin nostettiin kolme laatutekijää, läheisyys, vastavuoroisuus ja sitoutuminen. Läheisyys tarkoittaa vaikuttamista tunteisiin, luottamuksen, arvostuksen, tykkäämisen ja kunnioituksen kautta. Vastavuoroisuus taas puolestaan kuvaa yhteistyötä, joka luodaan tasavertaisuuden, vastaanottavaisuuden ja myös rentouden kautta. Sitoutuneisuus tarkoittaa sitä, miten tärkeänä suhdetta pidetään. Molempien osapuolien sosiaalinen tuki toinen toisilleen ja sitä kautta molemminpuolinen arvostus on tärkeää. (Haaga-Helia 2019)



Oma suhde pelaajiini muodostuu näistä tekijöistä. Minulle luottamus ja arvostus nousevat esiin tärkeimpinä kulmakivinä. Urheilijan pitää kokea, että valmentaja tietää mitä tekee, ja että hän voi auttaa yksittäistä pelaajaa ja tässä tapauksessa myös joukkuetta kehittymään. Kun urheilija kokee, että on valmentajalle tärkeä ja valmentaja voi auttaa häntä, ollaan hyvällä tiellä. Se ei tarkoita, etteikö eriäviä mielipiteitä tai kiistojaikin syntyisi. Haluan ajatella tilannetta niin, että olen ihminen ihmiselle. Minulle pelaaja on aina ensisijaisesti ihminen, sitten vasta urheilija ja pelaaja. Puhumme siis myös paljon muusta, kuin jääkiekosta.

Omassa valmennuksessani haasteena on ollut myös päätöksenteko. Ei ulospäin niinkään vaan oman pääni sisällä. Pystyn kyllä pelissä reagoimaan ja tekemään päätöksiä, ottamaan maalivahtia pois ja niin edelleen. Olen luontaisesti kuitenkin aikamoinen jahkailija ja pohtija. Mietin asioita monelta kantilta. Jälleen, koen tämän sekä vahvuutena, että heikkoutena. Valmentajan tulee kuitenkin tehdä päätöksiä, se on selvää. Ketjut, erikoistilanteet, miten harjoitellaan, mitä harjoitellaan, miten pelataan? Valmentaminen sisältää valtavasti päätöksentekoa. Henrik Dettman kuvaa kirjassaan tilanteen niin, että valmentajalla on koko ajan valtavasti päätöksiä edessään. Tärkeintä on selvittää, mitkä päätökset ovat olennaisia ja käyttää aika niihin. Ei niin olennaisten päätösten osalta tärkeintä on vain tehdä päätös. Turhat epäselvät kysymykset ei niin tärkeistä asioista luovat turhaa sekaannusta (Saarikoski 2015, 278.)

Olen onnekseni huomannut, että päätöksenteko on myös asia, missä voi kehittyä. Tee taustatyösi kunnolla, usko siihen mitä teet. Tällä ajatuksella olen nyt mennyt ja saanut jätettyä turhan murehtimisen ja pohtimisen pois. Uskon, että olen kehittynyt tässä asiassa viime kaudesta. Kun valitset ja päätät jotain, et voi tietää varmasti. Onko ratkaisu oikea. Pitää siis vain luottaa siihen, että se on ja reagoida sitten kun siltä näyttää.

Täällä työskennellessäni ilman varsinaista apuvalmentajaa tai valmennustiimiä, hukun välillä liikaa omiin ajatuksiini. Kaipaankin sitä, että joku valmennustiimistäni esittää eriäviä mielipiteitä ja haastaa asioita, esimerkiksi siinä miten pelaamme tai mitä mieltä hän olisi joistakin pelaajista ja heidän edesottamuksistaan. Pysin tuki juttelemaan Bulldogsin valmentajien sekä juniorivalmentajiemme kanssa. Se auttaa hieman, mutta eivät hekään ole sisällä juuri meidän joukkueemme tilanteesta. Joskus ulkopuolinen toki näkee jotain sellaista, mitä sisältä ei näe.

Pohdin monesti pitkään ja hartaasti tiettyjä asioita esimerkiksi erikoistilannepelaamisessa, jotka sitten loppujen lopuksi ovat kuitenkin melko mitättömiä. Pohdin paljon myös sitä, olenko pelaajille tasapuolinen. Saako joku jotain, mitä joku toinen ei saa? Palkitaanko tai rangaistaanko pelaajia samoista syistä? Näenkö virheitä enemmän juuri sillä pelaajalla,

jonka oletankin tekevän virheitä? Pysykö ”seiskapakki” roolissaan, koska näen hänet itse ”seiskapakkina”? Paljon joutuu pohtimaan asioita itse ja näissä kysymyksissä valmennustiimin näkökulma auttaisi varmasti.

On selvää, että kun häviät pelejä enemmän kuin voitat, kyseenalaistat valintojasi enemmän. Näin ainakin minä teen. Tässä tullaan siihen itsekriittisyyteen. Tuloksen taakse peliesitykseen pitää nähdä, mutta kyllä joukkueurheilussa se energia ja voima, jonka voitoista saat harjoitteluun, on todella tärkeää, eikä sitä pidä väheksyä. Pitkän kauden aikana joukkue saa varmasti mitä ansaitsee. Yksittäisiä pelejä voitetaan tai hävitään, mutta ei kukaan ole ensimmäinen tai viimeinen syyttä. Realisti materiaalin suhteen pitää kuitenkin olla. Olen aikaisemmin puhunut paljon materiaalistamme ja lukuisista loukkaantumistamme. Samaan aikaan huomaat, että pystyt haastamaan liigan kärkijoukkueita rikkinaisemmälläkin kokoonpanolla. Se luo uskoa jokaiseen peliin ja jokaista peliä lähdetään aina voittamaan. Se ei tarkoita, että koko ajan puhutaan voittamisesta. Puhutaan asioista, joihin voidaan vaikuttaa. Tehdään ne mahdollisimman hyvin ja tulos tulee, jos on tullakseen. Voitto ei ole valitettavasti vain päätös, mutta itselleen mahdollisuuden antaminen voittoon on.

### **3.7 Viikko 8 – Huiliviikko. 26.01.2020.**

Sarjamme sarjaohjelma on erikoinen. On kovia kolmen pelin viikkoja, ja kuukausia, jolloin pelataan todella usein, ja sitten taas viikkoja, jolloin ei pelata ollenkaan. Tämä viikko oli meille ilman pelejä. Toki syy siihen oli se, että tämä viikko oli varattu Itävallan ”top4” turnaukseen, johon emme tällä kaudella selvinneet. Seuraavalla viikolla on taas kaksi peliä ja sitten tuleekin taas viikon maajoukkuetauo. Tauot tuovat haasteita tietyn pelirytmien löytämiseen. Toki ne antavat myös aikaa levätä ja harjoitella. Itse olen pyrkinyt kääntämään tauot aina positiiviseksi ja ottamaan niistä hyödyn irti juuri lepäämisen ja harjoittelun suhteen. Sitten kun taas pelataan, pitäisi iso energia välittyä pelaamisestamme. Ajatusmallina tässä voi kuvitella pitkän talven jälkeen kesälaitumille vapautetut hevoset. Se mielikuva pelaamisestamme pitäisi näkyä tauon jälkeen.

Tällä viikolla tavoitteeni oli saada kolme hyvää harjoitusta ja levätä loppuviikko. Harjoituksissa isona teemana oli meidän karvauspelaamisemme harjoittelu, sekä paineen alta avaaminen. Tavoitteena myös pitää tempo todella kovana ja luistella normaalia enemmän. Kuvio 3 on harjoitusviikkomme ohjelma.

20.1	21.1	22.1	23.1	24.1	25.1	26.1
9.45 off-ice 11.10 ice	10.30 off-ice		10.30 off-ice			
Off-Ice 19.30 Ice 20.50- 22.00 Massage 22.00	Off-Ice 19.30 20.45-22.00		Off-Ice 19.30 Ice 20.55- 22.00 Massage 22.00	Optional ice 12.45-13.45		

(Kuvio 3. Harjoitusohjelma)

Perjantai oli vapaaehtoinen harjoitus. Vapaa perjantai mahdollisti myös kauempana asuville mahdollisuuden käydä kotona. Olisin halunnut meille keskiviikolle jääharjoituksen, mutta siihen ei tällä viikolla ollut mahdollisuutta. Osa nuoristamme harjoitteli keskiviikkona Bulldogsin mukana.

Harjoitteet tälle viikolle mietin niin, että liikettä on paljon. Ei siis niin paljon taktisia asioita, enemmän toimintaa. En hirveästi teetä pelaajillemme niin sanottuja ”loppuluisteluja”, mikä tarkoittaa siis pidempikestoista, anaerobiselle alueelle menevää harjoittelua, kuten vaikkapa perinteinen viivaluistelu. Luistelemme usein harjoitteiden välissä pienen terävän pätkän, mutta ei siis niinkään varsinaisia ”loppuluisteluja”. Haluan, että harjoituksen mahdollisesti rankempi luisteluosuus olisi myös linkitetty jollain tapaa peliin. Se voi tarkoittaa kovaa takapaine/maalintekoharjoitusta tai muuta suunnanmuutosharjoitetta, jossa luistelun osuus korostuu. Syy tähän on se, että haluan pelaajien tottua tekemään ratkaisuja myös väsyneenä, ja pystyä pelaamaan peliä sydämen hakatessa tuhatta ja sataa. Näitä tilanteita tulee myös peleissä.

Yleensä joukkueharjoituksemme rakenne jäällä on suurin piirtein alla nähdyn mukainen:

1. Kierto/syöttöharjoite n.5min
2. Pelipaikkakohtainen harjoittelu/taitoharjoittelu 5-10min
3. Yhteistoiminta harjoite 5-10min (tukemaan harjoituksen teemaa)
4. Mahdollinen toinen yhteistoiminta harjoite, hieman vaikeutettuna 10min
5. Viisikkoharjoittelu 10-25min
6. Peli/Pienpeli 5-10min

Aloitin nyt jääharjoittelun aina pienpelillä tai kiekonhallintapelillä, jossa on paine tai muu häiriötekijä. Olen tehnyt tätä joskus aikaisemminkin. Näin tehtynä harjoituksen intensiteetti on heti alusta lähtien korkeammalla, kuin perinteisessä kiertoharjoittelussa. Vaatimustaso tulee kanssapelaajalta. Heti pitää reagoida vastustajaan ja muihin ärsykeisiin ja pelata peliä. Tiedän, että osa, varsinkin kokeneemmista pelaajista kaipaa alkuun kiertoharjoittelua, jossa saavat hakea sopivaa ”fiilistä”. Tykkäsin kuitenkin tästä tavasta ja

aion käyttää sitä jatkossakin enemmän. Kiertoarjoitteiden vaarana on, että pelaajan ei tarvitse prosessoida asiaa, hän vain toteuttaa (Kalaja). Uskon, että tässäkin on kyse totutuista tavoista. Jos totutaan siihen, että ensimmäisen viisi minuuttia voi harjoitella vähän miten sattuu, ollaan väärällä tiellä. Tässä on toki valmentajan vastuu luoda oikea vaatimustaso. Näin ollen peli tai pelinomainen harjoite, jossa vaatimustason luo kanssapelaaja, on hyvä keino saada homma heti oikeille raiteille. Pitää olla rohkeampi jatkossa käyttäjä pelejä enemmän myös harjoituksen alussa. Junioreiden kanssa toiminkin usein näin. Aikuisten kanssa se on hieman jäänyt taka-alalle. On tullut ajatus että ”aikuisten kanssa toimitaan näin”. Väärä oletamus. Pitää luottaa omaan juttuun. Olen aina mennyt harjoittelussa ”peli edellä”. Se ajatus pitää tuoda vielä kirkkaammin takaisin arkeen.

