

Maalivahtivalmennusopas Junior Pelicans ry:lle

Joona Rahm & Joonas Rantanen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä(t)

Joona Rahm & Joonas Rantanen

Tutkinto

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Liikunnanohjaaja AMK

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Maalivahtivalmennusopas Junior Pelicans ry:lle

Sivu- ja liitesivumäärä

70+63

Opinnäytetyömme on maalivahtivalmennusopas, joka on luoto yhteistyössä Junior Pelicans ry:n kanssa tukemaan seuran nuoria ja aloittelevia maalivahtivalmentajia. Seurassa toimii useita maalivahtivalmentajia, joilla ei ole itsellä aiempaa kokemusta maalivahdin pelipaikasta, vaan he ovat päätyneet rooliin esimerkiksi oman lapsen harrastuksen myötä. Seurassa on myös maalivahtivalmentajia, jotka ovat juuri lopettaneet oman peliuransa, mutta heillä ei ole vielä kokemusta valmentamisesta. Lisäksi opus toimii jo kokeneempien valmentajien apuvälineenä innoittamaan ajattelemaan omaa toimintaa uudelta kantilta. Opas tulee seuran sisällä avoimeen käyttöön.

Opinnäytetyöprosessi on käynnistynyt 9.9.2020. Työn alkuvaiheessa tutustuimme Junior Pelicans ry:n sekä Suomen Jääkiekkoliiton jo olemassa oleviin materiaaleihin koskien valmentajuutta, maalivahtipeliä sekä maalivahdin fyysistä harjoittelua. Tiedonkeruuvaiheessa pyrimme syventymään tarkastelluissa materiaaleista esiinnoitettujen painopisteiden teoreettisen taustaan ja paikkansapitävyyteen. Näiden kerättyjen painopisteiden sekä teoriapohjan perusteella koostimme maalivahtivalmennus oppaan, jota täydennettiin tärkeiksi todettujen ominaisuuksien kehitystä tukevalla harjoituspankilla ja sen materiaaleilla.

Oppaassa tullaan käsittelemään valmentamista, maalivahtipeliä, jääharjoittelua ja oheisharjoittelua laaja-alaisesti. Oppaan laajuuden ja käytössä olevien resurssien vuoksi yksittäisiin aiheisiin ei kuitenkaan syvennytä tarkasti, vaan tavoitteena on antaa riittävä teoreettinen ymmärrys ja käytännön ohjeita tukemaan sekä ohjaamaan valmentajien toimintaa monipuolisesti. Oppaaseen kuuluu myös harjoituspankki, joka sisältää jää- ja oheisharjoituksia. Harjoitukset on suunniteltu tukemaan ominaisuuksien kehitystä, jotka teoriapohjassa ovat todettu tärkeiksi maalivahdin kehityksen kannalta.

Valmennusosiossa tarkastellaan mitä on urheilijalähtöinen valmentaminen, mitä ominaisuuksia hyvältä valmentajalta vaaditaan sekä millaista on hyvä harjoittelu. Maalivahtiosiossa perehdytään jääkiekkomaalivahdin pelipaikan henkisiin vaatimuksiin sekä tutustutaan maalivahdin laji- ja pelitaitoihin läheisemmin. Fyysisen harjoittelun osiossa tutustutaan maalivahtipelin fyysisiin vaatimuksiin, sekä millaisella harjoittelulla pystymme näihin vaati-

muksiin parhaiten vastaamaan. Harjoituspankista löytyy harjoitteita videoidussa ja kirjoitetussa muodossa, sekä ohjeita omien harjoitteiden luomiseen käsiteltyjen aiheiden pohjalta. Oppaassa käsiteltävät sisällöt ovat kerätty Junior Pelicans ry:n sekä Suomen Jääkiekkoliiton jo olemassa olevia painopisteitä mukailen. Opasta luodessa kerättyä teoriataustaa on myös käytetty näiden painopisteiden kriittiseen tarkastelemiseen.

Asiasanat

Jääkiekko, Maalivahti, Valmentaja, Opas

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Urheilijalähtöinen valmennusmalli	3
3 Opettaminen ja oppiminen	6
4 Millaista on hyvä harjoittelu	10
4.1 Luistelu	10
4.2 Torjuminen	12
4.3 Ravinto ja lepo	13
5 Jääkiekkomaalivahtivalmentajan vaatimukset	15
6 Urheilijan psykologiset ominaisuudet ja niiden kehittäminen	19
6.1 Aivojen kehittymisen vaikutus psykologisiin taitoihin	23
7 Lajitaidot	25
7.1 Mitä jääkiekkomaalivahdin lajitaidot ovat?	25
7.2 Miksi lajitaitoa harjoitellaan?	26
7.3 Kuinka paljon lajitaitoa täytyy harjoitella	26
8 Pelitaidot	27
8.1 Mitä jääkiekkomaalivahdin pelitaidot ovat?	27
8.2 Miksi pelitaitoa harjoitellaan?	27
8.3 Kuinka pelitaitoa voi harjoittaa?	28
9 Fysiikka	30
9.1 Yleisesti fysiikkaharjoittelusta	30
9.1.1 Jääkiekkomaalivahdin fysiikan vaatimuksia	30
9.1.2 Biologisen iän vaikutus fysiikkaharjoitteluun	31
9.2 Motoriset taidot	33
9.2.1 Yleisesti motorisista taidoista	33
9.2.2 Silmä- käsikoordinaation harjoittaminen	37
9.2.3 Tasapainotaito harjoitteet	37
9.2.4 Reaktiotaidot	38
9.3 Kestävyys	39
9.4 Nopeus- ja ketteryysharjoittelu	41
9.5 Voimaharjoittelu	43
9.5.1 Voimaharjoittelusta yleisesti	43
9.5.2 Alavartalon voimaharjoittelu	47
9.5.3 Keskivartalon voimaharjoittelu	47
9.5.4 Ylävartalon voimaharjoittelu	48
9.6 Liikkuvuus & venyttely	48
9.7 Alkulämmittely (RAMP-malli)	51
9.8 Loppuverryttely	53
10 Työn tulos	55

11 Oppaan jalkauttaminen	56
12 Työn vaiheet	58
13 Pohdinta ja arviointi	60
14 Lähteet	63
15 Viitteet	66

1 Johdanto

Jääkiekkomaalivahdin pelipaikka on monilla mittareilla yksi kaikkein haastavimpia urheilumaailmassa. Samalla tämä tekee siitä yhden mielenkiintoisimmista rooleista urheilussa. Pelipaikka asettaa urheilijalle suuret fyysiset, taidolliset sekä henkiset haasteet. Näissä onnistuessaan maalivahti voi kuitenkin olla yksi tärkeimpiä joukkueensa menestyksen mahdollistajia aina junioreista kansainväliselle tasolle. Näin ollen maalivahtipeliin panostaminen on kannattavaa kaikilla tasoilla. Maalivahtipelin erityispiirteiden vuoksi maalivahtien harjoittelun on myös hyvä poiketa kenttäpelaajien harjoittelusta tietyillä alueilla. Mitä nuorempana maalivahtispesifejä harjoittelun palasia pystytään tuomaan mukaan yleisten liikuntataitojen kehittämiseen, sitä vahvempaa pohjaa luodaan kohti kilpa- ja huippuvaiheen maalivahtipeliä. Tähän tarpeeseen vastaamaan on ensiarvoisen tärkeää että vahvaa maalivahtivalmennusosaamista löytyy ja pystytään tarjoamaan aina lajin pariin tulosta huippuvaiheeseen asti.

Junior Pelicans ry on tämän tarpeen myös tunnistanut ja he ovat halunneet tarjota tukea etenkin valmennusuransa alussa oleville maalivahtivalmentajille. Opinnäytetyömme on yhdessä Junior Pelicansin kanssa toteutettu maalivahtivalmentajaopas joka on suunnattu U14 ja siitä nuorempiin ikäluokkiin, mutta sisältää myös tietoa jota voidaan hyödyntää kaikissa ikäluokissa. Oppaan tavoite on yhdessä seuran valmentajakoulutusten kanssa tukea seuran maalivahtivalmentajia heidän valmentajauransa eri vaiheissa. Samalla pyrimme myös antamaan muille seuratoimijoille kuten päävalmentajille ja taitovalmentajille riittävästi tietoa maalivahtipelistä ja sen harjoittamisesta, jotta he osaavat myös huomioida maalivahteja harjoittelun suunnittelu ja toteutusvaiheessa.

Oppaassa pyrimme antamaan laajan tietotaitopohjan seuran maalivahtivalmentajille, niin että he pystyvät näiden perusteella suunnittelemaan ja toteuttamaan harjoittelua joka tukee maalivahtien kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla. Oppaassa käsitellään valmentamista ja maalivahtipeliä hyvin laaja-alaisesti jotta pystymme tukemaan sekä valmentajia että maalivahteja kaikilla oleellisilla osa-alueilla. Oppaan alussa käydään läpi millaista on hyvä valmentaminen, opettaminen sekä harjoittelu. Seuraavissa kappaleissa syvennytään itse maalivahtipeliin ja sen vaatimuksiin sekä maalivahdin henkisiin ominaisuuksiin ja kuinka näitä kaikkia voidaan kehittää. Oppaan lopussa tutustumme myös maalivahtipelin fyysisiin vaatimuksiin ja kuinka näitä voidaan kehittää oheisharjoittelussa. Jää- ja oheisharjoittelun kirjallisten materiaalien tueksi oppaasta löytyy myös materiaalipankki, josta löytyy esimerkkiharjoitteita kaikkiin oppaassa käytyihin teemoihin video- ja kuvaesimerkkien muodossa.