Kari Savolainen kehottaa valmentajia käyttämään pelejä harjoituksissaan. Turhan usein valmentajat keksivät mitä ihmeellisempiä ja monimutkaisempia ”drillejä” pelaajien kehittämiseksi, kun oikea lääke olisi antaa pelaajien pelata. Peli on jääkiekossa oleellisinta, ja sitä kannattaa harjoitella eniten. Drillien haasteen on usein se, että pelaaja ei ymmärrä sen yhteyttä peliin. (Savolainen 2014)

Viisikkoharjoittelun suhteen meillä oli haasteena samat ongelmat kuin aikaisemminkin. Pelaajia ei ole riittävästi harjoituksiin. On pieniä loukkaantumisia, pelaajia kipeänä ja niin edelleen. Onneksi saimme junioreista muutamia pelaajia mukaan harjoituksiin. Kun haluaa pitää tempon harjoituksissa kovana ja harjoitella asioita viisikkona pelinomaisesti, on tärkeää saada neljä ketjua harjoituksiin. Peliä voi toki pilkkoa ja harjoittaa tiettyä pelin osaa kahden, kolmen tai neljän pelaajan yhteistyönä, mutta itse uskon että tilanteet pitää pystyä käymään läpi ja harjoitella myös viisikkona, jotta pelaaja osaa yhdistää nämä yhteistoimintaharjoituksen palaset osaksi viisikkopeliä. Näin myös pelaajalle tulee ymmärrys, miten aikaisemmat harjoitteet linkittyvät viisi-viisi peliin. Juuri tuo, mitä Savolainenkin mainitsi. Haluan, että pelaajani ymmärtävät meidän harjoitteiden tarkoituksen ja sen, miten ne ovat osa peliä.

Mielestäni viis-viisi peli on paras harjoitus mitä olla voi. Ongelma siinä on, että se on myös haastavin hallita, koska muuttujia on niin paljon. Me harjoitteleme paljon pelitilanteiden kautta, mahdollisuuksien mukaan myös paljon viisi vastaan viisi. Itse käytän paljon erilaisia lähtötilanteita, joilla varmistetaan, että haluttu asia toteutuu harjoitteessa. Ajatuksena on, että siihen mitä harjoitellaan, saisimme onnistumisia.

Nyt kun siis harjoittelimme karvauspeliä ja avauspelaamista paineen alta, ovat nämä toistensa vastavoimia. Tarkoittaen sitä, kun toinen karvaa niin toinen pyrkii avaamaan. Molemmat eivät voi onnistua yhtä aikaa. Näin ollen viikon ensimmäisessä harjoituksessa

harjoittelimme avauspelaamista paineen alta, jota myös edellisellä viikolla olimme käyneet läpi. Viikon kaksi seuraavaa harjoitusta olivat painopisteeltään enemmän karvauspelaamisessa. Harjoiteltava tilanne on siis periaatteessa sama, mutta muuttamalla lähtötilannetta hieman, saadaan pieni etu halutulle osapuolelle ja näin mahdollistetaan onnistumiset halutussa asiassa. Jos siis harjoitteleminen avauspelaamista, aloitustilanne on sellainen, että se mahdollistaa onnistumisen siihen mitä haluamme avauspelaamisessa tehdä. Jos taas karvausta, muutetaan aloitustilannetta hieman, jotta karvauksen onnistuminen on todennäköisempää. Sama asia toistuu sitten vielä normaalissa viisi vastaan viisi pelissä, jossa tätä etua ei enää keinotekoisesti ole. Näin pelaaja joutuu ratkomaan tilanteita itse pelissä, joka Savolaisenkin mielestä on se paras vaihtoehto kehitykseen (Savolainen 2014).

Uskon siihen, että pelaajien on tärkeä kokea onnistumisia siihen, mitä harjoitamme. Oppimisen yksi kulmakivistä onkin pätevyyden tunteen kokeminen. Oppijan tulee kokea olla hyvä siinä mitä tekee (Kalaja). Siinä missä tämä pätee yksilöön ja taidonoppimiseen, uskon samaan myös kollektiivisen oppimisen osalta joukkueurheilussa. On vaikea lähteä luottavaisena seuraavaan peliin, jos harjoituksissa emme saa onnistumisia joukkueena ja valitut tavat pelata eivät näytä toimivan.

Olisin toki toivonut, että olisimme saaneet kaikki pelaajat harjoituksiin ja pystyneet harjoittelemaan niillä ketjuilla, joilla sitten tulemme pelaamaan. Tämän asian kanssa piti taas tehdä kompromissi, mutta siihen on onneksi jo totuttu. Minulle jäi tunne viime viikon ja tämän maanantain avauspeliharjoittelusta, että olemme päässeet siinä taas askeleen oikeaan suuntaan. Löydämme useammin oikean ratkaisun, milloin pystymme pelaamaan kiekolla ja hyökkäämään ja milloin on hetket vain voittaa kiekko alueelta ulos. Matkaa tässä vielä toki on.

Karvauksen osalta pääsimme myös paremmin samalle sivulle. Aikaisemmin viisikkomme ei ole ollut riittävän tiivis, jotta pystyisimme karvaamaan viidellä, silloin kun siihen on paikka. Olemme pyörineet liikaa aggressiivisen karvauksen ja ohjauspelin välimaastossa ja se väli on vaarallinen paikka. Pääsimme tässä asiassa mielestäni eteenpäin. Näitä molempia teemoja tukee viisikon tiiveys, joka on meillä ollut isona teemana, mutta jota haluan korostaa vielä ensi viikolla entisestään. Se mahdollistaa meille sen pelin, mitä haluamme pelata.

Kokonaisuutena olin melko tyytyväinen viikkoon. Isona bonuksena oli kolmen päivän vapaa, jonka käytin lähtemällä Lausanneen, Sveitsiin. Lausannen jääkiekkjoukkue pelaa Sveitsin pääsarjaa NLA:ta. Joukkuetta valmentaa suomalaiset Ville Peltonen, Tommi Niemelä ja Tommi Hämäläinen, joista Niemelä on opiskelukaverini ja hyvä ystäväni.

Hämäläisen tunsin myös jo aikaisemmin. Pääsin seuraamaan heidän toimintaansa pelipäivänä, miten käyvät asiat läpi valmentajien kesken ja mitä tuovat esiin pelaajille. Mielenkiintoista oli huomata, että vaikka resurssit ovat täysin toista luokkaa kuin meillä, niin asiat ovat täysin samat. Yksinkertainen peli, maalinedustat, pelikuri, älä anna mitään vastustajalle, hyökkäykset päätyyn asti ja niin edelleen. Täysin samaa, mitä meidän pukukopissamme puhutaan. Jopa pelin osalta samankaltaisuuksia oli todella paljon. Toki, suomalaisen kiekkokoulun käyneillä on usein perustat hyvinkin lähellä toisiaan. Se antoi kuitenkin itselleni taas uskoa siihen, että taidamme olla täälläkin isossa kuvassa oikeilla jäljillä. Muutama hyvä vinkki jäi sieltä taas matkaan. Pientä kadehdintaa aiheutti juuri se, miten he yhdessä pystyivät käymään asioita läpi.

Pohdintana tulevaisuuteen on se, että jos joudumme pelaamaan pelejä kolmella ketjulla ja pelejä on kolmekin yhdellä viikolla, jaksammeko pelata tätä peliä, vai täytyykö miettiä muita keinoja. Lähinnä miettiä karvausta hieman uudestaan ja säästää energiaa silloin kun on paikka. Nämä ovat taas niitä valintoja, joista viime viikolla puhuin ja joihin sitä kakkosvalmentajaa kaipaisi. Nyt mietintä jää omaan päähäni. Mutta katsotaan sitä sitten kun tilanne tulee eteen.

### **3.8 Viikko 9 – Viisikko tiiviiksi ja pelaamaan. 02.02.2020**

Tällä viikolla päästiinkin taas pelien makuun. Tätä riemua ei toki nyt kauan kestä, sillä seuraava viikko onkin sitten maaottelutauko. Haasteena itselleni tälle viikolle oli saada pelaajat pelivireeseen pelitauon päätteeksi, mikä ei tauon jälkeen ole aina niin helppoa. Harjoittelun osalta isoin teema oli viisikon tiiveys, jota jatkettiin siis menneeltä viikolta. Harjoittelimme maanantaina, tiistaina ja torstaina. Pelit olivat keskiviikkona kotona ja lauantaina vieraisissa.

Pelasimme keskiviikkona kotona Italian Gherdinaa vastaan. Peli oli meiltä hyvä, ei kuitenkaan ihan niin hyvä mitä kuusi-yksi kotivoitto osoittaa. Mielestäni pelasimme paremmin esimerkiksi Pustertalia vastaan toissa viikolla, jolloin hävisimme kaksi-kolme. Gherdinaa vastaan kuitenkin maalivahtipeli onnistui, ylivoima oli tehokasta ja alivoima hyvää. Siinä on nykypäivänä melko hyvät lääkkeet jääkiekko-ottelun voittamisen. Niinhän sitä sanotaan, että ikinä et ole niin hyvä etkä niin huono, miltä tulos näyttää. Tämä voitto tarkoitti sitä, että meidän sijoituksemme sarjassa tulee olemaan kuudestoista. Kaksi joukkuetta jää taakse, ja aika monta eteen.

Lauantain peli pelattiin siis Slovenian Jesenicessä. Jesenicelle ottelu oli hyvin tärkeä. Voitolla he ovat ”top6” joukkue ja näin varmasti mukana play-offeissa. Meillä sen sijaan

keskiviikon ottelusta ketjullinen kärkihyökkääjiä oli pois jo muutenkin ohuesta joukkueesta. Saimme kasaan tasan kolme ketjua. Asiaa kuvaa hyvin se, että kakkosketjun muodosti pelaajat, joita ennen kauden alkua mietittiin juuri ja juuri nelosketjun pelaajiksi. Pelillä ei tuloksellisesti ollut myöskään siis panosta. Tähän päälle kahdeksan tunnin bussimatka suuntaansa. Haastava yhtälö.

Yritin lähestyä ottelua siltä kantilta, että peli on pelaajille mahdollisuus näyttää. Osa pelaajista oli ollut pienellä vastuulla ja nyt vastuuta oli luvassa. Kerroin pelaajille, että tarvitsemme tulevilla Qualification-roundilla (karsintakierros, josta mahdollisuus päästä play-offeihin) pelaajia, joihin joukkue voi luottaa. Ykkösketjumme pystyi pelaamaan, vaikka iso osa energiasta menikin puolustamiseen. Kakkosketjun peliin olin tyytyväinen, he täyttivät paikkansa. Kolmosketjulle sen sijaan pelin haaste oli liian suuri ja he olivat jatkuvasti ongelmassa. Peli hävittiin nolla-seitsemän. Toisaalta hyvää dataa itselle pelaajista, jotka tässä vaiheessa ovat vaadittavalla tasolla.

En sano, että haaste olisi nuorelle pelaajalle helppo. Pelaat nelosketjussa hajavaihtoja ja nyt pitäisi sitten näyttää, että homma toimii. ”Homma toimii” tarkoitti meille tosiaan sitä, että pelaaja on luotettava. En odottanut uskomattomia suorituksia ja ällistyttäviä harhautuksia. Odotin kamppailujen voittamista, laukausten blokkamista ja suoritusvarmuutta kiekolla. Nämä ovat kuitenkin niitä asioita, joilla pelipaikka lunastetaan. Nuori pelaaja, joka kamppailee pelipaikasta, ja kun hän sen saa, pitää ajatusmaailma mielestäni olla perusasioiden tekemisessä erittäin hyvin. Näin saat luottoa valmentajalta ja myös kanssapelaajilta. Luotto kun kasvaa, jääaika kasvaa, ja silloin on mahdollisuus ottaa seuraava askel pelaamisessa. Kaikki lähtee siis pelaajan luotettavuudesta siihen, että pystyy pelaamaan joukkueen arvojen ja pelitavan mukaista peliä.

Nyt tämä osasto vuoti pahasti. Yritystä varmasti oli, mutta taso ei vain riittänyt. Hävittiin yksi vastaan yksi kamppailuja, maalin edessä vapaita mailoja, liikaa laukauksia siniviivalta ohi laiturin blokin, epävarmuutta kiekolla. Taso ei riittänyt ja se nähtiin taululla. Tiedän, että osa pelaajista on ollut pettyneitä, kun peliaikaa ei ole tullut. Ja niin pitääkin olla! Kyllä pelaajan pitää haluta pelata. Jos ei halua, on väärässä paikassa. Tällöinen välinpitämätön pelaaja on valmentajallekin todella vaikea. Periaatteessa sellaiselle pelaajalle sanotaan ”hei hei” ja otetaan uusi pelaaja sisään. Jos semmoista uutta pelaajaa ei ole, pitää kääntää kaikki kivet tämän nykyisen pelaajan kanssa. Ja kiviä on kyllä käännetty. Uskon, että tämä peli aukaisi taas monen pelaajan silmiä ja tiputti jalkoja sopivasti maan pinnalle. Hommia on edessä, jos vastuuta meinaa saada.

Harjoittelussa isona teemana on ollut siis viisikon tiiveys, tarkoittaen kärjistäen sitä, että samaan videokuvaan mahtuu aina koko viisikkomme. Tuloksesta huolimatta jopa

ottelussa Jeseniceä vastaan tästä näkyi positiivisia signaaleja. Ero tuli enemmänkin aikaisemmin mainitsemistani puolustuspelin karmaisevista virheistä. Iso tekijä pelissä oli mielestäni myös se, että emme jaksaneet pelata peliä riittävällä tempolla. Tämä sai minut ajattelemaan tulevia, kauden tärkeimpiä otteluita.

Kauden tärkeimmät pelit ovat nyt siis edessä. Olimme kahdeksantoista joukkueen sarjassa kuudestoista. Tämä tarkoittaa sitä, että pelimme jatkuvat siis "Qualification-roundilla" ilman lisäpisteitä. Top6 joukkueet ovat suoraan pudotuspeleissä. Qualification A ja Qualification B lohkoista voittajat etenevät myös pudotuspeleihin. Mitä paremmin olit runkosarjassa menestynyt, sitä paremmat aloituspisteet tuohon sarjaan saat. Sarja on kaksinkertainen, eli jokaiselle kymmenen peliä. Isoimmat aloituspisteet ovat neljä ja siitä sitten kolme, kaksi, yksi ja nolla. Kymmenen peliä, sarjaa aloittaessa piste-ero kärjen ja viimeisen välillä siis neljä pistettä. Kaikki on siis mahdollista. Tässä siis meidän lohkomme:

#### Qualification Round B

	Joukkue	Aloituspisteet
1	FASSA	4
2	FELDKIRCH	3
3	ZELL AM SEE	2
4	KITZBUEHEL	1
5	BREGENZERWALD	0
5	LINZ	0

(Muunnelma Alps Hockey League)

Meille tämä lohko sopii hyvin. Fassaa vastaan hävisimme vieraissa neljä-nolla. Kotona hävisimme ottelun yksi-kaksi, mutta olimme kenttäpelissä selkeästi parempia, voittaen laukaukset 60-28. Tämä antaa uskoa siihen, että pystymme tämänkin joukkueen voittamaan. Kaikki muut joukkueet olemme kertaalleen tällä kaudella voittaneet, Linzin kahdesti. Mahdollisuus jatkoon on siis olemassa.

Tuleva sarja tulee olemaan todella tiivis. Kymmenen peliä kahteenkymmeneen kahteen päivään. Kaikki ajatus ja keskittyminen tulee olemaan peleissä, se on selvä. Harjoittelun tulee olla hyvin suunniteltua ja palvella peliämme. Uskalletaan levätä, kun mahdollisuus



on. Eikä tässä kohtaa mielestäni enää hirveästi uusia temppuja opita. Kysymys on enemmänkin tiettyjen asioiden yksinkertaistamisesta ja tietyistä valinnoista peliin.

Yksi valinnan aihe tulee olemaan karvauspelaamisemme. Tiivis viisikko, josta aikaisemmin puhuin, tulee varmasti olemaan pelillisesti se meidän kulmakivemme. Olemme pyrkineet nyt pääsemään selkeästi painekarvaan, tai sitten ohjauspelillä ohjaamaan vastustajaa ja puolustamaan etuperinluistelusta ja jos tähänkään ei päästä, sitten vasta niin sanotusti ”träpätään” keskialueella. Träpillä tässä tarkoitetaan passiivisempaa karvausta vastustajan kontrolloitua hyökkäystä vastaan, jossa ajatuksena on pitää keskialue ja etenkin keskusta tiiviinä, näin estää ylivoimamahyökkäykset, saada joko riisto suoraan tai pakottaa vastustaja luopumaan kiekosta meille edullisella tavalla. Keskialueen trappiä pelasimme ja painotimme enemmän alkukaudesta, mutta en ollut osaltamme siihen tyytyväinen. Näin se on jäänyt pelissämme taka-alalle, painottaen enemmän painekarvausta, sekä ohjauspelejä syvältä hyökkäysalueelta asti.

Joudumme pelaamaan ottelumme periaatteessa kolmella ketjulla. Emme saa jalkeille riittävän laadukasta neljää ketjua. Tästä sain näyttöä Jesenice-ottelussa. Tietenkään yksi peli ei päästä kenenkään kohtaloa. Enemmän tämä oli vahvistusta harjoituksissa nähdylle asialle. Toivottavasti nelosketju pystyy antamaan hieman energiaa muille ja pelaamaan muutaman vaihdon erässä. Huippujoukkueessa ryhmä - ja yksilötavoitteiden tulisi palvella toisiaan ja pelaajalla olla selvillä oma roolinsa joukkueessa, jonka hän hyväksyy ja jossa hän kokee pätevyyttä (Arvaja & Mustonen 2016, 574). Tähän vedoten, minun täytyy pystyä taas tuomaan esiin kolmos- ja nelosketjujen pelaajille heidän tärkeytensä, vaikka peliminuutit varsinkin nelosketjun osalta jäisivät vähäiseksi. Energiaa heidän pitää pystyä tuomaan ja minun täytyy heidän onnistumisensa huomioida, tukeakseni heidän pätevyyden tunnettaan.

Pelejä tulee olemaan tiuhaan. Näin ollen energian säästäminen oikeassa paikoissa on tärkeää. Energian säästö ei tarkoita tilanteiden pelaamista puolivaloilla, päinvastoin. Se tarkoittaa valintoja, mihin energia käytetään, jotta kaikki mitä tehdään, pystytään tekemään täysillä. Näin ollen olen pohtinut jättäväni tuon ohjaamisvaiheen karvauksesta pois ja pelaamaan selkeää kaksivaiheista karvausta, joka kovalla paineistamisella ja kun sinne ei päästä, lyödään keskialue tukkoon träpillä. Viisikko kasassa koko ajan, lyhyet etäisyydet. Näin ollen peli voisi hieman selkiytyä, sekä turha energiaa syövä ”välimallinpelaaminen” jäisi pois. Tätä olisi tarkoitus ensi viikolla harjoituttaa.

Nyt maaottelutauolla pidämme taukoa sunnuntaista keskiviikkoon. Maanantaina on vapaaehtoinen jää, ja torstaina jatkuu harjoitukset. Harjoitteleminen joukkueena, torstai,

perjantai, sunnuntai ja maanantai, aamuharjoitukset ovat torstaina ja perjantaina. Pelit jatkuvat sitten tiistaina.

Tuo tuleva viikko on tärkeä viikko harjoittelun suhteen. Mitä painotetaan, mitä tuodaan esiin? Tarkoitus olisi selkeyttää pelaajille tietyt asiat pelistä, mallia ”nämä pitää tietää”. Yksinkertaistaa pelimme, jotta olemme varmasti samalla sivulla pelaamisestamme. Träpin lisäksi haluan harjoituttaa vieläkin paineen alta avaamista, sekä puolustusalueen puolustuspeliä.

Tulemme pitämään joukkueen kanssa myös palaverin tavoitteistamme ja arvoistamme. Mietin palaveriin ajatusta, että jokainen antaa joukkueen edessä lupauksen, mikä kirjoitetaan ylös. Lupaus voi olla vaikkapa ”lupaan huolehtia palautumisesta ja ravinnosta entistäkin tarkemmin”. Minun tulee näin ollen miettiä myös omaa lupaustani joukkueelle.

Tämä palaveri menee vasta maanantain harjoituksiin. Syynä se, että osa pelaajistamme on maajoukkueessa ensi viikon. Tämän lisäksi haasteen harjoitteluun tuo se, että VEHL1-joukkueemme pelaa pelit perjantaina ja sunnuntaina, ja minun tulisi laittaa sinne myös muutamia pelaajia. Emme siis tule saamaan neljän ketjun harjoituksia aikaiseksi.

Tuleva viikko siis näyttää, miten saan nämä halutut asiat onnistumaan harjoituksissa, ja miten tuo palaverimme onnistuu. Niistä lisää siis seuraavassa kirjoituksessa.

### **3.9 Viikko 10 – Valmistautuminen ”kuolemanpeleihin”. 11.02.2020.**

Kirjoitan päiväkirjani yleensä sunnuntaisin, viikon päätteeksi, mutta tänään on tiistai, päivä jolloin Qualification-round alkaa. Voidaan siis sanoa, että edessä on kauden tärkein peli, kun vastustajakin on vielä paikallisvastustaja Feldkirch. Halusin kirjoittaa tämän viikon yhteenvedon vasta kun valmistautuminen näihin tuleviin viikkoihin on tehty.

Viime viikolla kerroin ajatuksistani, miten käytämme tuon maaottelutauon hyväksemme ja miten valmistaudumme näihin ratkaisupeleihin. Tulen tässä nyt purkamaan tuota viikkoa.

Epäonnisuus meillä vaan tuntuu jatkuvan. Loukkaantumisten taakse ei saisi ikinä liikaa mennä, ne kuuluvat lajiin. Tällä kaudella niitä on kuitenkin ollut aivan liikaa.

Varakapteenimme joutui jo lopettamaan kautensa joulun tienoilla, samoin kolmosketjun sentterimme ja alivoimaspesialistimme, joka melko nuoresta iästä (23) oli kuitenkin joukkueen kokeneempaa osastoa. Lisäksi yksi pelaavista pakeistamme on poissa jalan murtumisen takia. Moni pelaaja on ollut useita viikkoja pois kauden kuluessa. Yhden nuoren sentterin olemme nyt saamassa takaisin, hän on ollut todella epäonnekas ja koko

kauden sivussa. Kaiken tämän lisäksi, kapteenimme oli nyt ollut todella epäonnekas ja saanut ison lasinsirun käteensä, joka oli tehnyt syvän vekin. Näin ollen hän on sivussa ainakin kaksi viikkoa, eli juuri nämä kauden tärkeimmät pelit. Kaksi tärkeää puolustajaa poissa kauden tärkeimmistä peleistä. Iso näyttöpaikka nuorille puolustajillemme.

Kulunut viikko sisälsi siis vapaaehtoisen jäsen maanantaina, joukkueharjoitukset torstaina, perjantaina, sunnuntaina ja maanantaina. Lauantaina joukkue meni yhdessä syömään kapteenimme ehdotuksesta. Juttelimme asiasta myös GM:n kanssa, mutta oli loistavaa, että ajatus tähän tuli joukkueen sisältä.

Kuten viime viikolla kerroin, tulemme muuttamaan karvaustamme hieman. Harjoittelimme ”träppiä” (keskialueen passiivisempi puolustus) paljon kuluneella viikolla ja mielestäni pääsimme siinä hyvään vaiheeseen. Ongelmana oli se, että osa pelaajista pelasi samaan aikaan VEHL1-pelejä tai oli maajoukkueessa, joten heidän harjoittelunsa tähän jäi miltei olemattomaksi. Hyvä asia oli, että ennen kuin kerroin joukkueelle tästä muutoksesta, tuli varakapteenimme luokseni ja sanoi, että hänestä meidän tulisi käyttää nyt träppiä tulevilla otteluilla. Sanoin, että näin tulemme tekemään. Oli mielestäni hyvä, että ajatuksen takana ovat myös johtavat pelaajat. Tämä kyseinen varakapteeni, joka ei ole persoonana aina se helpoin, otti nyt kuluneella viikolla ison kehitysaskeleen johtajana ja kävi asioita läpi nuorempien pelaajien kanssa, pyrkien auttamaan heitä ymmärtämään ja sisäistämään asioita. Hän on kasvanut johtajana kauden aikana ja se on hieno juttu!