Opinnäytetyömme tietoperustassamme syvennymme vielä tarkemmin oppaassamme käsiteltyjen teemojen teoriataustaan, ja perustelemme näin oppaamme sisältöjä tähän teoriaan pohjautuen. Tutustumme opinnäytetyömme empiirisessä osuudessa myös tarkemmin opinnäytetyömme prosessiin tähän saakka, sekä oppaan jalkauttamisen ja käyttöönoton suunnitelmaan joka tulee päätökseensä kesäkuussa 2021.

2 Urheilijälähtöinen valmennusmalli

Urheilijälähtöinen valmentaja ottaa huomioon urheilijansa kolme psykologista tarvetta, jotka ovat autonomian tunne, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, sekä pätevyyden tunne. Jos nämä kolme tarvetta toteutuvat urheilija kokee tehtävän positiiviseksi ja osallistuu tehtävään omasta tahdostaan. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 290.)

Urheilija tarvitsee uransa aikana valmentajalta tukea ja apua oman osaamisen kehittämiseksi. Urheilija tarvitsee erityisesti hyvää tukea valmentajalta. Jotta valmentaja pystyy tukemaan ja auttamaan urheilijaansa hyvin, täytyy hänen lähestyä asiaa urheilijälähtöisestä näkökulmasta. Urheilijälähtöisessä valmentamisessa valmentaja auttaa urheilijaansa löytämään, kehittämään ja käyttämään hänen voimavarojansa. Jotta tämä toteutuisi valmentajan on tärkeää ottaa urheilija mukaan valmennusprosessin suunnitteluun, toteutukseen, sekä arviointiin. Tämän tekemällä urheilijaa ohjataan ottamaan vastuuta omasta tekemisestään. (Suomen olympiakomitea 2018.) Tätä toteuttamalla urheilija kokee saavansa vaikuttaa omaan toimintaansa, eli urheilija kokee autonomian tunnetta. Autonomialla tarkoitetaan urheilijan halua itseohjautuvuuteen, eli ihmisen tunnetta valinnan vapaudesta (Jaakkola ym. 2017, 356). Valmentajan on siis tärkeää innostaa urheilijaa kehittää itseään. Motivaation kasvun tukemiseksi urheilijan on saatava myös vaikuttaa siihen mitä harjoitellaan ja ymmärtää miksi sitä harjoitellaan. Hyvällä valmentamisella ohjataan urheilijaa ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja tämä tukee hänen kasvuaan kohti urheilullisia elämäntapoja ja terveeksi urheilijaksi kasvamista (Suomen olympiakomitea 2018.)

Valmentajalla täytyy olla monia taitoja, mutta yksi tärkeimmistä taidoista on kyky onnistua synnyttämään urheilijalle sisäistä motivaatiota ja tukea sen jatkumista. Monien mielestä sisäinen motivaatio on täysin yksilöllinen ominaisuus, mutta se on myös sosiaalinen ilmiö. Valmentaja voi oikeanlaista ilmapiiriä luomalla tukea urheilijoidensa sisäisen motivaation syntyä. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä että urheilija haluaa osallistua toimintaan, juuri tämän kyseisen toiminnan takia. Osallistumismotiiveina toimivat tällöin toiminnan tuomat ilon tunteet, sekä positiiviset kokemukset. Sisäisen motivaation syntyä on tärkeää tukea erityisesti nuorilla urheilijoilla, koska murrosiän kynnyksellä olevat urheilijat lopettavat usein urheilun ulkoisten tekijöiden takia. He kokevat ulkoisten tekijöiden tuomat paineet liian suureksi itselleen ja näitä ulkoisen paineen tuottajia on muun muassa: itsensä vertailun muihin, palkintojen saaminen, sekä häviämisen pelkääminen. Sisäinen motivaatio pitää mielenkiintoa urheiluun yllä, jolloin ulkoisten tekijöiden paineet jäävät sisäisen motivaation tuovan tyytyväisyyden alle. Sisäisellä motivaatiolla ei ole todettu olevan minkäänlaisia negatiivisia vaikutuksia urheilijan suoriutumiseen tai hyvinvointiin, ainoastaan positiivisia vaikutuksia. (Hakkarainen ym. 2009, 333.)

Sisäinen motivaatio rakentuu autonomiasta, pätevyyden tuntemisesta, sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että hänellä on sananvaltaa ja mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa liittyviin asioihin, kuten harjoitussisältöihin. Autonomian merkitys kasvaa sisäisen motivaation synnyssä, mitä kokeneemmaksi urheilija kasvaa. Useasti huippu-urheilijat tietävät harjoittelusta jo niin paljon, että ovat isossa osassa harjoitussisältöjen suunnittelussa ja valmentajat toimivat koko ajan vieressä konsulttina ja toiminnan organisoinnina (Hakkarainen ym. 2009, 333).

Pätevyyden tunteella tarkoitetaan urheilijan uskoa omaan kykyihinsä ja niiden riittävyyteen suorituksissa. Jos urheilija kokee pärjäävänsä hyvin harjoituksissa ja kilpailutapahtumissa, on hänen pätevyyden tunteensa lajia kohtaan suuri. Pätevyyden kokeminen voidaan jakaa kahteen erilaiseen perspektiiviin, jotka ovat tehtävä- ja kilpailusuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä niinä hetkinä, kun hän huomaa kehittyneensä jossain asiassa, huomaa yrittäneensä kovasti tai kun hän huomaa oppineensa uutta. Tämä tarkoittaa siis sitä, että tehtäväsuuntautuneen urheilijan pätevyyden tunne ei ole riippuvainen oman suorituksen laadusta verrattuna muihin. Kilpailusuuntautunut urheilija kokee pätevyyden tunnetta, kun hän on parempi kuin muut. Erityisen paljon tämä kokee pätevyyden tunnetta, jos voittaa muut vähemmällä yrittämisellä kuin muut. Kilpailusuuntautunut urheilija ei ole yhtä tehokas oppimaan taitoja, kun tehtäväsuuntautunut, koska kilpailusuuntautuneisuus ohjaa toiminnan lopputuloksen saavuttamiseen ja menestymiseen verrattuna muihin urheilijoihin. Nämä kaksi pätevyyden tunteen perspektiiviä ei sulje toisiaan pois, vaan kaikissa urheilijoissa on piirteitä molemmista. (Hakkarainen ym. 2009, 334).

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan urheilijan tunnetta kuulumisesta johonkin ryhmään, esimerkiksi joukkueeseen. Ryhmään kuuluminen voi parhaimmillaan toimia hyvin motivoivana tekijänä. Erityisesti lapsille ja nuorille ryhmään kuuluminen on tärkeää liikuntataitojen oppimisen näkökulmasta. Ryhmässä toimiminen on motivoivaa ja urheilijat voivat ryhmän sisällä oppia seuraamalla muiden ryhmän jäsenten suorituksia. (Hakkarainen ym. 2009, 334). Sosiaalisesti yhteenkuuluvassa joukkueessa jokainen jäsen kokee kiintymyksen, läheisyyden, sekä turvallisuuden tunnetta toisten joukkueen jäsenten kanssa. Tämä synnyttää heidän keskuudessaan luonnollista tarvetta kuulua joukkueeseen, olla joukkueen sisällä hyväksyty ja saada positiivisia tunteita joukkueessa toimimisesta. Sosiaalinen ympäristö voisi edistää urheilijan motivaatiota urheilua kohtaan. (Jaakkola ym. 2017, 290).

Sisäisen motivaation vastakohta on ulkoinen motivaatio. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaan osallistumista pakotteiden tai palkintojen vuoksi. Usein ulkoisen motivaation vuoksi suoritettu toiminta on erittäin paljon ulkoapäin kontrolloitua ja mahdollisesti myös hyvin paljon ristiriidassa urheilijan omiin mieltymyksiin. Ulkoisia motivaation lähteitä voi muun muassa olla: Palkinnot, maine, sekä valmentajan uhkaukset. Lyhyellä aikavälillä ulkoisesta motivaatiosta alkava toiminta voi olla hyvinkin tehokasta ja tuloksia tuottavaa, mutta pitkässä juoksussa ne alkavat vaikuttaa urheilijan toimintaan negatiivisesti. (Hakkarainen ym. 2009, 333).

3 Opettaminen ja oppiminen

Valmentajan lähtiessä opettamaan taitoa, tulee hänen heti alkuun huomioida urheilijoidensa motivaatio. Keskeisenä tehtävänä on luoda oppimistilanteeseen ympäristö ja tilanteita jotka motivoivat oppijoita. (Jaakkola ym. 2017, 351.) Urheilijoiden hymy on hyvä esimerkki onnistuneen ympäristön ja oppimistilanteen luomisesta. (Jaakkola ym. 2017, 352.) Suunnittelussa täytyy myös huomioida seuraavat asiat: Harjoitteen tavoite, joka on valmentajan määrittämä, sekä motiivi ja tavoite oppijalle, jotta hänen motivaationsa harjoiteltavaa asiaa kohtaan kehittyisi. (Jaakkola ym. 2017, 352.) Tässä kappaleessa emme kerro enempää sisäisen motivaation synnystä, siitä voi lukea lisää kappaleesta kaksi.

Taitoa opettaessa tulee valmentajan myös maksimoida toiminnan määrä. Mikäli tilat antavat vain myöden on hyvä suunnitella harjoituksiin monta suorituspistettä. Tällöin urheilijoiden ei tarvitse jonottaa pitkiä aikoja, vaan he pääsevät nopeasti taas suorittamaan uudestaan. Jonottaminen ei silti ole aina huono asia. Jonottaessaan urheilija pääsee seuraamaan muiden suorituksia ja katsomalla muiden suorituksia he saavat malleja, miten toimia tai ei toimia. (Jaakkola ym. 2017, 351.). Harjoitus on suotavaa käydä ennen suorittamista urheilijoille läpi, jotta he tietävät mitä tehdä. Taidon oppimisen näkökulmasta on kuitenkin otettava huomioon, että urheilija oppii taitoa paremmin tekemällä, kuin kuuntelemalla ja seuraamalla. Eli kun kertoo harjoitusta, täytyy pitää huolta, ettei se vie liikaa aikaa (Jaakkola ym. 2017, 351).