Torstain ja perjantain harjoitukset olivat hyvät. Tempo oli hyvä ja tekemisen meininki oli niin kuin pitää. Joukkueesta näki, että lataus kohti tärkeitä pelejä on oikealla tiellä. Sunnuntain harjoitus ei ollut niin hyvä. Yksi pelaaja sai kiekon suuhun, ja vuoti paljon verta jäälle. Toinen pelaaja väänsi polveaan, ja hänen täytyi lähteä pois. Loukkaantumiset ja ylivoiman harjoittelu pienellä joukkueella teki harjoituksesta turhan passiivista. Tunne katosi ja se ei ole hyvä. Kun kaksi pelaajaa tippuu pois kesken harjoituksen, joutuu harjoitteita muutenkin muokkaamaan. Otin kuitenkin harjoituksen omaan piikkiini. Organisointi olisi pitänyt olla parempi, vaikka kahden pelaajan loukkaantumiselle en voinut mitään.

Ylivoiman harjoittelu kaiken kaikkiaan on muutenkin mielestäni ehkä haastavin pelin osa-alue harjoittaa. Tuntuu, että ikinä et saa siihen samaa harjoitusvastetta kuin peleissä. Joku ei halua ampua, ettei satuta laukausta blokkaavaa pelaajaa. Joku taas ei halua ihan täysillä blokata kiekkoja harjoituksissa. Laukausten blokkaaminen harjoituksissa on haastava asia. Uskon siihen, että niin pelaat kuin harjoittelet. Samaan aikaan, en halua yhtään pelaajaani jo muutenkin todella ohkaisesta joukkueesta sivuun harjoituksissa

tulleen laukauksen takia. Olen kuitenkin valinnut sen tien, että jos loukkaantuu, niin loukkaantuu, mutta harjoitella pitää niin kuin haluaa pelata.

Aikaisemmin viikolla kävin läpi kaikki maalit, jotka olemme päästäneet kauden aikana. Niitä oli 183 ja otteluita 38 (34 AlpsHL:aa ja neljä Itävallan mestaruussarjaa). Keskiarvoksi tulee näin 4,8 päästettyä maalia, mikä on tietysti aivan liikaa ja selittää hyvin sen, miksi olimme sarjassa sijalla 16. Hävisimme yhden pelin toki viisitoista-yksi ja muutaman muun reippaasti, joka nostaa keskiarvoa. Olin jakanut pelit kolmeen kymmenen pelin jaksoon, sekä viimeiseen kahdeksan pelin jaksoon, jotta pystyimme jaksojen välillä vertailemaan tuloksia. Olin jakanut maalit tiettyihin kategorioihin, jotta näkisin, miten maaleja meille tehdään. Kategoriat ovat esitetty Taulukko1:ssä. Taulukossa ei ole otettu huomioon maalipaikkoja, ainoastaan päästetyt maalit. Tilasto ei kerro, mitä paikkoja vastustajalle annamme, se kertoo mistä tilanteista maalit syntyvät. Uskon kuitenkin, että tilasto korreloisi hyvin myös maalipaikkojen suhteen.

Games	Straight attack				D-zone coverage				Turnover			Penalty Kill					pen.sho	Empty	OT/Pen	Total		
	Breakaway	Odd-man	Even	Shorthanded	Lost man	Box-out	Straight shot	Lost 1-1 puck carrier	DZ	NZ	OZ	Down-high pass	Pass through	Straight shot	Tip	Rebound					Straight attack	5-3 p-k
1.-10.	1	2	3	4	4	1	3	1	9		5	3	5	4		5	1	1	1	1	55	
11.-20.	2	1	4	3	6	7	5	2	7			1	1	4	1	4	3		2	1	54	
21.-30.		4	2	3	2	4	1	1	6	3	4	2		1	1		2		1		37	
31.-38.		3	1	1	2	7	2	1	3	2	1	1	3	4	1	2	3				37	
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>183</b>
	<b>34</b>				<b>49</b>				<b>40</b>			<b>53</b>					<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>183</b>		

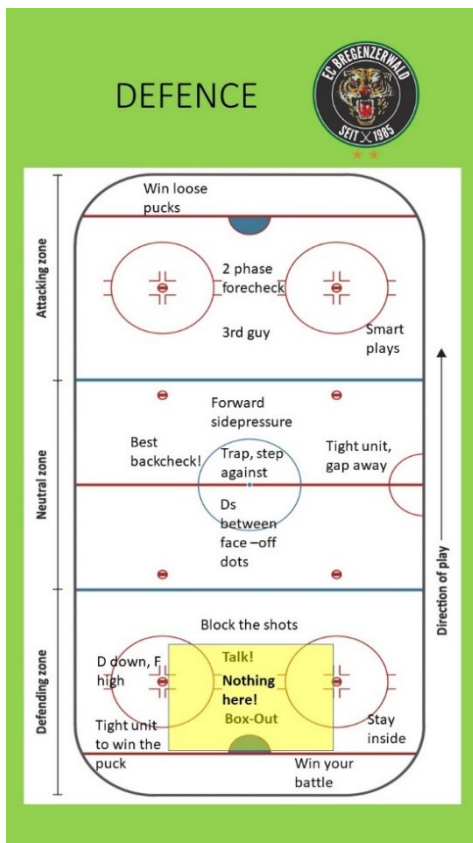
(Taulukko1. Päästetyt maalit koko kausi)

Kun tein tämän ensimmäisen kymmenen pelin jälkeen, iso asia mikä taulukosta pomppasi esiin, oli se, miten paljon meille tulee maaleja omassa päässä menetetyistä kiekkoista. Tämän asian kanssa on tehty paljon töitä ja se maalimäärä on tippunut huomattavasti. Yllättävän paljon maaleja tulee myös vastustajan tasa – tai alivoimaisista hyökkäyksistä, joka yleensä tarkoittaa sitä, että häviämme selvän yksi vastaan yksi pelin joko kiekollista tai kiekotonta vastaan tai sitten maalivahdille menee laukaus, joka hänen tulisi torjua. Alivoima on ollut iso murhe koko kauden. Siinä aivan liian iso luku on suorista hyökkäyksistä tulleet maalit. Kävimme tätä tilastoa pelaajien kanssa läpi, jotta heille myös muodostuu kuva, mistä maalit syntyvät. Missä on menty eteenpäin ja tarkemmalla syynillä viimeinen jakso, ja sieltä poiminnat kuluneen viikon harjoitteluun. Näin ollen ”box-out” kamppailuja (maalin edustan puolustamista) teimme paljon kuluneella viikolla.

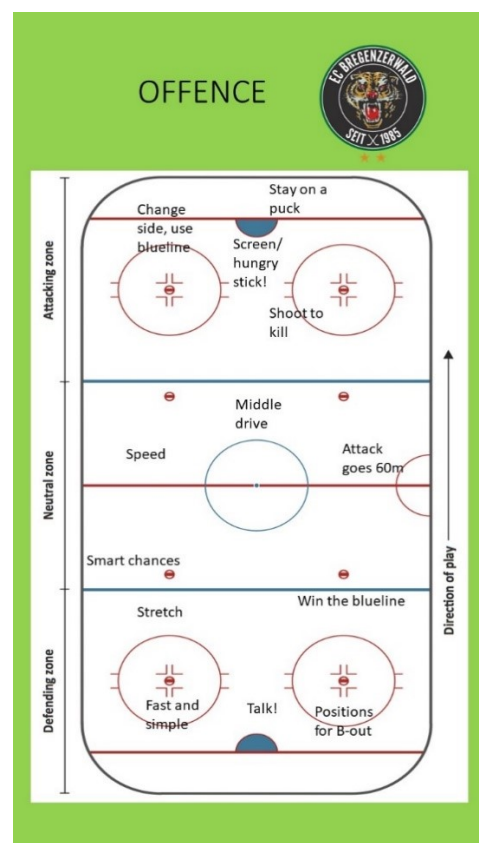
Maanantaina pidimme pidemmän palaverin joukkueen kanssa. Kävimme videolta läpi tulevaa vastustajaa. Sen lisäksi olin tehnyt joukkueelle muistisäännöksi niin sanotut ”huoneen taulut”, joissa näkyi sekä hyökkäyspelin, että puolustuspelin osalta meille tärkeät asiat (Kuvio 4 ja Kuvio 5). Näissä ei ollut mitään uutta, ajatuksena vain muistuttaa

tärkeistä asioista. Puhuin palaverissa myös tulevasta peluutuksesta ja siitä, miten meidän keskittymisemme tulee olla voittamisen ja häviämisen sijasta omassa tekemisessämme. Jääkiekossa on paljon asioita, jotka eivät ole suoraan verrannollisia taitotasoon. Näistä nostin meille esiin kehonkielen, valmistautumisen, laukausten blokkauksen, takapaineen luistelun täydellä vauhdilla, jäähyttömyyden sekä pelisuunnitelman noudattamisen. Näissä asioissa emme voi oikoa yhtään, jos haluamme taistella ottelujen voitosta. Nämä asiat vievät meidät kohti omaa parasta peliämme

Palaverissa oli osio, jossa jokaisen pelaajan piti tehdä lupaus joukkueelle. Myös minä valmentajana tein lupauksen joukkueelle. Lupaukset kirjoitettiin isolle valkoiselle paperille koppimme seinälle. Ajatus oli minun, joten minä aloitin.



(Kuvio 4. Defence)



(Kuvio 5. Offence)

Mietin ensin omaksi lupaukseni, että lupaan valmistautua peleihin ja harjoituksiin parhaan kykyni mukaan, teen videot vastustajasta huolella ja suunnittelen harjoitukset ja taktiikat peliin huolella. Sitten ymmärsin, että tähän on itsestänselvyys. Tähän olen pyrkinyt koko kauden ajan. Ajattelin pelaajana itse, että jos valmentaja lupaa tämän, eikö hän sitten ole tehnyt niin koko kauden ajan? Ehkä ajattelin asiaa turhan monimutkaisesti,

mutta päätin kuitenkin luvata uskovani meihin joka hetki. Pohjustin tätä sillä, että sanassa ”believe” on mielestäni valtavasti voimaa. Se ei ole toivomista, se on uskomista, ja siinä on iso ero.

Pelaajien lupaukset olivat hyvinkin odotetun kaltaisia. Luvattiin antaa 100%, luvattiin valmistautua huolella, luvattiin hyvää kehonkieltä, luvattiin pelata joukkueelle, luvattiin blokata jokainen laukaus ja niin edelleen. Halusin ehdottomasti, että nämä lupaukset ovat konkreettisesti kaikkien näkyvissä kopissamme ja että jokaisen tulee sanoa lupaus ääneen ja kirjoittaa se käsin paperille. Aivotutkija Mona Moisan mukaan käsin kirjoitettu teksti on kehon ja aivojen yhteispeliä, joka edesauttaa kirjoitetun asian muistamista paremmin kuin koneelle kirjoitettu asia (Paastela 2017). Uskon, että kun pelaaja joutui miettimään omaa lupaustaan ja kirjoittamaan sen myös ylös, on se varmasti hänellä mielessään. Samoin, hän myös näkee sen konkreettisesti jatkuvasti. Tilanne sisälsi myös sopivaa huumoria hetkittäin, mikä myös on mielestäni tärkeää. Keskustelimme vielä siitä, mitä esimerkiksi täysillä yrittäminen tarkoittaa. Se ei ole vain jälle menemistä ja täysillä pelaamista. Se on valmistautumista, se on kurinalaisuutta, se on hyvää kehonkieltä, se on joukkueen etujen mukaista toimintaa kaikessa tekemisessä, se on hyvää ravintoa ja unta. Halusin, että pelaajat todella pohtivat, mitä on heidän lupauksensa takana.

Olin ohjeistanut seuramme videoista vastaavia tekemään meille motivaatiovideon, jonka myös katsoimme tuossa palaverissa. Yleensä olen tehnyt nämä videot itse, mutta nyt ei ollut aikaa ja en ole niiden tekemisessä muutoinkaan kovin etevä. Niinpä delegoin tehtävän ihmiselle, johon luotan, ja sain ajallaan hyvän videon käyttööni. Video sisälsi kautemme kohokohtia, hienoja maaleja ja torjuntia sekä voitonjuhlia. Oikealla musiikilla varustettuna (Journey- Don't stop believing) ja avainsanalla ”believe” saadaan oikea viesti välitettyä pelaajille ja vedottua heidän tunteisiinsa.

Seuraavassa kirjoituksessa on taas asiaa ensimmäisen viikon peleistä, jotka näyttävät suuntaa loppukaudelle.

### **3.10 Viikko 11 – Kuoleman pelit. 16.02.2020**

Tämä viikko oli kauden jatkumisen ja kevään pudotuspeleihin pääsemisen kannalta todella tärkeä. Harjoittelu tällä viikolla oli vain lyhyttä ja terävää, sillä ottelut pelattiin tiistaina, torstaina ja lauantaina. Olin päällisin puolin tyytyväinen tuohon meidän edelliseen viikkoon ja siinä mielessä lähdimme positiivisella asenteella haastamaan lohkomme kärkijoukkueita.

Ensimmäinen ottelu oli jälleen derby-ottelu naapurikaupungin Feldkirchiä vastaan. He olivat juuri saaneet tsekkiläisen, liigan kovimman maalintekijän takaisin pelaavaan kokoonpanoon. Vastassa oli kokenut ja rutinoitunut joukkue. Taistelimme hyvin ja hyvällä ilmeellä. Hyökkäyspelimme jäi kuitenkin melko vajavaiseksi, energia meni puolustamiseen. Hävisimme ottelun kolme-nolla. Ensimmäinen maali oli henkilökohtainen virhe vähemmän pelanneelta puolustajaltamme. Tuollaisessa tiukassa pelissä ei semmoisiin maaleihin ole varaa. Toisen maalin he tekivät ylivoimalla, kun heidän tsekkiläinen maaliruiskunsa näytti laukauksensa vaarallisuutta. Kolmas maali lopussa tyhjään maaliin. Olin pettynyt tulokseen, esityksestä annoin pelaajilleni sen sijaan kiitosta. Olin myös pettynyt tuomarityöskentelyyn. En ikinä syytä tuomareita ottelumme häviämisestä, ja muutenkin pyrin keskittymään heidän tekemisiinsä mahdollisimman vähän. Nyt kuitenkin tuntui, että meitä kohdeltiin kaltoin useasti, mutta ylivoimalle emme vain päässeet. Näin ollen raportti liigaan oli paikallaan. Harmittava asia oli ykkösmaalivahtimme loukkaantuminen ensimmäisessä erässä. Hän on sivussa aivotärähdyksen vuoksi. Kakkosmaalivahtimme tuli kuitenkin loistavasti peliin sisään ja hoiti hommansa hienosti. Hyvä taistelu, mutta parempi joukkue voitti.

Seuraava ottelu oli jo torstaina lohkomme kärkeä, Italialaista Fassaa vastaan. Keskiviikon jää oli noin puoli tuntia. Ennen jäätä katsoimme videolta tilanteita eilisestä pelistämme, sekä kävimme hieman läpi Fassan peliä. Harjoitukset koostuivat lähinnä harjoitteista, jossa pelaajat saivat mennä, ilman liian isoa miettimistä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan en halunnut käydä ylivoimaa tässä harjoituksessa läpi. Muutin kuitenkin suunnitelman ja harjoittelimme sitä, noin kymmenen minuuttia. Ei olisi pitänyt. Pelaajat olivat väsyneitä eilisestä, eikä ajatus ollut täysillä mukana. Näin ollen mukaan tuli huonoja tapoja, joita emme harjoitteluun halua. Ajattelin, että pelaajat kuitenkin haluavat sitä harjoitella, annetaan heille siihen mahdollisuus. Onhan se todella tärkeä osa peliä. Tämä oli siis vain oletamus, en kysynyt pelaajilta. Tuntuu, että harjoitutin sitä vain, että pelaajat eivät pääse sanomaan jälkeensä, että miksi ei harjoiteltu. Tuntuu typerältä koko ajatus. Nyt jälkeensä mietittynä olisi pitänyt jututtaa ylivoimaviisikoita ennen harjoitusta ja käydä asiaa siellä läpi. Ehkä jopa antaa heidän valita, tehdäänkö lopussa ylivoimaa vai ei. Tai sitten luottaa vain siihen ensimmäiseen omaan ajatukseen, mikä tässä kohtaa olisi tärkeintä. No, hyvää oppia taas.

Peli oli tiukka. Ensimmäinen erä ei ollut meiltä kovin hyvää peliä ja olimme häviöllä nollayksi. Toinen erä oli taas meiltä hyvää pelaamista, johdimme kaksi-yksi, mutta helpolla maalilla vastustaja tasoitti tilanteeksi kaksi-kaksi ja siirtyi vielä johtoon kaksi-kolme. Ottelu päättyi kolme-neljä tappioon. Jälleen kokonaisuutena melko hyvä ottelu meiltä. Maalivahtipelin hävisimme vastustajalle tässä ottelussa. Neljästä tehdystä maalista olisi

ainakin kaksi ollut hyvinkin otettavissa kiinni. Vastustajan maalivahti sen sijaan oli loistava, torjuen meidän maaliyrityksiämme. Todella harmittava tappio.

Loukkaantumisrintamalta ei todellakaan ole hyviä uutisia. Ruotsalainen, kauden paras pistemiehemme on nyt myös sivussa lievän aivotärähdyksen takia. Vastustajan pelaaja löi häntä suoraan päin näköä Fassa- ottelussa ja pelaajamme ei pystynyt enää kolmannessa pelissä pelaamaan. Hän oli poissa myös tuosta lauantain pelistä. Lyönyt pelaaja sai teostaa 5+20 minuutin rangaistuksen ja myöhemmin hänelle langetettiin myös kahden ottelun pelikielto.

Alun perin ajattelin, että näistä kahdesta ottelusta toinen ainakin pitää voittaa, jos haluamme pitää unelmaa play-offeista hengissä. Käytännössä asia on näin. Nyt tuli kuitenkin tappiot. Kahdeksan ottelua on toki vielä jäljellä ja teoreettinen mahdollisuus on olemassa. Oma lupauksen oli uskoa meihin "no matter what". Siispä työhanskat käteen ja hommiin. En ruvennut katselemaan sarjataulukkoa tai mitään muutakaan laskelmia, vaan keskityin valmistamaan meidän seuraavaan otteluun.

Seuraava ottelu oli siis lauantaina Linzissä. Linzin joukkue sai kauden 34:ssä ottelussa kokoon vain kolme pistettä. Oli siis selvää, että me olemme ennakkosuosikkina tässä pelissä, vaikka paljon pelaajiamme oli sivussa. Nostin ennen peliä meille tärkeiksi asioiksi vastustajan kunnioittamisen siinä mielessä, että emme lähde aliarvioimaan heitä. Tämä olisi isoin virhe, minkä voimme tehdä. Tällä tarkoitin sitä, että pelaamisessamme vastuu kiekollisissa ratkaisuisissa piti kantaa ja pelin lainalaisuuksia kunnioittaa. Tyhmiin kiekonmenetyksiin tai huonoon puolustamiseen ei tässäkään pelissä tule olemaan varaa. Meidän tapamme toimia, meidän pelikurimme, täytyy säilyä, silloin pelaamme omalla tasollamme ja saamme, mitä ansaitsemme.

Ottelu ei ollut meiltä kovin hyvää pelaamista kokonaisuudessaan. Pelaajat olivat väsyneitä, mutta senkään taakse ei saa mennä. Pelikurimme ei pysynyt täysin kasassa koko aikaa, vaihdot venyivät, kun pystyimme pelaamaan kiekolla paljon. Ottelu päättyi kuitenkin meidän yksi-viisi voittoon. Nyt kun meidän ruotsalainen sentterimme oli poissa, laitoin toisen ruotsalaisen meidän kahden kokoneemman itävaltalaisen pelaajamme kanssa samaan ketjuun. Näin, meillä oli selvä ykkösketju. Muut ketjut kokoontuivat selkeästi meidän nuoremmissa pelaajistamme. Tämä ykkösketju oli tässä ottelussa se ero, mikä heidän pitikin olla, tehden viidestä maalistamme neljä. Heillä oli paikkoja ainakin tuplata tuo maalimäärä. Kokonaisuutena tyytyväinen tulokseen, en niin tyytyväinen peliimme.



Koko viikko meni hyvin paljon kiinni töissä. Kun pelaa kolme peliä viikossa, harjoittelu on tietysti fyysisesti kevyempää. Aikaa käytetään videoiden katsomiseen ja pelaajien kanssa tilanteiden läpikäymiseen. Fokus on selkeästi seuraavassa pelissä. Täytyy myös miettiä tarkkaan, mitä harjoitetaan ja miten paljon, jotta kun pelissä kiekko tippuu, on jokainen sataprosenttisen valmis pelaamaan.

Oma aikani menee oman pelin katsomiseen videolta, tehden siitä joukkueelle ja yksittäisille pelaajille videoklipit. Samoin katson vastustajan edellisen tai edellisiä pelejä, ja teen heistä lyhyen videokoosteen joukkueelle. Sitten mietitään mahdollisia ketjukoostumuksia, ylivoimaa sekä pelitavallisia valintoja. Mietitään mitä näistä harjoitetaan ja miten se tuodaan pelaajille esiin. On selvää, että tässä vaiheessa kautta ei enää uusia temppuja opita. Peli pitää olla hallussa. Pieniä viilauksia ja tiettyjä valintoja voidaan vielä muuttaa. Valinnoilla tarkoitan esimerkiksi karvauspelaamisen osalta sitä, miten aggressiivisesti karvataan, halutaanko puolustajien ajavan alueelle sisään vai ei ja niin edelleen. Aikaa näihin saa menemään juuri niin paljon kuin haluaa, tämä työ ei ikinä lopu. Aina voi kelailla tilanteita ja miettiä asioita uudestaan. Olen aikaisemminkin maininnut, että haluan olla hyvin valmistautunut sekä peleihin, että harjoituksiin. Ettei yksikään peli tai harjoitus minun tehdyn tai tekemättömän työni takia epäonnistu. Näin ollen päivät venyvät välillä ja oman jaksamisen kanssa on haasteita.

Kausi on aina todella mukava aloittaa, mutta on se ollut myös mukava lopettaa. Toki sitä toivoisi, että pelit jatkuisivat mahdollisimman pitkään ja päästäisiin nauttimaan pudotuspeleistä. Pakko myöntää, että hetkittäin ajatus lomasta tulee myös mieleen. Oman jaksamisen kanssa on tässä työssä haasteita, ainakin minulla. On jaksoja, jossa elämä on liikaa pelkkää jääkiekkoa. Kun kauden tärkeimmät pelit lähestyivät, oltiin taas lähellä tätä. Videoiden tutkimista ja asioiden pyörittelyä liiankin kanssa.

Satu Kasken psykologian väitöskirja pohti suomalaisten valmentajien jaksamista. Kasken mukaan ylisitoutunut valmentaja on terveysriski. Ylisitoutunut aliarvioi työn vaatimukset ja yliarvioi omat voimavaransa. Tutkimuksen mukaan joka neljäs valmentaja kokee työuupumusta ja joka kolmas uupumusasteista väsymystä. Tutkimus myös osoitti, että päätoimiset valmentajat ovat oman työn ohella valmentajiin nähden useammin uupuneita. (Kaski 2014)

Harri Rindell ja Heidi Packalen tekivät selvityksen liigavalmentajien työnkuvasta kaudella 2018-2019. Selvityksessä nousi esiin, että valmentajat kokevat olevansa koko ajan töissä. Jos ei muuten, niin alitajunnan tasolla. Kaikki valmentaja kertoivat kokeneensa työn varjopuolia, unettomuutta, ärtyneisyyttä ja lyhytpinnaisuutta. Nämä heijastuvat sitten muuhun sosiaaliseen elämään, kuten perheeseen. Perheen tuki nostettiin laajalti

tärkeäksi. Osa valmentajista kertoi pohtivansa sitä, miten hänen valmentaja-arkensa heijastuu heidän perhe-elämäänsä. Media ja fanit luovat paineita ja perheen kanssa ei ole kovin mukavaa lähteä ruokakauppaan (Rindell & Packalen 2020, 15-18.).