Valmentajan suunnitellessa opettamistilannetta, tulee hänen ottaa huomioon tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee oppijan sisäistä motivaatiota, ja tämä tukee oppijoiden halua osallistua toimintaan. (Jaakkola ym. 2017, 352.) Oppimistilannetta suunniteltaessa on myös hyvä lähestyä asiaa oppijan näkökulmasta. Mikä on hänen syynsä osallistua toimintaan? Onko se sisäinen vai ulkoinen? (Jaakkola ym. 2017, 352.) Urheilija voi olla tavoitesuuntautuneisuuden mukaan tehtävä- tai minäsuuntautunut. Molemmat tavoitesuunnat, eli tehtävä- ja minäsuuntautuneet haluavat kokea pätevyyttä. (Hakkarainen ym. 2009, 354) Urheilijalla voi olla myös palasia molemmista (Hakkarainen ym. 2009, 353). Tutkimukset osoittavatkin, että jos urheilijan tavoiteorientaatio muodostuu näistä molemmista tavoitesuunnista, on hänellä suurempi mahdollisuus kokea positiivisia elämyksiä ja kokemuksia urheilussa. (Hakkarainen ym. 2009, 354). Eli jos urheilijan tavoiteorientaatio muodostuu molemmista, kokee hän pätevyyttä ollessaan kilpailussa parempi kuin vastustajansa, sekä kehittyessään ja oppiessaan uutta. (Hakkarainen ym. 2009, 354).

Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä opittuaan uutta tai kehittyessään harjoittelussaan asiassa. Tehtäväsuuntautuneen urheilijan käyttäytyminen linkittyy positiivisiin

motivaatiomalleihin. (Hakkarainen ym. 2009, 353). Tehtäväsuuntautuneelle urheilijalle tyyppisiä piirteitä ovat, täysillä yrittäminen, taitojensa mukaisesti suoriutuminen, haasteiden janoaminen, sekä loppuun asti yrittäminen (Hakkarainen ym. 2009, 354). Tehtäväsuuntautunut urheilija kohtaa suorituksissaan aiheutuneet pettymykset helpommin, kuin minäsuuntautunut. Tämä johtuu siitä, miten urheilun merkitys näkyy elämässä. Tehtäväsuuntautunut haluaa kokea positiivisia kokemuksia ja elämyksiä omien onnistumisen kautta ja näkee epäonnistumisen uutena mahdollisuutena onnistua. (Hakkarainen ym. 2009, 354).

Minäsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä ollessaan parempi kuin toinen suorittaja. Hän siis vertaa omaa suoritustaan muiden suorituksiin. (Hakkarainen ym. 2009, 353). Jos minäsuuntautunut urheilija kokee epäonnistuvansa eli kokee itsensä epäpäteväksi, silloin hänen motivaationsa laskee. Tämä vaikuttaa myös hänen yrittämiseensä ja usein johtaa yrittämisen lopettamiseen. Pahimmillaan voi johtaa kokonaan kyseisen urheilulajin lopettamisen (Hakkarainen ym. 2009, 354).

Kuten aiemmin mainitsimme, valmentajan keskeinen tehtävä on luoda yksilöille oikeanlainen motivaatioilmasto oppimiselle. (Hakkarainen ym. 2009, 349). Lasten ja nuorten urheilualmennuskirjassa Antti Nikander Lapin Yliopistosta toteaa ”Oppimisen motivaatioilmasto koostuu urheilijoiden arvioinneista eri harjoitustilanteissa, erilaisten ryhmittelyjen toteutuksesta, palautteen ja palkitsemisen perusteista ja tavoista sekä toiminnan arviointikriteereistä” (Hakkarainen ym. 2009, 349). Valmentajalle on hyvin tärkeää kannustaa urheilijoitaan yrittämään ja tekemään parhaansa. Heille tulee opettaa tapoja toimia harjoituksissa ja peleissä, kuten keskittymään hyvin suorituksiin, harjoittelemaan hyvin, parhaansa yrittämiseen jokaisessa suorituksessa. Heille tulee luoda ympäristö, joissa on sallittua epäonnistua ja tuoda heille ilmi, että ei anneta epäonnistumisten lannistaa. Oikein opetettuna urheilijat kokevat epäonnistumisen osana oppimisprosessia ja uutena mahdollisuutena onnistua. (Hakkarainen ym. 2009, 349) Nuoren urheilijan kasvaessa on hänelle tärkeää antaa enemmän vastuuta. Valmentajan täytyy siis ottaa huomioon urheilijan vastuun ja oma-aloitteisuuden edistäminen. Urheilijaa täytyy siis ottaa mukaan harjoittelun suunnitteluun, toteutukseen, sekä arviointiin. Tämän avulla urheilija oppii hahmottamaan paremmin omaan urheilulajiinsa liittyvät tiedot ja taidot. (Hakkarainen ym. 2009, 350).

Kilpailua on tärkeä luoda harjoittelu- ja peliarkeen, mutta liiallisia kilpailutilanteita tulisi välttää. Kilpailutilanteet synnyttävät nuorilla urheilijoilla jännitystä ja stressiä, ja niiden liiallisuuteen viemistä tulisi välttää. Valmentajan tulee siis ottaa huomioon arkea suunnitellessa urheilijoidensa kokonaiskuormitukset ja säännöstellä sitä urheilijan fyysisen- ja psyykkisen suorituskyvyn mukaan. Nuorelle urheilijalle on hyvä tuoda esiin, että kilpailutilanteessa tärkein tavoite on kaikkensa antaminen. Kilpailutilanteet, eli jääkiekossa ottelut ovat urheilijalle oman taito- ja suoritustason testejä. Varsinkin lapsiurheilussa valmentajan täytyy

luoda ympäristö, jossa kaikki joukkueen jäsenet pääsevät testaamaan omia taito- ja suoritustasojaan. Yksikään urheilija ei kehity olemalla katsomossa tai istumalla vaihtopenkillä (Hakkarainen ym. 2009, 351).

Valmentajan vuorovaikutussuhde oman joukkueen jäseniinsä on hyvin tärkeää. Vuorovaikutussuhteen täytyy olla avointa ja kaksisuuntaista. Suorituksista keskustellessa täytyy tulla esille niin valmentajan, kuin urheilijan näkemys. Kun urheilija pääsee kertomaan oman näkemyksensä suorituksesta, tulee silloin valmentajallekin ilmi, miten urheilija koki suoriutuneensa suorituksessa. Kun suorituksesta keskustellaan molemmin puolin, se muodostaa urheilijalle yhteisymmärryksen tapahtuneesta ja tämä edistää urheilijan oppimisprosessia tulevaisuudessa. Kun suorituksista keskustellaan usein urheilijan kanssa, kasvattaa se luottamusta valmentajaa kohtaan ja samalla se helpottaa urheilijaa tuomaan oman mielipiteensä esiin tulevaisuudessakin (Hakkarainen ym. 2009, 351). Hyvä suhde omiin urheilijoihin edistää myös asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja urheilijan henkistä kasvua. Heikosti toimiva valmentajan ja urheilijan välinen suhde vaikuttaa selkeästi urheilijan motivaatioon ja pahimmissa tapauksissa, jopa urheilun lopettamiseen (Hakkarainen ym. 2009, 352).

Urheilijan taidon oppimisprosessi alkaa mallisuorituksen näkemisestä ja siitä havaintojen tekemisestä. Tämän jälkeen hän kokeilee suoritusta, oivaltaa asioita mitä on tehnyt hyvin ja mitä voi tehdä paremmin sisäisen ja ulkoisen palautteen avulla. Tämän jälkeen suoritus vaatii paljon lisää toistoja ja palautetta, jotta suoritus menee kohti automaatiotasoa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

Oppimisen vaiheet alkavat valmiusvaiheesta, jolloin suoritukseen omataan vasta riittävä kunto – ja taitotekijöiden taso. Tämän jälkeen tulee karkeamotorinen vaihe, jolloin liikemalli ymmärretään, mutta toteutus on vielä kömpelöä ja varsinkin ensimmäiset suoritukset hyvin haasteellisia. Seuraava vaihe on hienomotorinenvaihe, jolloin liikemalli siirtyy keskushermostoon ja kokonaissuoritus jäsentyy. Tässä vaiheessa suurimmat virheet katoavat. Tämän jälkeen tulee vakiintumisvaihe, jolloin suoritus tarkentuu, virheet häviävät entisestään, toisto on jo sujuvaa. Tässä vaiheessa liikettä on toistettava riittävästi. Seuraavana vaiheena on automatisointi, jolloin suoritus on virheetön ja liikemalli taloudellinen. Tässä vaiheessa suoritus on kilpailuvarma. Suoritusta myös pystytään muuntelemaan erilaisiin tilanteisiin. Viimeisimpänä vaiheena on luovavaihe, jolloin suoritus on jo täysin osana harjoitusrutiinia. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b).

3.1 Non-lineaarinen pedagogiikka

Non-lineaarista pedagogiikasta puhuttaessa tarkoitetaan opetustyyliä jossa

4 Millaista on hyvä harjoittelu

Hyvä fyysinen harjoittelu rakentuu fyysisen harjoittelun viiden pääperiaatteiden ympärille. Nämä viisi pääperiaatetta ovat ärsyke ja kehitys, spesifisyys, palautuvuus, yksilöllisyys, sekä progressiivisuus (Hakkarainen ym. 2009, 195). Nämä viisi periaatetta täytyy siis ottaa huomioon fysiikkaharjoitteita suunniteltaessa.