Näihin tutkimuksiin ja selvityksiin on helppo uskoa. Siinä missä nämä tutkimukset osoittivat työuupumista ja lieveilmiöitä, osoittivat ne myös kovaa imua ja kiitollisuutta tehdä juuri tätä työtä. Kaski nosti myös tärkeäksi seikaksi sen, ettei valmentajan tarvitse osata tehdä kaikkea itse (Kaski 2014). Kuluneella viikolla selatessa videoita toisensa jälkeen, suunnitellessa tulevaa ja miettiessä peliä ja pelaajiamme, tunsin tekeväni liikaa töitä. Kuten Kaski mainitsi, imua työhön siis löytyy. Tiedän tämän työn luonteen ja olen valmis tekemään töitä, se ei ole ongelma. Vapaapäivät koko kauden aikana ovat hyvin vähissä. Hetkittäin tuntuu, että teen töitä, mutta en oikeasti tee juuri mitään ja se jos joku on raskasta. Tässä tilanteessa olin hetkittäin myös kuluneella viikolla. Siitä pitäisi oppia pois ja olla tehokas omassa ajankäytössäni.

Selvityksessä esiin nostettu perheen tärkeys on iso asia ja iso voimavara myös itselle. Poden usein huonoa omatuntoa siitä, että teen liikaa töitä. Samoin siitä, että kotona tulee liikaa puhuttua avovaimolle jääkiekosta ja työasioista, mutta se, miten hän jaksaa kuunnella ja tukea, on todella merkityksellistä ja auttaa jaksamaan.

Positiivinen asia viime viikolta oli meidän varakapteenimme, joka nostettiin kapteeniksi kapteenimme loukkaantumisen takia. Olen hänestä puhunut aikaisemminkin, ja hän ei ole helpoin persoona valmentaa, eikä myöskään aina helpoin joukkuekaveri. Kehonkieli ja toiminta eivät ole aina tasolla, jota johtajalta odotan. Viimeksi, kun hän oli kapteenina, en ollut tyytyväinen. Juuri näistä mainitsemistani syistä. Hän ei pystynyt nostamaan itseään tilanteen yläpuolella, vaan toiminta meni turhaan kiukutteluun. Nyt, kuluneella viikolla tilanne oli toinen. Jo treeneissä hän otti roolia, keskusteli nuorempien pelaajien kanssa ja pyrki auttamaan heitä pelillisissä asioissa. Oli myös tiukka ja vaativa oikealla lailla, tilanteen niin vaatiessa. Samoin peleissä kehonkieli ja taisteluilme olivat siellä, missä ne kapteenilla pitääkin olla. Juttelin hänen kanssaan ja kerroin olevani tyytyväinen siihen, miten hän on nyt ottanut roolin vastaan. Puhuin hänelle esimerkin voimasta, kuinka se on niin paljon tärkeämpää kuin sanat. Sanat johtajalta eivät merkitse mitään, jos et itse pysty olemaan sanojesi mittainen. Jos vaadit muilta työtä, sinun tulee näyttää osaltasi, miten niitä töitä paiskitaan. Silloin annat itsellesi johtajana mahdollisuuden vaatia myös muilta.

Ensi viikolla taistelumme jatkuu. Luvassa on vierasottelu Kitzbuehelissä torstaina ja kotipeli Linziä vastaan lauantaina. Harjoitus ja peli kerrallaan, ei mietitä turhia, annetaan mennä vain ja uskotaan itseemme! Haluan saada ilmapiiriä vielä vapautuneemmaksi, jotta

pystymme nauttimaan treeneistä ja peleistä. Täytyy miettiä omaa toimintaani treeneissä, ja miten voin osaltani vaikuttaa ilmapiiriin.

Seuraava kirjoitukseni tulee olemaan viimeinen osa tätä projektia, ja kirjoitan sen peliemme päätyttyä. Puran siinä läpi kauttamme ja omaa kehitystäni kauden aikana.

### **3.11 Viikko 12, 13 & 14 – Kausi ohi. 08.03.2020**

Kirveet haudattu, hanskat tiputettu, taistelu on tauonnut. Kausi on tullut päätökseensä. Kausi on ollut aina todella mukava aloittaa, mutta on se ollut myös mukava lopettaa. Niin tänäkin kautena. Haluaisimme tietysti olla mukana kevään ratkaisupeleissä, pelata ratkaisupelejä, mutta tällä kaudella ei rahkeet sinne riittänyt. Tavoitteena se meillä kuitenkin oli. Puran tähän viimeiseen päiväkirjaraporttiin kautta kokonaisuutena ja ennen kaikkea mitä minulle tästä jäi käteen.

Edellinen kirjoitukseni päättyi, kun kaksi ensimmäistä Qualification-round ottelua oli pelattu. Käytännössä mahdollisuutemme jatkoon meni silloin jo niissä hävityissä otteluissa. Lopputulema Qualification-round otteluista oli, se että onnistuimme voittamaan vain kaksi ottelua kymmenestä. Tulokset näistä kaikista kymmenestä ottelusta oli seuraavanlaiset:

- Feldkirch-ECB 3-0
- ECB-Fassa 3-4
- Linz-ECB 1-5
- Kitzbuehel- ECB 5-3
- ECB-Linz 5-1
- ECB-Zell am See 2-3 (ot)
- Fassa-ECB 5-4 (ot)
- ECB-Kitzbuehel 2-4
- ECB-Feldkirch 5-7
- Zell am See-ECB 11-6

(Alps Hockey League)

Pystyimme pelaamaan hyviä pelejä ja haastamaan lähtökohtaisesti meitä parempia joukkueita. Kaksi tappiota jatkoajalla, muutamassa ottelussa maalin ero tai kahden kun yritimme lopussa maalia ilman maalivahtia ja vastustaja teki maalin tyhjiin maalin. Tiukkoja pelejä siis ja pienet marginaalit. Joulukuun ohella esitimme parasta peliämme juuri näissä peleissä. Nyt se ei kuitenkaan riittänyt tämän pidemmälle.

Koko kautta ajatellen, Qualification-round kuvasti hyvin koko kauttamme. Pelataan tiukkoja pelejä, mutta nousu ottelun voittoon ei vain tahdo onnistua. Jänne pelissä ei yleensä kestä koko ottelua ja tuntuu että annamme voiton pois liian usein.

Kun lähdimme viimeiseen otteluun Zell am Seehen, ei kummallakaan joukkueella ollut enää varsinaista panosta ottelussa. Meidän ainut tavoite oli lopettaa kausi kunnialla. Se epäonnistui. Ensimmäinen ja toinen erä oli vielä jääkiekkoa, mutta kolmannessa erässä päästimme kuusi maalia. Toki teimme myös kolme. Pelin jälkeen oli vaikea puhua joukkueen edessä kaudesta ja kiittää pelaajia, kun harmitus tuosta ottelusta oli päällimmäisenä mielessä. Ei noin saisi ikinä käydä. En ollut tyytyväinen omaan suoritukseenikaan. Olisi pitänyt reagoida kolmannessa erässä ja ottaa aikalisä. Yritin toki puhua aitiossa ja muuttaa suuntaa, mutta aikalisällä olisi voinut olla riittävä merkitys kurssin kääntämiseksi. Oli selvää, että pelaajat olivat väsyneitä. Olimme pelanneet viimeiset kaksitoista päivää ottelun joka toisena päivänä. Henkinen ja fyysinen romahdus tapahtui sitten tuossa erässä, näin uskon. Siltikin, tuota ei olisi saanut tapahtua ja se varjostaa muutoin melko hyvää loppukautta.

Kauden jälkeen käytin kaksi seuraavaa päivää niin sanottuihin "exit-tapaamisiin". Tarkoittaa siis sitä, että jokaisen pelaajan kanssa juttelin asiat läpi, heidän näkemyksensä kuluneesta kaudesta ja kerroin oman näkemykseni. Järjestimme tapaamiset eräessä kahviossa. Pelaaja tuli ensin luokseni ja kun oli valmista, hän siirtyi toiseen pöytään, jossa kävi asiat GM:n kanssa läpi. Minulla oli samat kysymykset valmiina kaikille pelaajille. Pelaaja joutui antamaan numeraalisen arvion myös omasta ja joukkueen kaudesta. Kysymykset suomennettuna olivat seuraavanlaiset

1. Miten kuvailisit omaa kauttasi kokonaisuutena. Minkä arvion annat välillä 1-6 (1 huonoin ja 6 paras)
2. Miten kuvailisit joukkueen kautta? Minkä arvion annat välillä 1-6?
3. Mitä olisit voinut tehdä paremmin tai mitä muuttaisi kuluneella kaudella, jos voisit tehdä asiat uusiksi?
4. Mitä valmennus tai seura olisi voinut tehdä paremmin?
5. Mitä opit?
6. Harjoittelu ja joukkueen toiminta yleisesti?
7. Ajatukset ensi kaudesta?

Näiden kysymysten lomassa keskustelimme pelaajien kanssa. Tämä on mielestäni todella tärkeä osa kautta ja opin näistä itse aina todella paljon. Pelaajilta kyllä oppii, kun vain haluaa kuunnella. Onneksi pelaajat uskalsivat antaa kritiikkiä tai parannusehdotuksia myös minulle. Annanhan minäkin kritiikkiä heille. Palaverit olivat hyvässä hengessä ja rehellistä keskustelua. Palautteesta itselleni, tiesin hieman odottaa, mitä tuleman pitää. Tiedän, että osa pelaajista voi kokea minun olevan hetkittäin liian "pehmeä". En huuda kovin usein, ja täällä siihen on aikaisemmin totuttu. Pyrin kuitenkin vaatimaan, aina en

onnistu siinä haluamallani tavalla. En halua selitellä asioita, mutta selvää on, että ilman apuvalmentajaa, pitää harjoituksissa tehdä liikaa kompromisseja.

Osa pelaajista halusi lisää seuraamuksia pelaajille. He toki itsekin myönsivät sen, että välillä meillä oli haasteita saada kolme ketjua vierasotteluihin, on siitä vaikea jättää ketään pelaajaa pois. Tämä on kuitenkin se seuraamus, se valmentajan ”ase”, jota hän voi pelaajilleen käyttää. Jos et harjoittelu hyvin, et pelaa. Jos olet laiska, et pelaa. Jos peli ei luista, saatat joutua penkille istumaan. Tämä on mielestäni se viimeinen voimakeino, jota valmentaja voi käyttää. Hetkittäin olisin voinut olla kovempi tässä asiassa vanhempien pelaajien kanssa. ”Penkitin” kyllä kauden aikana myös kokeneempia pelaajiamme, mutta ennen varsinaista ”penkitystä”, olisin voinut reagoida asioihin jo aikaisemminkin.

Meillä oli yksi ulkomaalainen pelaaja, joka pystyi lohtimaan maalin tai maalipaikan tyhjästä. Hän ei ollut paras joukkuepelaaja, pelasi välillä liian pitkiä vaihtoja tai teki jotain sovittuja kuvioita eri tavalla, jolloin pelaaminen hänen kanssaan ei ollut muille pelaajille helppoa. Hän kyllä yritti ja teki töitä, laiskuudesta ei häntä voi syyttää. Tämä pelaaja teki maaleja ja pystyi jopa voittamaan meille pelejä. Välillä hän hieman varasti tietyistä puolustusvelvoitteista. Keskustelin kauden aikana hänen kanssaan tästä paljon. Sanoin, että tietyt asiat pitää hänenkin tehdä, aivan kuten muidenkin ja tietyissä asioissa hän voi ottaa enemmän vapauksia, jos tulos näkyy tulostaululla. Vastuu pitää pystyä kantamaan. Asia hieman korjaantui hänen kanssaan, kun selvitin, mitkä asiat pitää hoitaa kunnolla ja missä kohtaa voi ottaa vapauksia.

Pelaajat toivat keskusteluissa esiin, miten osa pelaajista on liian laiskoja, etenkin oheisharjoittelun osalta. Monesti annoin pelaajille ohjelmat oheisharjoitteluun, kun juttelin jonkun toisen pelaajan kanssa videopalaverissa tai tein muuta työtä. Tilaisuus tekee varkaan ja kun valmentaja ei ole aina katsomassa, osa pelaajista ei laita kaikkea likoon. Näinhän se ei pitäisi olla ja kertoo myös siitä, että joukkueemme kulttuuri ei ole vielä riittävän vahva. Osa pelaajista kertoi väsymyksen olevan iso haaste. Kahdeksan-kymmenen tuntia rakennustyömaalla ja siitä illalla harjoituksiin, oheiset ja sitten jää. Ymmärrän tuon haasteen aivan täysin. Se ei siltikään voi olla syy olla laiska, koska siinä opimme harjoittelemaan huonoilla tavoilla ja huonot tavat ovat myrkyä pelaajan kehitykselle ja koko joukkueen kulttuurille.

Kuten mainitsin, pelaajan tuli arvioida oma kautensa ja joukkueen kausi myös numeraalisesti. Kaksikymmentäneljä pelaajaa teki tämän ja keskiarvo omasta kaudesta oli 3,7. Keskiarvo joukkueen kaudesta oli 3,2. Halusin asteikon niin, että keskellä ei voi olla. Nyt siis 1,2 ja 3 olivat ikään kuin negatiivisella puolella ja 4, 5 ja 6 positiivisella puolella. On selvää, että kun joukkue häviää, eikä pääse play-offeihin, on varsinkin kärkipelaajien

vaikea nähdä itseään kovin hyvässä valossa. Yksi kokeneimmista pelaajistamme, joka lopettaa tähän kauteen, pelasi nyt yhdeksännen kautensa meidän joukkueessamme. Pisteiden valossa tämä oli hänen paras kautensa, vaikka hän on aina ollut kärkiketjujen hyökkääjä. Hän ei kuitenkaan ollut tyytyväinen plus/miinus tilastoonsa (tilasto, joka kertoo suhteen, oliko pelaaja useammin kentällä, kun teimme maalin vai päästimme maalin) ja antoi itselleen näin arvioksi kolmosen. Linja olikin kokonaisuutena se, että vanhemmat pelaajat olivat hieman kriittisempiä omasta kaudestaan kuin nuoret. 3,5 olisi keskiarvona juuri keskellä ja 3,7 on näin ollen siis positiivisen puolella. Arvioi joukkueesta taas niukasti negatiivisen puolella.

Meillä oli useita nuoria pelaajia, jotka pelasivat enemmän, kuin alkukaudesta ajattelimme, osittain kiitos lukuisten loukkaantumisten. Monet heistä olivat melko tyytyväisiä omaan kauteensa. He pystyivät kehittymään ja ottamaan askelia kohti miesten jääkiekkoa. Yleistä oli, että tasaisuuden puute vaivasi monia. Ja kun näin on, tasaisuus vaivasi myös joukkueen esitystä. Hyvän ja huonon päivän tai jopa hyvän ja huonon erän ero on vielä liian iso. Tämä on kokonaisuutena mielestäni tuloksellisesti isoin tekijä siihen, miksi olimme sarjassa sijalla 16 ja Qualification-round lohossa toiseksi viimeinen.

Koin itse, että pystyin kehittymään valmentajana tämän kauden aikana. Muutama vanhempi pelaaja kokivat minun kehittyneen edellisestä kaudesta. Isoin yksittäinen tekijä on varmasti kokemus. Tietyt virheet pitää vain tehdä ja osata ottaa opiksi. Kohdata eri tilanteita ja analysoida jälkeenpäin omia toimia, sieltä se oppi tulee. Minulla oli tällä kaudella paljon varmempi olo itsestäni joukkueen edessä kuin viime kaudella. Tuntui, että olin paremmin tilanteen päällä. Kokonaisuutena en ole tyytyväinen joukkueemme kulttuuriin. Haluamme olla kovaa työtä tekevä joukkue, joka pelaa ja harjoittelee intohimoisesti ja suurella sydämellä, "never give up"- sloganimme mukaisesti. Arvomme jokapäiväisessä toiminnassamme ovat siis:

1. Luonne
2. Hauskuus
3. Yhteisöllisyys
4. Yrittäminen
5. Sitoutuneisuus

Nämä eivät näy riittävällä tavalla toiminnassa. Jos pelaaja on laiska oheisharjoittelussa, arvomaailmaa ei ole täysin sisäistetty, niitä valittuja arvoja ei eletä toteen. En ole niin huolissani peleistä, parannus pitää tapahtua harjoittelussa. Samaa asiaa halusin parantaa jo tälle kaudelle. Se paranikin, mutta emme ole vielä siellä, missä haluaisimme olla. Jos jatkan täällä tulevana vuonna, isoin asia on joukkueemme kulttuurin vahvistaminen. Puhuin tästä jo muutaman nuoremman johtajatyypin kanssa, miten haluan sitouttaa heidät

tähän mukaan ja että yhdessä pystymme nostamaan harjoittelukulttuurin sille kuuluvalla tasolle. Ei täällä ensikaudellakaan tule olemaan paperilla parasta joukkuetta. Kilpailuetu pitää ottaa siitä, että harjoittelemme paremmin kuin muut, muutoin kausi loppuu ensi kaudellakin tähän ja suurin piirtein samoilla sijoituksilla.

Olen ollut hetkittäin todella väsynyt ja turhautunut, tehnyt liikaa töitäkin. Olen kuitenkin nauttinut, jos en nyt joka hetkestä, mutta kokonaisuudesta kuitenkin. Seura haluaisi minun jatkavan täällä, se toki antaa uskoa siihen, että asioita on tehty oikein. Tulokset joukkueella eivät ole olleet kuitenkaan kovin hyviä, mutta seura tykkää tavastani tehdä tätä työtä. Seura ja fanit myös ymmärtävät realiteettimme hyvin, ja tietävät, että mestaruudet ja finaalit ovat tällä hetkellä valitettavasti lähes mahdottomia. Seuran tuki on toki aina motivoiva asia ja puoltaa halukkuutta jatkaa täällä.

## 4 Pohdinta

Tämä päiväkirjaprojekti on ollut samaan aikaan todella haastava ja antoisa. Olen joutunut välillä pinnistelemään, jotta olen pysynyt aikataulussa ja saanut kirjoitukset tehtyä. Se vapaahetki, joka minulla olisi pelimatalla tai sunnuntaina kotona, on sitten usein mennyt tämän kirjoittamiseen tai miettimiseen. Projekti on myös antanut minulle todella paljon. Olen joutunut miettimään tekemiäni ratkaisuja ja käymään niitä läpi uudestaan tämän projektin kautta. Se on avannut silmiäni monen asian suhteen. Päiväkirja on hetkittäin myös ollut oivaa terapiaa. Olen saanut kirjoittaa ajatuksiani ylös ja suoltaa tietokoneelle omat ajatukseni ja tunnelmat, onnistumiset ja epäonnistumiset.

Haasteena oli hetkittäin muistaa, että kyseessä on kuitenkin opinnäytetyö, eikä pelkkä oma päiväkirjani. Tarkoitan tällä sitä, että välillä menin kirjoituksissa syvälle omiin ajatuksiini ja kirjoitin niitä ylös päiväkirjaan. Tätähän päiväkirjasta pitääkin löytyä, mutta opinnäytetyössä lähteisiin peilaten. Samoin, hukuin hetkittäin mielestäni liialliseen yleiseen pohdintaan, sen sijaan, että olisin pysynyt meidän joukkueemme tapahtumissa, omissa valinnoissani ja niiden perustelussa lähteitä hyödyntäen.

Sopivien lähteiden hankkiminen osoittautui myös haastavaksi. Osin tämän tiedostaen, valitsinkin opinnäytetyökseni juuri päiväkirjamallisen työn, jossa lähteiden osuus ei ole niin suuri. Kun vertaan tätä päiväkirjamallista opinnäytetyötäni aikaisempaan ammattikorkeakoulussa tehtyyn työhön ”Teaching game sense in ice-hockey junior organisation”, oli lähteiden hankkiminen tässä työssä haastavampaa. Yksi tekijä oli, että olin ammattikorkeakoulutyöni aikaan Suomessa ja pystyin käyttämään koululaitoksemme laajaa kirjastoa sekä normaalia kaupungin kirjastoa. Täällä Itävallassa ei hirveästi ole englanninkielistä aiheeseen sopivaa kirjallisuutta saatavilla. Netistä tietysti löytää paljon tutkimuksia, kun osaa etsiä. Toinen tekijä, mikä toi haasteita lähteiden etsimiseen, oli se, että siinä missä aikaisemmassa työssäni aihe oli koko ajan tavallaan sama, tässä se vaihtui viikoittain, riippuen mistä minäkin viikkona kirjoitin. Aihe saattoi olla enemmän palautumisesta ja unesta, valmentajana olemisesta, oppimisesta, itse pelissä ja niin edelleen. Ja juuri siihen sen hetkiseen aiheeseen tulee löytää sopivaa lähdekirjallisuutta, jota vastaan voin omia päätöksiäni peilata.

Päiväkirjan tarkoitus oli seurata valmennuksen haasteita ulkomailla sekä valmentajan omaa kehittymistä. Uskon, että päiväkirjan kautta lukija saa melko hyvän kuvan siitä, minkälaista päävalmentajan arki on vähän pienemmässä jääkiekkomaassa ja pienemmässä seurassa, jossa kuitenkin kilpaillaan tosissaan ja halutaan kehittyä. Oman kehittymiseni seuraaminen on ollut sanallista pohdintaa tehdyistä ja tulevista asioista. Miten olen asioihin suhtautunut, mitä valintoja olen tehnyt ja miten nämä valinnat ovat



onnistuneet. Halusin kertoa myös joukkueen tarinaa päiväkirjan kulkiessa, koska se on se tarina, mitä minä elän ja mikä konkreettisesti vaikuttaa tekemiini valintoihin. Haluan, että lukija tietää, miten peleissä on käynyt, mitä oletuksia seuraavista vastustajista ja niin edelleen.

Kuulun siihen koulukuntaan, jonka mielestä pukukopin asiat jäävät pukukoppiin. Tämä on osa molemminpuolista luottamusta pelaajien ja valmentajan välillä. Tässä työssä olen hieman kuitenkin avannut keskustelujani pelaajien kanssa. En puhu pelaajista nimillä tarkoituksella. Joitain asioita olen myös jättänyt suoraan pois, juuri luottamussyistä. Ajattelin kuitenkin, että jos en pysty yhtään avaamaan keskustelujani pelaajien kanssa, jää tämä päiväkirja aivan liian pintaraapaisuksi, eikä niihin oikeasti oleellisimpiin asioihin päästä ollenkaan kiinni. Minulle valmennuksen ydin on kuitenkin juuri ne keskustelut pelaajien kanssa.

Jos aloittaisin työni nyt uudestaan, käyttäisin enemmän aikaa työni suunnitteluun. Työtä toki suunnittelin, mutta työ sai myös melkoisen lentävän lähdön. Kun aloitin työni, minulla ei ollut vielä jatkosopimusta tehtynä. En siis tiennyt varmasti, valmennanko ensi kaudella täällä tai missään. Näin ollen halusin hyödyntää tämä ajan täällä ja kun koulussa opinnäytetyöstä alettiin puhumaan ja suunnitelmia tehtiin, aloitin itse työn saman tien, jotta saisin päiväkirjaraportoinnin tehtyä varsinaisen runkosarjan ajalta. Tämä myös siksi, että mitään varmuutta meidän play-off mahdollisuuksista tuohon aikaan ei ollut. Halusin siis saada tuon vähintään kaksitoista viikkoa kirjoitetuksi runkosarjan aikana. Pidensin työn neljääntoista viikkoon, jotta kauden loppu saatiin mukaan työhön. Olisin projektin alussa voinut miettiä konkreettisemmän tavan seurata ja mittaroida omaa kehittymistäni päiväkirjan edetessä. Päiväkirja siis muokkautui ja eli projektin edetessä.