Ärsykkeellä ja kehityksellä tarkoitetaan superkompensaatio-periaatetta. Tämä tarkoittaa sitä, että fyysinen suorituskyky kehittyy harjoittelussa tapahtuneen ärsykkeen ja sen jälkeisen palautumisen johdosta. Palautumisen aikana tapahtuvaa kehitystä kutsutaan superkompensaatioksi. (Hakkarainen ym. 2009, 195).

Spesifisyydellä tarkoitetaan sitä, että vain ärsykettä kokevat lihakset ja elinjärjestelmät kehittyvät harjoituksen aikana. Esimerkkinä voidaan nostaa nopeusharjoitus. Nopeusharjoitusta tehtäessä kehittyvä nopeusominaisuudet, jne. (Hakkarainen ym. 2009,195)

Palautuvuudella tarkoitetaan fyysisen suorituskyvyn laskua lähtötasolle, jos fyysinen harjoittelu lopetetaan täysin. Etenkin kestävyys ja voima ominaisuudet heikkenevät, jos näitä ominaisuuksia ei harjoitella tarpeeksi säännöllisesti. Tämä koskee myös lapsia ja nuoria, vaikka fyysinen kehitys vaikuttaa suorituskykyyn. (Hakkarainen ym. 2009, 195)

Fyysisessä harjoittelussa täytyy ottaa huomioon yksilölliset harjoitusvasteet. Jokainen meistä on yksilö, joten jokainen tarvitsee itselleen sopivat harjoitusvasteet. Tämä tulee etenkin lasten ja nuorten kanssa esille, koska silloin biologisessa kehityksessä voi olla suuria eroja yksilöiden välillä. (Hakkarainen ym. 2009, 195)

Progressiivisuudella tarkoitetaan harjoittelun ärsykkeiden lisäämistä asteittain. Ärsykettä ei saa lisätä liian nopeasti, mutta sen lisäämisessä ei myöskään saa kestää liian pitkään. Liian nopea ärsykkeen lisäys voi johtaa kudosten ylikuormitukseen. Jos ärsykettä ei lisätä ollenkaan, tai sen lisäämisessä kestää liian kauan, voi se johtaa kehityksen hidastumiseen. (Hakkarainen ym. 2009,195)

4.1 Luistelu

Luistelu on maalivahdille erittäin tärkeä lajitaito. Maalivahdin luistelussa on useita eri lajitekniikoita. Näitä lajitekniikoita on tärkeää jalostaa eri pelitilanteisiin, jolloin niistä tulee myös pelitaito. Tärkeää luistelua harjoitellessa on liikkeiden monipuolisuus. (SUOMEN

JÄÄKIEKKOLIITTO 2020) Suomen jääkiekkoliiton maalivahtien lajitaito koulutusmateriaalissakin sanotaan seuraavasti ”Laadukas maalivahtiharjoittelu sisältää runsaasti luistelu ja liikkumisharjoitteita”. (MVL2020)

Maalivahtien on hyvin tärkeää harjoitella luistelua paljon, siksi jos maalivahdeille ei ole harjoituksessa omia liikkumisharjoitteita, olisi heidän hyvä liittyä mukaan kenttäpelaajien luisteluharjoitukseen. Omille maalivahdeille olisi hyvä opettaa tapa aloittaa jonkinlaiset liikkumisrutiinit aina kun he hyppäävät kaukaloon. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b).

Maalivahdin hyvät liikkumistekniikat luovat hänelle pohjan aktiiviselle maalivahtipelille, sekä hyvälle torjuntakontrollille. Maalivahdille tärkeintä on aluksi oppia luistelemaan ja liikkumaan pelipaikan vaatimilla tavoilla. Etenkin U9-U12 ikäluokissa on oleellista oppia laajasti erilaisia liikemalleja, joita hyödyntää torjuntatilanteissa. Varsinkin nuorten maalivahtien kanssa on hyvä harjoitella pystyssä liikkumista. Pystyssä liikkumistekniikoita ovat muun muassa painonsiirrot, sivuttaissiirrot, t-potkut eteenpäin, viistoon ja sivulle. Myös liikkeen pysäyttäminen täytyy huomioida luistelua harjoitellessa (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b).

Myös nuorten maalivahtien kanssa on oleellista harjoitella jäässä liikkumista. Nuoret usein matkivat vanhempia, joten hekin haluavat liikkua jäissä. Jäissäliikkumisen perustekniikoita ovat: V-liu’ut eteen, takaviistoon ja sivuille. Muita hieman edistyneempiä jäissäliikkumistekniikoita ovat: RVH asennossa ja asennosta liikkuminen, tolppa-tolppa-, sekä tolppasta ulos – ja tolppalle takaisin liikkuminen.

Maalivahdin hyvä luistelu- ja liikkumistaito on koko maalivahtipelin perusta. Luistelua harjoitellessa on hyvä huomioida, että kaikki liikkeet tapahtuvat oikeanlaisessa tasapainoisessa torjunta-asennossa. Muita asioita, jotka on oleellista huomioida ovat, että liikutaan aina kiekon mukaan, eli rintamasuunta kohti kiekkoa, sekä torjuntavalmiuden on pysyttävä liikkumisen aikana. Täytyy muistaa myös, että laatu menee aina nopeuden edelle. Liikkumisharjoitteet on tehtävä sellaisella nopeudella, että suoritus saadaan pidettyä teknisesti oikeana ja laadukkaana. Luistelutaidon kehittäminen vaatii paljon toistoja. Toistojen myötä, voi nopeutta lisätä suorituksiin. Luistelua harjoitellessa maalivahti kehittää myös tasapaino-, ketteryyden, sekä koordinaatio-ominaisuuksiaan. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

Maalivahdin liikkumisharjoitteita voidaan tehdä eri tavoilla. Tapoja, joilla maalivahdin liikkumista voidaan opettaa ovat muun muassa: Isolla jäällä, esimerkiksi laidasta laitaa teh-

tävät harjoitteet joissa liikematkat ovat pitkiä ja liikkeet tehdään sovitulla tekniikoilla, pelinomaiset maalilla tehtävät liikkumisharjoitteet jotka voivat päättyä laukaukseen, sekä monipuoliset erilaiset radat, kilpailut, yms.

4.2 Torjuminen

Torjumisen opettelu aloitetaan aina niin sanotuista perustorjunnosta. Nämä perustorjuntatekniikat ovat perusta maalivahdin torjuntatyöskentelylle. Maalintekotilanteissa laukaukset voivat tulla mihin tahansa osaa maalia. Erilaisiin laukauksiin on erilaiset torjuntatekniikat. Torjuntatekniikan valintaan vaikuttaa laukaisuetäisyys, sekä laukauksen suunta korkeus ja sivuttaissuunnassa. Maalivahdin tavoitteena on saada kiekko kiinni tai torjua se kulmaan. Perustorjuntaja harjoittellessa toistojen määrä on avain onnistumiseen. Hyvän torjuntakontrollin saaminen automaatiotasolle vaatii tuhansia toistoja. Kärsivällinen harjoittelu mahdollistaa siis laadukkaan torjuntakontrollin. Etenkin nuoria maalivahteja on suositeltavaa opettaa torjumaan korkeat laukaukset pystystä. Jää- ja matalat laukaukset torjutaan menemällä jäihin v-torjunta-asentoon. Myös lähitilanteissa käytetään kaiken korkuisissa laukauksissa v-torjuntaa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

Jäälaukauksien torjumista opettaessa on huomioitava seuraavia asioita. Maalivahdin V-asennon on oltava oikeanlainen. Torjuntaan on saatava mukaan tukitoimia, joita ovat painonsiirrolla vartalon siirto kiekon linjalle, tarvittaessa voidaan ottaa pieni sivuttaisliike, säärisuojus eli ”maalivahdin patja” on siirrettävä myös kiekon taakse, lantion käännöllä siirretään mailan lapa kiekon linjalle, joka mahdollistaa kiekon ohjaamisen kulmaan. Katseen täytyy pysyä kiekossa koko ajan. Kun maalivahti on torjunut kiekon kulmaan, seuraa hän kiekon loppuun asti. Tapahtumaketju tapahtuu tiivistettynä siis näin: Maalivahti on torjunta-asennossa valmiina torjumaan laukausta, laukaukseen reagointi ja v-asentoon puutoaminen, torjunta, sekä torjunnan seuraaminen. (MVLT2020)

Matalat ja puolikorkeat laukaukset torjutaan v-asennosta. Asioita, joita on huomioitava matalien laukauksien torjumisen opettamisessa ovat: Pudotaan hyvään v-asentoon, torjuntaan tulee mukaan tukitoimia, eli halutaan saada painonsiirrolla mahdollisimman paljon vartaloa kiekon linjalle, tarvittaessa voi myös ottaa pienen sivuliikkeen, ylävartalo pysyy suorana ja kädet ovat torjuntatoissa vartalon etupuolella. Räpyläpuolelle tulevat laukaukset otetaan räpylällä kiinni ja kilpipuolelle tulevat laukaukset ohjataan kulmaan. Kiekot, joita ei saada kiinni seurataan aina loppuun asti. Katseen on pysyttävä kiekossa läpi torjuntaketjun. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

Kaukaa tulevat korkeat laukaukset torjutaan pystystä. Torjunnan tukitoimet halutaan torjuntaan mukaan myös pystystä torjuessa. Eli myös korkeisiin laukauksiin tulee saada mukaan painonsiirrot, mahdolliset sivuttaisliikkeet, kädet torjumassa vartalon edessä. Räpylällä torjuessa on räpylän pussin oltava auki kiekolle hyvän kontrollin takaamiseksi. Kilpi-torjunnassa on hyvä muistaa, että kiekkoa ei tarvitse lyödä, vaan kilpi viedään kiekon linjalle ja rannetta kääntämällä ohjataan kiekko haluttuun suuntaan. Katseen on myös pysyttävä kiekossa koko torjuntaketjun ajan. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

Kun valmentaja alkaa suunnittelemaan perustorjuntaharjoitusta täytyy hänen muistaa, että laukauksen on lähdettävä sellaiselta etäisyydeltä, että maalivahti kerkeää reagoimaan laukaukseen. Jos maalivahti ei kerkeä reagoimaan laukaukseen, hän ei pysty suoriutumaan suorituksesta teknisesti oikein. Suomen Jääkiekkoliiton maalivahti lajitaito koulutusmateriaalissa todetaankin hyvin, että ”perusohjeena voi pitää, että lauotaan B-piste tai B-yläkaaritasolta” (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b). Laukauksen kovuus täytyy myös määrittää maalivahdin taitotason mukaan. Perustorjuntaharjoitteessa laukaus voi lähteä keskisektorista tai sivusektoreista, mutta alkuvaiheessa perustorjuntajoja on suositeltavaa harjoitella keskisektorista tulevilla laukauksilla. Eri sektoreihin siirtyessä on aina huolehdittava, että maalivahti edelleen sijoittautuu oikein.

Suorituksiin on myös otettava mukaan pelinomaisuus. Kun maalivahdin taitotaso on kehittynyt ei hänelle tarvitse aina etukäteen kertoa laukauksen suuntaa. Näin saadaan rikottua ratauttavia harjoituksia ja kehitettyä maalivahdin havaintomotoriikkaa.

Maalivahdille on annettava mahdollisuus oivaltavaan oppimiseen, eli ei tarvitse mennä heti ensimmäisen epäonnistumisen jälkeen korjaamaan vaan annetaan hänelle mahdollisuus kokeilla erilaisia tekniikoita. Kun palautetta mennään antamaan, keskustellaan maalivahdin kanssa ja ohjataan häntä itse ratkaisemaan virhe. Harjoituksessa on tärkeää pitää positiivinen ilmapiiri keskustelun mahdollistamiseksi. Maalivahdilta on vaadittava laadukasta tekemistä, eli jokainen kiekko on torjuttava niin kuin toimisi pelissä. Näin ohjataan maalivahti kohti automaatiotason toimintaa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

4.3 Ravinto ja lepo

Harjoittelu, ruoka ja lepo ovat nuoren urheilijan peruspilarit. Kun nämä kolme peruspilarit ovat urheilijan arjessa tasapainossa kehittyy hän tehokkaimmin. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu harjoittelun, sitä tukevan laadukkaan ruokavalion ja levon yhteisvaikutuksesta. (Ilander 2010,13).

Laadukas ja fiksusti koostettu ruokavalio tukee urheilijan terveenä pysymistä, harjoittelussa jaksamista, kehittymistä, sekä kilpailuissa menestymistä. Huono ruokavalio hidastaa fyysistä kehittymistä, sekä kasvattaa sairastumisen ja loukkaantumisen riskiä. Urheilijat liikkuvat päivän aikana keskimääräistä enemmän, siksi he tarvitsevat myös ruokaa ja juomaa enemmän kuin vähemmän liikkuvat ihmiset. Syömisen täytyy olla monipuolista, erityisesti riittävä energian ja hyvien hiilihydraattien saaminen on urheilijan jaksamisen kannalta tärkeää. Ne toimivat urheilijan polttoaineena ja pitävät energiavarastot täynnä. Näiden avulla urheilija edistää jaksamistaan ja kestävyyttä, parantaa lihastyöskentelyn tehoa ja voimantuottoa, sekä auttaa suojaamaan lihaskudosta harjoittelussa syntyvältä kovalta rasitukselta. Urheilijan on myös tärkeää rytmittää päivänsä ateriat fiksusti.

Oikea ateriarytmi pitää verensokerinpitoisuuden sopivalla tasolla. Ateriarytmiin vaikuttaa myös annoskoot. Kerralla ei saa syödä liikaa, jotta päivään saa mahtumaan tarpeeksi aterioita. (Ilander 2010:14). Päivän pääaterioiden väleissä on tärkeää nauttia välipaloja, sillä välipaloilla on positiivisia vaikutuksia jaksamiseen, koska ne tukevat riittävää energiansaantia (Hakkarainen ym. 2009, 167). Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen kertookin hyvin lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet kirjassa ”välipaloista saadaan energiaa aterioiden välillä. Pelkällä aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä ei pärjää” (Hakkarainen ym. 2009, 167).

Myös nestetasapainosta on pidettävä huolta. Etenkin riittävä veden juominen pitkin päivää kohentaa urheilijan oloa ja virkeystasoa, sekä parantaa jaksamista ja suorituskykyä. (Ilander 2010:15).

Urheilijan kehitykselle tärkeää on myös lepo. Levon aikana keho palautuu rasituksesta. Riittävä proteiinin, hyvien hiilihydraattien sekä nesteen saanti tehostaa palautumista. Eli hyvällä ruokavaliolla myös ehkäistään ylipäätöksen muodostumista. Liikunnalla aiheutetaan keholle kuormitusta, jonka tarkoituksena on kehon biologisen tasapainotilan järkytys. Tästä kuormituksesta palautuminen tapahtuu levossa. Lepo- ja palautumisvaiheessa elimistö pitää saada tilaan, jossa kuormituksen alla olleet kudokset, sekä energia- ja säätelyjärjestelmät palautuvat. Tämä tila vaatii tarpeeksi aikaa levossa. Liiallinen rasitus ja vähäinen lepo lisää kehon stressiä. Myös psyykinen-, sosiaalinen stressi ja epäsäännöllinen unirytmii lisäävät kehon kokonaisstressiä, katabolisten hormonien tuotantoa ja vaimentavat anabolisten hormonien eritystä. Unen aikana lihaksiston kudolvauriot korjaantuvat ja energiatasot palautuvat. (Hakkarainen ym. 2009, 170). Säännöllinen unirytmii tukee palautumista, sekä kehitystä. Yhden tai kahden tunnin heitot nukkumaanmenoajassa ei vielä vaikuta negatiivisesti. (Hakkarainen ym. 2009, 171). Jos urheilija haluaa palautua maksimaalisen hyvin, täytyy hänen siis noudattaa mahdollisimman säännöllistä unirytmiiä. (Hakkarainen ym. 2009, 171).

5 Jääkiekkomaalivahtivalmentajan vaatimukset

”Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa yltämään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Tämä tarkoittaa urheilijan valmistamista kilpailuun. Tämän lisäksi valmentajat näkevät itsensä kasvattajina ja valmentajan ajatellaan olevan vastuussa paitsi harjoitusten ohjaamisesta ja suunnittelusta myös urheilijan yleisestä sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista.” (Danskanen ym. 2015, 147.)

Valmentajan roolissa nähdään nykypäivänä isona osana myös kasvatuksellinen osuus. Valmentajan vuorovaikutustaitoja sekä valmentajan merkitystä urheilijan elämäntaitoihin on viime vuosina alettu korostaa myös yleisissä valmennusmalleissa. (Danskanen ym. 2015, 145)

Valmentajan on tärkeää ymmärtää oma roolinsa valmentajana. Tämä vaatii ymmärrystä siitä, millainen hän itse on valmentajana, mikä hänen tehtävänsä on ja kuinka sen voi parhaiten saavuttaa. Valmentajan rooli vaihtelee urheilunpolun eri vaiheilla, mutta sen keskiössä on tavoite auttaa valmennettavia kasvamaan ihmisinä sekä urheilijoina – yksilön kokonaisvaltainen kehittäminen.

Hyvä valmennus perustuu urheilun arvoihin ja urheilijaa arvojen mukaiseen toimintaan opettamiseen:

1. Ilo, innostus ja intohimo
2. Pyrkimys erinomaisuuteen – Pyrkimys itsensä jatkuvaan kehittämiseen
3. Yrittäminen ja sisu.
4. Kunnioitus ja reilu peli
5. Yhdessä tekeminen

(Suomen Valmentajat 2018.)

Urheilijaa tulee auttaa tuntemaan itsensä, tunnistamaan voimavaransa, johtamaan itseään ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Jotta valmentaja pystyy työskentelemään urheilijalähtöisen valmennusmallin mukaisesti, täytyy valmentajan ja urheilijan välillä olla hyvä luottamussuhde sekä molemminpuolinen kunnioitus. Pelaaja-valmentaja suhteen rakentaminen on pitkäkestoinen mutta palkitseva prosessi. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a.)

Pelaaja-valmentaja suhteeseen vaikuttavat hyvin monet asiat. Isoimpia vaikuttavia tekijöitä ovat molempien ikä, lajin tai toiminnan kulttuuri, molempien aiemmat kokemukset, persoonallisuus sekä toiminnan tavoitteet. Nuorempien urheilijoiden kanssa valmennussuhde on usein auktoriteetisempi. Lajin, joukkueen tai seuran kulttuurilla on myös suuri

vaikutus pelaaja-valmentaja suhteeseen. Sekä valmentaja, että pelaaja ovat aiempien kokemustensa summa, ja etenkin valmentaja usein esimerkiksi valmentaa niin kuin häntäkin on valmennettu. Myös persoonallisuuksilla on iso vaikutus. Esimerkiksi jotkut valmentajana kokevat kontrollin tärkeämmäksi, kun toiset taas sietävät enemmän kaaosta, joka myös näkyy heidän valmennuksellisissa valinnoissa ja vuorovaikutuksessa. Myös toiminnan tavoitteet määrittävät usein valmennussuhdetta (kilpa vs. matalan kynnyksen toiminta). (Danskanen ym. 2015, 145-146.)

Hyvä pelaaja-valmentaja suhde näyttäytyy useimmiten molemmin puolisina positiivisina kokemuksina. Urheilijat jotka kokevat ilmapiriin välittävänä nauttivat harrastuksesta enemmän, kokevat suhteen valmentajaan ja joukkuekavereihin positiivisempina, sekä omistautuvat lajille enemmän. Myös urheilumenestyksen kulmalta hyvä valmennussuhde tuottaa parempia tuloksia. Pelaajat kokevat tällä olevan monia positiivisia vaikutuksia heidän kehitykseensä. (Danskanen ym. 2015, 147.)