Kirjoittaessa päiväkirjaa, jouduin todella pohtimaan itseäni valmentajana. Jouduin käymään ottelut, harjoitukset ja muut viikon tapahtumat uudestaan läpi. Tuo on mielestäni loistavat keino omaan kehittymiseen. Päiväkirjamerkintöjen pohjalta iso haaste läpi kauden oli työn yksinäisyys. Olin päätösten kanssa periaatteessa aika yksin. Vaikka koin kehittyneeni johtajana ja päätösten tekijänä, kaipaen edelleen vuoropuhelua valmennustiimin kanssa. Kaipaen, että joku herättelisi minua arjessa, haastaisi minun ideoitani ja toisi omia ajatuksiaan esiin. Joukkueessamme ei ole juurikaan pelaajia, jotka valintojani kyseenalaistaisivat, ainakaan suoraan minulle. Joskus otan johtavia pelaajiamme palaveriin, ja kyselen heiltä mielipiteitä tietyistä asioista. Tämä on varmasti asia, jota voisin jatkossa pyrkiä tekemään enemmän ja yrittää istuttaa vieläkin keskustelevampaa kulttuuria joukkueeseemme. Samoin haluan jatkossa olla

aktiivisemmin yhteydessä omiin valmentajakollegoihini, joihin luotan, ja joiden kanssa voin asioista keskustella.

Harjoituskulttuuriimme en ole täysin tyytyväinen. Tämä kävi esiin päiväkirjamerkinnöistäni. Tiedän, että kulttuuria on vaikea muuttaa hetkessä. Otimme mielestäni askeleita oikeaan suuntaan, mutta liian hitaasti. Minun olisi pitänyt reagoida useammin tilanteisiin, jotta pelaajat varmasti ymmärtävät, mitä tarkoitan, ja missä vaatimustaso menee. Kulttuurin luomisessa olen valmentajana kuitenkin tärkein tekijä. Minun tulee saada pelaajat ymmärtämään, mitä heiltä vaadin. Vaatimustason asettaa pitkälti se, mitä pelaaja itse haluaa olla. Kävimme pelaajan tavoitteista keskustelua kauden alussa, mutta tähän pitäisi löytää enemmän aikaa myös kauden keskellä.

Haasteena tässä on päiväkirjassakin esiin tullut joukkueemme puoliammattilaisuus. Pelaajilla, jotka ovat ammattilaisia, ei pitäisi olla mitään selityksiä. He voivat laittaa kaiken ajan ja energian tähän ja heidän pitää olla aina parhaimmillaan. Sitten taas työn ohessa pelaavat pelaajat ovat asia erikseen. Tämä asettaa minut haasteelliseen tilanteeseen. Pelaaja näyttää laiskalta tänään, mutta tiedät, että hän oli juuri kymmenen tuntia rakentamassa taloa. Vaikkakin väsymys on inhimillistä, huonoja tapoja jäällä ei voi hyväksyä. Keneltäkään. Ei vastustajaa kiinnosta olivatko pelaajamme töissä vai ei. Tähän sopivan balanssin löytäminen ja pelaajien palautumisen ja jaksamisen parempi seuraaminen on tulevaisuuden kehityskohteita. Ajatuksissa on hyödyntää esimerkiksi sykemittareita ja pelaajan unen seuranta jatkossa.

Oman valmennukseni kehityskohteita on myös järjestelmällisyys. Syytän paljon sitä, että joudun tekemään kaiken yksin, tämä tulee usein päiväkirjassa esille. Tottahan se on. Sitä suuremmalla syyllä, minun tulee vielä paremmin pystyä miettimään, mikä on oleellista. Haluan olla järjestelmällisempi esimerkiksi siinä, miten usein pelaajieni kanssa keskustelen kahden kesken ja miten myös kauden aikana pystyn paremmin seuraamaan pelaajan asettamien tavoitteiden täyttymistä.

Olisi mielenkiintoista lukea jonkun toisen valmentajan päiväkirjamallinen opinnäytetyö. Tavallaan mielenkiintoista, jos hänellä olisi myös puoliammattilaisjoukkue. Tällöin pystyisi vertaamaan, mitä haasteita siellä esiintyy ja miten ne pyritään ratkomaan. Toisaalta, olisi mielenkiintoista lukea samantyylinen opinnäytetyö myös täysammattilaisjoukkueesta. Voisi verrata omaa arkea heidän arkeensa. Ehkä sieltä löytyisi kuitenkin keinoja, mitä myös täällä voitaisiin hyödyntää. Jos nämä päiväkirjat olisivat jääkiekosta, olisi vertaus luonnollisempaa, mutta toisaalta toisen lajin valmentajan päiväkirjasta voisi saada uudenlaista näkökulmaa omaan ajatteluun ja tekemiseen.

## 5 Lähteet

- Ahtiainen, J. Häkkinen, K. 2016. Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa Huippu-urheiluvallmennus. Häkkinen, K. Kalaja, S. Mero, A. Nummela, A. VK-Kustannus Oy. 250-252; 258.
- Alps Hockey League. Luettavissa: [https://www.alps.hockey/de/home\\_luettu](https://www.alps.hockey/de/home_luettu) 2.2.2020
- Arvaja, M, Mustonen, T. 2016. Sosiaalinen näkökulma – huippujoukkueen toimintaedellytykset. Teoksessa Huippu-urheiluvallmennus. Häkkinen, K. Kalaja, S. Mero, A. Nummela, A. VK-Kustannus Oy. 574.
- Barisik, Y. 2018. Jääkiekkoilijan voimaharjoittelu kauden aikana. Faneille.com. Luettavissa: <https://faneille.com/latka/jaakiekkoiilijan-voimaharjoittelu-pelikaudella/> Luettu: 10.1.2020
- Bregenzerwald. Luettavissa: <https://www.bregenzerwald.at/land-leute/der-bregenzerwald/> Luettu: 01.07.2020.
- Campell, K. Parcels, J. 2014. Selling the dream. Penquin group. Canada. 68-78; 253-258.
- @CoachMotto. 2019. Coach Quotes Twitter tili. Twiitattu: 18.7.2019. Luettu: 15.12.2019
- Coyle, D. 2009. The Talent Code. Audible äänikirja.
- @Commie22. 2019. Mike Commodore Twitter tili. Twiitattu: 21.3.2019. Luettu: 3.1.2020
- Eishockey Club Bregenzerwald. Luettavissa: <https://www.ecbregenzerwald.at/verein/> Luettu: 29.11.2019
- Forsman H, Lampinen K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy.
- Grandell, R. 2018. Irti itsekritiikistä. Tammi. Luettavissa: [https://books.google.fi/books/about/Irti\\_itsekritiikista%C3%A4.html?id=ax9FDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books/about/Irti_itsekritiikista%C3%A4.html?id=ax9FDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) Luettu: 14.01.2020
- Grönman, T. 2016. Nuoren jääkiekkoilijan luonteen tukeminen. Luettavissa: <https://docplayer.fi/19449054-Nuoren-jaakiekkoiilijan-luonteen-tukeminen-tuomas-gronman-niilo-konttinen-rauli-urama-antti-jarvinen-2015.html> Luettu: 3.1.2020

Güllich, A. 2013. Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. University of Kaiserslautern, Saksa. Julkaistu European Journal of Sport Science, 14:6, 530-537.

Haaga-Helia kurssimateriaali. 2019. Valmentaja-urheilija suhde – video. Yamk. valmennus. Vierumäki.

Hakkarainen, H. Fyysisen ja lajiharjoittelun yhdistämisestä. PDF-luento.

Heuer, Muller, Rubner, Hagemann & Strauss 2011. Luettavissa:  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0017664> Luettu:  
5.1.2020

Huovinen, H. 2009. Jääkiekon lajiansalyysi ja harjoittelun perusteet. Jyväskylän yliopisto, Liikuntabiologian laitos. Luettavissa:  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19918/VTE%20Huovinen.pdf> Luettu:  
10.1.2020

Härmä M., Sallinen M, 2004, Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino oy. 26-28.

Kuisma, L. 2019. NHL-valmentajilla oli musta marraskuu – Jukka Jaloselta painavaa tekstiä ihmisten kohtelamisesta. Iltasanomat. Luettavissa:  
<https://www.iltalehti.fi/jaakiekk/a/a9ec23d7-e184-486e-b96c-0299915638fd> Luettu:  
3.12.2019

Isolehto, J. 2016. Nopeusvoimaharjoittelu. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Häkkinen, K. Kalaja, S. Mero, A. Nummela, A. VK-Kustannus Oy. 271.

Jouste, P. Mero, A. 2016. Nopeusharjoittelu. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Häkkinen, K. Kalaja, S. Mero, A. Nummela, A. VK-Kustannus Oy. 246

Kalaja, S. 2019. Pelikirja vai pelin luku, mikä ohjaa toimintaamme? Valmennustaito. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/pelikirja-vai-pelin-luku-mika-ohjaa-toimintaamme/> Luettu 19.12.2019

Kalaja, S. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Valmennustaito. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/> Luettu: 19.12.2019

- Kaski, S. 2014. Urheilvalmentajien työhyvinvointi Suomessa. Suomen valmentajat. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/urheilvalmentajien-tyohyvinvointi-suomessa/> Luettu: 15.2.2020.
- Koivunen, T. 2019. Nuorten Leijonien Sampo Ranta lähti 15-vuotiaana Itävaltaan – ”En ole nähnyt missään muualla vastaavaa”. Iltasanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/mmkiekko/art-2000006352513.html> Luettu 29.12. 2019
- Laaksonen, A. 2012. Jääkiekon lajiansalyysi. Teoksessa Koho, V. Luukkainen, S. Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. UNIpress. 20-23.
- Liukkonen, J. 2016. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa Teoksessa Huippu-urheilvalmennus. Häkkinen, K. Kalaja, S. Mero, A. Nummela, A. VK-Kustannus Oy. 210-226.
- Lehtinen, L. Jussi Tapolan nousu potkuista menestykseen. Jatkoaika. Luettavissa: <https://www.jatkoaika.com/Haastattelu/jussi-tapolan-nousu-potkuista-menestykseen-puristi-aivan-helvetisti/165967> Luettu 3.1.2020
- Nummela, A. Uusitalo, A. 2016. Urheilijan ylikuormitustila. Teoksessa Huippu-urheilvalmennus. Häkkinen, K. Kalaja, S. Mero, A. Nummela, A. VK-Kustannus Oy. 625
- Paastela, K. 2017. Aivotutkija: Käsien kirjoittaminen auttaa oppimaan. Helsingin uutiset. Luettavissa: <https://www.helsingin uutiset.fi/artikkeli/471304-aivotutkija-kasin-kirjoittaminen-auttaa-oppimaan> Luettu: 8.2.2020
- Pykälä, M. 2012. Laji – ja pelitaidot. Teoksessa Koho, V. Luukkainen, S. Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. UNIpress. 68
- Rindell, H. Packalen, H. 2020. Yksinäistä työtä joukkueen puolesta. Selvitys jääkiekon Liigavalmentajien työnkuvasta kaudella 2018-2019. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 16.
- Saarikoski, S. 2015. Dettman ja johtamisen taito. WSOY. 278.
- Savolainen, K. Ajatteleva pelaaja - uudistuva valmentaja? Julkaistu lehdessä Liikunta & Tiede 51, 2-3.2014, 15-17.
- Suikkanen, K. 2020. Suullinen haastattelu. Haastateltu 2.1.2020

- Suomen Valmentaja.Valmentajalla on väliä – kampanja. Suomen Valmentajat.  
Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>  
Luettu: 3.12. 2019
- Teittinen, T. 2012. Millainen on hyvä valmentaja? Teoksessa Koho, V. Luukkainen, S.  
Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. UNIpress. 122-127.
- Tuomilehto, H. Vornanen, J. 2019. Nukkumalla menestykseen. Äänikirja Bookbeat. Luku  
Pyhä kolmiyhteys: uni, ravinto, liikunta.
- Viinikka, P. 2018. Suomen mäkihypyille tukku tärkeitä valonpilkahduksia – lisää  
taloustukea, valmennusapua ja tutkimusapua Luettavissa: <https://yle.fi/urheilu/3-10255772>. Luettu 28.12.2019
- Vuorela, J. 2018. Valmentajan tehtäviä voimaharjoittelussa. Voimaharjoittelu. Luettavissa  
<http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/valmentaja-voimaharjoittelussa> Luettu: 10.1.2020
- Westerlund, E. Erkka – Elämän peliä. Äänikirja. Bookbeat.