Pelaajan ja valmentajan välinen ihmissuhde on aina jonkin asteinen valtasuhde. Suhdetyppejä on useita erilaisia, joilla kullakin on omat etunsa ja haittapuolensa. Sekä valmentajalla että pelaajalla voi myös olla erilaisia rooleja valmennussuhteessa.

Junior Pelicans ry:n sekä Suomen Jääkiekkoliiton linjauksia mukaillen valmentajan tulisi pyrkiä täyttämään roolinsa ihmisenä, aikuisena sekä valmentajana. Roolit ovat liukuvia käsitteitä, eikä niistä tule esimerkiksi jälle mennessäkään unohtaa mitään. (Danskanen ym. 2015, 146; SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a.)

Ihmisenä valmentajan rooli on olla urheilijan tuki ja turva. Hän luo hyvää henkeä joukkueeseen ja kohtaa kaikki urheilijat ihmisinä. Ihmissuhdetaitoja ja ominaispiirteitä jotka korostuvat tässä roolissa. Nämä piirteet on listattu Jääkiekkoliiton materiaaleja mukaillen sekä Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu kirjan Lapsen ja valmentajan välistä ihmissuhdetta kuvailevaa kappaletta silmällä pitäen. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a; Danskanen ym. 2015, 145-152.)

- Positiivinen. Luo positiivista motivaatioilmastoa, jotta urheilijan on mukava tulla harjoituksiin ja viettää aikaa joukkueen kanssa.
- Ystävällinen. Valmentaja on helposti lähestyttävä ja on valmis kuuntelemaan ja keskustelemaan.
- Empaattinen. Ymmärtää valmennettavia ja osaa katsoa asioita myös heidän näkökulmastaan.
- Kiinnostunut. Osoittaa kiinnostusta valmennettavien hyvinvointiin ja elämään sekä urheilijana että urheilun ulkopuolella.
- Tasapuolinen. Kohtelee kaikkia valmennettavia ja muita kanssahenkilöitä tasapuolisesti ikään, taitotasoon tai muuhun katsomatta.

Aikuisena valmentaja toimii joukkueessa mentorina mutta myös tarvittaessa auktoriteettina.

- Roolimalli. Näyttää esimerkkiä omalla toiminnallaan. Toimii samoin ja samojen sääntöjen mukaisesti kuin toivoo valmennettaviltaan.
- Kasvattaja. Opettaa urheilijoita toimimaan urheilun arvojen mukaisesti. Pyrkimys vaikuttaa positiivisesti ”urheilun ulkopuoliseen maailmaan”. Opetetaan koulun, ravinnon ja levon merkitys.
- Kannustava. Rohkaisee kokeilemaan ja oppimaan. Tukee epäonnistumisissa ja vaikeina hetkinä.
- Auttaja. Auttaa urheilijaa käytännön ongelmien kanssa liittyen esimerkiksi kyyteihin tai kouluun.
- Auktoriteetti. Aikuisen tulee puuttua esimerkiksi kiusaamiseen ja muuhun joukkueen sääntöjen ja arvojen vastaiseen toimintaan.

Valmentajan roolissa keskeistä on nuoren urheilijana kehittymisen tukeminen. Tämä vaatii kykyä löytää oikea tasapaino vaatimisen ja ymmärtämisen väliltä.

- Aktiivinen. On fyysisesti ja henkisesti läsnä harjoitus- tai pelitapahtumissa. Halukas antamaan palautetta ja auttamaan urheilijana kehittymisessä.
- Suunnitelmallinen. Suunnittelee ja toteuttaa harjoittelua valmennettavien kanssa luodun suunnitelman pohjalta.
- Kärsivällinen. On pitkäjänteinen, toimii suunnitelman mukaisesti eikä kiirehdi asioiden edelle.
- Vaativa. Pitää rimaa korkealla, luo säännöt ja käy valmennettaville läpi miksi tiettyjä asioita vaaditaan. Ei kuitenkaan vaadi liikoja.
- Urheilijalähtöinen. Huomioi kaikki urheilijat yksilöinä, ja toimii kunkin urheilijan kehityksen kannalta parhaalla tavalla.
- Vastuuta antava. Opettaa valmennettavia ottamaan vastuuta ja omistajuutta omasta kehitysprosessista.
- Oivaltamaan ohjaava. Aktivoi ja ohjaa valmennettavan omaa ajattelua ja tietoisuutta omasta toiminnasta kysymällä kysymyksiä.
- Edunvalvoja. Huolehtii että muut valmentajat ottavat maalivahdit huomioon esimerkiksi harjoituksia suunniteltaessa.

Jääkiekkomaalivahtivalmentajan käytännön rooli vaihtelee usein ikäluokittain ja joukkueittain, mutta lähtökohtaisesti sisältää aina vähintään alla mainittavat tehtävät. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a.)

- Vastaa joukkueensa maalivahtien päivittäisestä harjoittelusta ja harjoittelun suunnittelusta
- Suunnittelee ja toteuttaa muun valmennusryhmän kanssa joukkueharjoitusten mv-osiot
- Ohjaa maalivahteja joukkueen harjoituksissa eri pelitilanteissa esim. liikkumisen, liikkumisen ajoituksen, liikkumistekniikoiden, pelinlukemisen ja perustorjuntajuntojen suhteen.
- Suunnittelee ja valvoo maalivahtien oheisharjoittelun
- Osallistuu seuran maalivahtien erikoisjälille
- Osallistuu seuran mv-valmentajien palaveriin
- Seuraa maalivahtien pelejä ja antaa ottelupalautteen
- Opastaa pelaajia maalinteossa

6 Urheilijan psykologiset ominaisuudet ja niiden kehittäminen

Menestyäkseen urheilussa pelkät fyysiset ominaisuudet ja taidot eivät kuitenkaan riitä, vaan urheilijalla tulee olla myös hyvät moninaiset psykologiset ominaisuudet. Nämä ominaisuudet käsittävät asioita kuten motivaatio, keskittyminen, itseluottamus, kilpailullisuus sekä tunnetaidot.

Motivaatiota voidaan kuvailla ärsykkeenä joka saa ihmisen tavoittelemaan omia tai ryhmänsä tavoitteita. Motivaatio on monimutkainen ilmiö, johon vaikuttavat moninaiset tekijät kuten ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkiperaisat tekijät, sosiaalinen ympäristö ja arvot sekä biologiset ominaisuudet kuten kypsymisen ja aivojen kehityksen vaihe. Motivaatio onkin ihmisen sisäisen kokemisen ja käyttäytymisen saralla yksi tutkituimmista psykologian alueista. (Liukkonen. 2017, 30) Nämä ärsykkeet eli motiivit vaikuttavat toimintaamme ja tunteisiimme tavoitteellisessa toiminnassa. Kilpaurheilu on hyvä merkki tällaisesta toiminnasta. Motivaatio voi olla joko sisäistä (esim. oma halu olla paras), tai ulkoista (esim. rahapalkinto). Yleisesti katsottuna sisäiset motivaatiotekijät johtavat ulkoisia motivaatiotekijöitä parempiin tuloksiin. (Danskanen ym. 2015, 109-110)

Motivaatiolla on kaksi eri tehtävää. Motivaatio antaa käyttäytymiselle energiaa, sekä suuntaa toimintaamme. Urheilijalla voi olla selkeä tavoite, jonka toteuttamiseen hän on motivoitunut. Hän saa täten tavoitteesta energiaa toteuttaa asioita, jotka auttavat häntä saavuttamaan tavoitteensa. Yleisimmin motivaatio ilmenee käyttäytymisessä neljällä eri tavalla. Näitä tapoja ovat toiminnan intensiteetti (kovaa yrittäminen), pysyvyyteen (toimintaan sitoutuminen), tehtävän valintaan (tehtävän haasteellisuuteen) sekä suorituksiin (laatu) (Liukkonen. 2017, 31). Nämä ovat myös kaikki suoraan urheilijan kehitykseen sekä onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. (Danskanen ym. 2015, 110).

Urheilijan motivaation syntyä ja säilyvyyttä voidaan tarkkailla hyvin ihmisen kolmen perustarpeen täyttymisen kannalta. Nämä ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat oman pätevyden kokeminen, autonomian kokemine sekä yhteenkuuluvuude kokeminen. (Danskanen ym. 2015, 87)

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan omaa kokemusta siitä, onko hän hyvä, taitava ja pärjäävä urheilija. Toisin sanoen tämä tarkoittaa sitä, että jos luottaa omiin kykyihinsä kokee pätevyyttä (Liukkonen. 2017, 46). Nuorena lasten kyky vertailla omaa toimintaansa muihin on vielä rajallinen, mutta abstraktin ajattelukyvyyn kehittyessä johtuen. Kuitenkin noin 10-13v iässä nuori alkaa ymmärtää kilpailun aikuisen tavoin, sekä ymmärtää sattuman, kyvykkyyden ja yrittämisen merkityksen onnistumiseen. Koettu onnistuminen ruokkii

sekä urheilijan toiminnassa kokemaan nautintoa, että itseluottamusta. Myös valmentaja kykenee omilla valinnoillaan ja vuorovaikutuksellaan usein vaikuttamaan urheilijan minä kuvaan. (Danskanen ym. 2015, 82-83)

”Nuoret urheilijat haluavat olla autonomisia eli itseohjautuvia ja vaikuttaa omiin valintoihinsa ja omaan tekemiseensä eivätkä vain totella valmentajan käskyjä. Kun nuori urheilija saa vastuuta ja vapautta valita sekä toimia itseohjautuvasti, hän sitoutuu toimintaan paremmin kuin silloin, jos toiminta tapahtuu muiden aloitteesta ja on kontrolloivaa.” (Danskanen ym. 2015, 84.)

Kun urheilija kokee mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa hän kokee toiminnassa enemmän omistajuutta, joko taas ruokkii sisäistä motivaatiota. Eli kun urheilija saa osallistua häneen liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin, esimerkiksi harjoitusohjelman suunnitteluun, kokee hän autonomiata. (Liukkonen. 2017, 47).

Kolmas motivaatioon vaikuttava perustarve on yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan yksilön sidettä ryhmään, jonka kanssa hän toimii ja harjoittelee (Liukkonen. 2017, 47). Ihminen pyrkii kokemaan kiintymystä, läheisyyttä, yhteenkuuluvuutta sekä turvallisuutta. On siis luonnollista, että ihminen haluaa myös kuulua osaksi ryhmää. Tämän toteutuminen jokaisessa ryhmässä ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys. Usein etenkin urheilun parissa terve ryhmädynamiikka rakentuu oma-aloitteisesti, mutta myös valmentajalla on vastuu huolehtia turvallisen, avoimen, luottamuksellisen ja innostavan ilmanpiirin luomisesta. Tällöin ryhmän jäsenten välillä syntyy keskinäinen kunnioitus, ja ryhmässä uskalletaan osallistua, yrittää ja epäonnistua. Nämä ovat edellytyksiä sekä yksilön että ryhmän kehittymisen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. (Danskanen ym. 2015, 85-86.)

Keskittymisellä tarkoitetaan urheilijan kykyä kiinnittää huomionsa suorituksen kannalta oleellisiin asioihin oikealla hetkellä, ja sulkemaan muut huomioita vievät tekijät pois. Keskittymiskyky kehittyy lapsuudesta, jossa lapsi pystyy keskittymään pääasiassa vain itseään kiinnostaviin asioihin ”tässä ja nyt”. Tämä vaikeuttaa asioiden yhteyksien löytämistä, ja esimerkiksi tänään tapahtuvan harjoittelun merkitystä vuoden päähän ymmärtäminen on haastavaa. Harjoittelua ja myös ohjeiden tai palautteen antoa kannattaa suunnitella niin, että nuorten on mahdollisimman helppo keskittyä siihen. Lyhyet yksinkertaiset ohjeet, positiivinen ilmapiiri ja miellyttävä tekeminen parantavat keskittymistä. Keskittyminen on myös kyky jota pystytään aktiivisesti harjoittamaan. (Danskanen ym. 2015, 348-350). Lajin omaiset harjoitukset ovatkin hyvä paikka myös keskittymiskyvyn kehittämiseen. Esimerkiksi perustorjunta harjoittelussa voidaan painottaa maalivahdille, että hänen tulee kohdistaa keskittyminen torjunta liikkeen tapahtumiseen juuri tietyllä halutulla tavalla.

Keskittymiskyky onkin erittäin tärkeä urheilussa, koska sillä on iso merkitys optimaalisen huippusuorituksen kannalta. (Liukkonen. 2017, 80). Etenkin maalivahdin pelipaikalle keskittymiskyky on oleellinen, koska ottelussa voi olla hetkiä, jolloin ei tapahdu paljon ja niillä hetkillä vireystila ei saa heikentyä. Jos on tarpeeksi motivoitunut harjoittamaan ja toteuttamaan keskittymiskykyä, pystyy sillin kontrolloimaan vireystilaansa. (Liukkonen. 2017, 81).

Tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa ja tarvittaessa hallita omia tunteitaan. Tunteet heräävät aina jonkin tilanteen perusteella tehdystä tulkinnasta. Tunteiden hallinnan kannalta on tärkeää oppia tunnistamaan minkälaisia tuntemuksia mitkäkin tilanteet aiheuttavat. Toinen pelaaja voi kokea peliä edeltävän odottamisen jännittävänä ja ahdistavana, kuin toiselle se on enneminkin neutraalia ja tylsää. Mikään tunne itsessään ei ole hyvä tai huono, vaan sillä kuinka se vaikuttaa urheilijan kykyyn suoriutua hänelle asetetusta tehtävästä, kuinka se vaikuttaa hänen käytökseensä sekä kuinka se vaikuttaa hänen muihin psykologisiin ominaisuuksiin. Kuitenkin jos urheilija kokee, että hänen tunteensa pyritään kieltämään tai osoittamaan vääräksi, saattaa hän kokea olonsa loukatuksi, joka vahvistaa negatiivista tunnetta entisestään. Tunteiden hallinnan harjoittelussa on tärkeä opettaa urheilijaa tunnistamaan omia tunnetilojaan, niiden syntyperää, niiden ilmenemistä sekä myös opetella hyväksymään nämä tunnetilat. Tätä kautta urheilija oppii myös säätlemään omaa itsepuheluaan, jolla urheilija pystyy ruokkimaan omaa suorituskyykyään. (Danskanen ym. 2015, 355-356.) Tunnetaitojen harjoitteluun yleisesti käytetään mielikuvaharjoittelua. Yleisimmissä mielikuvaharjoitteluissa käydään läpi aiempia ja tulevia suoritustilanteita. Näin pystytään itse refleктоimaan aiemmin tapahtunutta ja niitä tunteita, joita silloin oli. (Liukkonen. 2017, 88)

Itsetunto ja sen läheinen mutta tilanneriippuvaisempi naapurikäsite itseluottamus on ”varmuuden kokemusta ja uskoa omiin kykyihin suhteessa tavoitteisiin ja tehtäviin” (Danskanen ym. 2015, 361). Usein puhutaan, että itseluottamus on joillakin synnynnäinen ominaisuus, joka joillakin on ja joillain ei. Itseluottamus on kyllä yksi persoonallisuutemme perustekijöistä, mutta se on silti täysin kehitettävissä oleva ominaisuus (Liukkonen. 2017, 23)

Itseluottamus ilmenee usein urheilijan kykyinä luottaa omiin taitoihinsa ja uskalluksena asettaa haastaviakin tavoitteita. Hyvän itseluottamuksen omaava urheilija myös pelkää vähemmän epäonnistumisia, ja kykenee oppimaan niistä paremmin. Itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa itsetuntemus, tavoitteenasettelu taito, keskittymiskyky sekä ajatusten ja tunteiden säätely. Monet urheilijat raportoivat kuitenkin tärkeimmiksi tekijöiksi fyysisen kunnon ja lajiosaamisen. Urheilijan itseluottamuksen ja itsetunnon tukeminen on oleellista urheilun parissa nauttimisen sekä onnistumisten kannalta. Nuoremalla iällä itsetuntoon vaikuttaa oman ihmisarvon ja ainutlaatuisuuden ja tärkeyden

kokemus. Kun ikää tulee lisää nuoren urheilijan itseluottamus perustuu myös enemmän sosiaaliseen vertailuun, sekä omiin tavoitteisiinsa. Valmentajan tulee pyrkiä tukemaan urheilijan onnistumisen kokemuksia sekä omilla valinnoillaan (kuten harjoitteiden sopiva haastavuus), mutta myös omalla vuorovaikutuksellaan pelaajaa kohtaan. Positiivinen ja kannustava palaute tukee urheilijan hyvää itsetuntoa. Urheilijan kypsyessä tulee valmentajan myös kyetä auttaa urheilijaa tukemaan omaa itsetuntoansa. Harjoittelussa on hyvä opettaa urheilijaa löytämään harjoitteessa onnistuneita asioita, ja siihen johtaneita tekijöitä. (Danskanen ym. 2015, 361-362.)

Kilpaileminen on iso osa urheilua ja se tuo mukanaan myös erilaisia psykologisia vaatimuksia. Kilpailusuuntautunut ihminen motivoituu herkästi kilpailemaan pienistäkin asioista, ja tavoittelemaan voittoa suurella intensiteetillä. He kokevat voittamisesta ja paremmuudesta suuria onnistumisen tunteita, sen sijaa häviämistä ja epäonnistumista saattaa olla haastavaa käsitellä. Tehtäväsuuntautunut ihminen sen sijaan keskittyy vahvemmin itseensä ja omaan toimintaa, ja ajattelun keskiössä on omien taitojen kehittäminen sekä omassa suorittamisessa, ennemmin kuin kilpailun lopputulos. (Danskanen ym. 2015, 366.) Etenkin nuorten urheilussa mutta myös huippuvaiheen urheilussa, tulisi urheilija löytää jostain kilpailusuuntautunut - tehtäväsuuntautunut janan puolivälistä. Nuoruudessa painotus tulisi olla omassa tekemisessä ja sen kehittämisessä turvallista ja kannustavaa kilpailua unohtamatta. Kilpa- ja huippuvaiheeseen saavuttua kilpailullisten tavoitteiden rooli usein kasvaa, mutta edelleen urheilun keskiössä tulisi säilyttää oma kehittyminen. Kilpailullisten tavoitteiden ohelle tulisi luoda myös eri aikavälin tavoitteita (päivän, viikon, kuukauden tai kauden tavoitteita) jotka keskittyvät muihin kuin kilpailutuloksiin. Esimerkkeinä lajitekniset-, taktiset-, fyysiset-, psyykkiset-, harjoitteluun liittyvät- tai vaikka kouluun liittyvät tavoitteet. (Danskanen ym. 2015, 368.)

Koostimme Junior Pelicans ry:n sekä Suomen Jääkiekkoliiton määrittämien maalivahdin tärkeimpien psykologisten ominaisuuksien ja luonteen piirteiden perusteella listan ominaisuuksista, joita toivomme seuramme maalivahtien ilmentävän.

- Positiivisuus ja Innostunut. Viihtymisen on todettu voimakkaasti vaikuttavan toiminnan pysyvyyteen sekä harjoittelun intensiivisyyteen ja laadukkuuteen (Danskanen ym. 2015, 117) Positiivisen ilmapiirin luominen sekä yksittäisille pelaajille että joukkueen sisällä vaatii usein myös valmentajalta aktiivista positiivisuutta rakentavaa toimintaa. Positiivisen palautteen antaminen ja virheiden salliminen auttavat. Jokainen saa myös olla itsensä (Danskanen ym. 2015. 341.)
- Tunnollinen ja itseohjautuva. Nuoret urheilijat haluavat ottaa myös itse vastuuta omasta harjoittelustaan. Urheilijan tason mukainen vastuun antaminen sitouttaa

hänet työskentelemään esimerkiksi itsemäärittämiään tavoitteita kohti tunnollisemmin. (Danskanen ym. 2015, 84.) Ikätason mukaan vähitellen lisääntyvä vastuu oman harjoittelun toteuttamisesta ja suunnittelemisesta sekä oman toiminnan arvioinnista ja sisäisen palautteen hyödyntämisestä opettavat urheilijaa tekemään töitä oman kehittymisen takia, eikä siksi että joku käskee. (Danskanen ym. 2015, 341.)

- Työteliäs ja periksiantamaton. Haluaa tehdä kaikkensa kehittyäkseen lajissa sekä urheilijana. Tekee myös kaikkensa jäällä kiekkoja torjuakseen. Ymmärtää myös levon ja ravinnon merkityksen. Harjoituksissa ja peleissä tekee aina täysillä ja loppuun asti. Urheilijan motivaation ruokkiminen parantaa harjoittelussa sekä peleissä intensiteettiä ja laatua. Käsittelee epäonnistumiset hyvin, haluaa oppia niistä. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a.)
- Peluri ja vahva itseluottamus. Pelaamisesta nauttiva ja itseensä luottava maalivahti menestyy lajissa. Hyvä itseluottamus auttaa maalivahtia keskittymään olennaiseen harjoittelussa, ja auttaa häntä saavuttamaan flow tilaa jossa suorittaminen tapahtuu kykyjen ylärajalla. Halu kilpailla ja menestyä auttaa tuomaan parhaita puolia esiin kilpailutilanteessa. Urheilijan itseluottamusta voidaan tukea positiivisen palautteen ja itsetuntemusta tukevan harjoittelun avulla. Kilpailuhalua ruokitaan nuoruudessa positiivisilla ja turvallisilla kokemuksilla kilpailusta. Suunnitelmallinen, monipuolinen ja pitkäjänteinen kilpailuun vahvistava harjoittelu tukee kilpailuvalmiutta. (Danskanen ym. 2015. 341; SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020c.)

6.1 Aivojen kehittymisen vaikutus psykologisiin taitoihin

Jokainen lapsi ja nuori on ainutlaatuinen yksilö ja heistä kasvaa erilaisia aikuisia. Eli jokaiselle yksilölle syntyy hänelle synnynnäinen ja tyypillinen tapa toimia ja käyttäytyä erilaisissa tilanteissa (Hakkarainen ym. 2009, 103.).

Lasten aivoihin syntyy tietynlaisia soluyhteyksiä hänen kokemiensa asioiden mukaisesti, eli lasten aivot kehittyvät käytöksen mukaan. Kun sama kokemus toistuu useasti, se vahvistaa soluyhteyksiä ja niiden rakenteita. (Hakkarainen ym. 2009, 104.)

”Aivojen kehittymiseen vaikuttavat seuraavat asiat:

- Biologinen kypsyminen
 - Perinnölliset ja yksilölliset ominaisuudet
 - Tunne- ja vuorovaikutuskokemukset
 - Muut kokemukset, kuten virikkeet ja harjoittelu
 - Perushoivan laatu: uni, ravinto, ulkoilu, päihteiltä ja muilta vaaroilta suojaaminen”
- (Hakkarainen ym. 2009, 106.)

10–12 ikävuosina lapsella kehittyy erityisesti kyky ajatella loogisesti, sekä suunnitella ja muistaa asioita. Lapsi alkaa oppimaan ymmärtämään, että asiat ovat suhteellisia sekä, että joissain tilanteissa on parempi käyttää muunneltua totuutta kuin olla täysin rehellinen. Esimerkiksi valmennusmaailmassa tämä saattaa näyttäytyä siten, että valmentaja saattaa kysyä mielipidettä jostain asiasta ja vaikka lapsi ei siitä tykkäisi hän vastaa myöntävästi, että ei pahoittaisi valmentajan mieltä. (Hakkarainen ym. 2009, 109.)

13–15 ikävuosian nuorelle kehittyy aivoihin alueet, jotka auttavat hänen liikunnallisia kykyjä, sekä tilan hahmottamista. Kyky abstraktiin ajatteluun kehittyy vielä tässäkin ikävaiheessa. Näinä ikävuosina nuoren ihmisen oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä tapahtuu uutta fyysistä yhteyden muodostusta, joka aiheuttaa nuoren ajattelussa ajoittain kuohuntaa. Tämä näyttäytyy murrosikäisen epävakaana ja ailahtelevana käytöksenä. (Hakkarainen ym. 2009, 109.)

7 Lajitaidot

7.1 Mitä jääkiekkomaalivahdin lajitaidot ovat?

Jääkiekkomaalivahdin lajitaidot jakaantuvat neljään kategoriaan, jotka ovat liikkumistaidot, sijoittautuminen, torjumistaidot, sekä kiekonkäsittelytaidot. Hyvin hallitut lajitaidot ja niistä rakentuva oikeanlainen tehokas sijoittautuminen luovat maalivahtipelille vahvan perustan. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a).

Jääkiekkomaalivahdin liikkumistaitoja ovat tekniikat eri asentoihin, pystyliikkumiseen, ylösnousuihin, sekä jäissä liikkumiseen. Näiden kaikkien tekniikoiden yhdistäminen takaa maalivahtipelille tärkeän monipuolisen jalkatyön (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a). Maalivahdin liikkumistaidot ja sijoittautuminen kulkevat käsi kädessä. Jotta maalivahti voi sijoittautua tehokkaasti, tarvitsee hänen hallita liikkumistaidot hyvin. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a)

Sijoittautumisen avulla maalivahdin tavoite on olla kiekon ja maalin keskustan välillä. Sijoittautumisessa on otettava huomioon, missä kohtaa maalivahdinaluetta ollaan sivuttaisesti syvyysuunnassa. Oikein sijoittumalla maalivahti pystyy vaikuttamaan siihen, kuinka paljon kiekolla on tilaa mennä maaliin. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a)

Jääkiekkomaalivahdin torjumistaitoja ovat tekniikat kiekonhallintaan torjunnoissa ja oikeanlainen blokkaminen (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a). Myös torjuminen kulkee käsi kädessä liikkumistaitojen ja sijoittautumisen kanssa, koska torjunta on monen yhtälön prosessi. Torjuntaprosessi alkaa torjuntaan valmistautumisesta, jolloin maalivahti havainnoi kiekon, liikkuu ja sijoittautuu kiekon mukaan. Tämän jälkeen seuraa torjunta hetki, jolloin laukaukseen reagoidaan, torjutaan kiekko kulmaan tai otetaan se haltuun. Jos kiekko torjutaan kulmaan, täytyy katseen pysyä kiekossa kulmaan asti. Torjuntaprosessin viimeinen vaihe on torjunnan jälkeinen toiminta, jolloin katse pysyy edelleen kiekossa, ja liikutaan kiekon perään, eli niin sanotusti palaudutaan torjunnasta. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a).

Kiekonkäsittelytaitoja ovat mailapelitekniikat, eli miten maalivahti hallitsee mailallaan kiekkoa päätykiekko- ja rännipelitilanteissa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a). Mailapelaamisessa on maalivahdille tärkeää tunnistaa seuraava oma ratkaisu, ennen kuin hän koskettaa kiekkoa. Kiekon pysäyttämisen jälkeen maalivahdin on pystyttävä antamaan syöttö yhdellä tai kahdella kädellä. Tarvittaessa kiekko on jopa toimitettava pois omalta puolustusalueelta. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a)

7.2 Miksi lajitaitoa harjoitellaan?

Lajitaitoja harjoitellaan, koska hyvin hallitut lajitekniikat ja niistä rakentuva tehokas sijoitautuminen ovat maalivahtipelin perusta. Hyvät lajitekniikat mahdollistavat myös hyvän kiekonhallinnan torjunnoissa. Jotta maalivahti voi lähteä harjoittelemaan systemaattisesti erilaisissa pelitilanteissa toimimista, täytyy hänen ensiksi oppia liikkumaan monipuolisesti, torjumaan perustorjuntatekniikoilla, sekä hallitsemaan yksinkertaiset mailapelitekniikat. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a). Lajitaitoharjoittelu pysyy maalivahtiharjoittelussa koko hänen peliuransa ajan. Maalivahdin kehittyessä lajitaitoharjoittelun haastetta täytyy vain kasvattaa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a). Lajitaitoharjoittelun tavoitteena on saada taidot oppimisen lopulliseen vaiheeseen, jolloin taidosta on muodostunut kokonaisuus, jota pystytään tuottamaan tiedostamattomasti, ilman suurta ajattelua. Taito tuotetaan siis niin sanotusti selkäytimestä. (Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu s. 251)

7.3 Kuinka paljon lajitaitoa täytyy harjoitella

Etenkin taitoa harjoitellessa oppiminen on monimutkainen ilmiö, sillä oppiminen ja harjoittelu tapahtuvat yhtäaikaaisesti. Oppiminen on siis harjoittelun seurausta. (Hakkarainen ym. 2009, 237). Harjoittelun määrä on tärkeää pitää korkealla lajitaitoharjoittelussa. Mitä enemmän harjoittelet taitoa, sitä parempi tulee taitosi olemaan tulevaisuudessa. (Hakkarainen ym. 2009, 245). Lajitaidon huippuun hiomisen perussääntönä pidetäänkin 10 vuotta tai 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Jos haluaa huipulle, on siis harjoiteltava paljon. (Hakkarainen ym. 2009, 252). Taitoa voi myös kehittää lapsille ja nuorille luonnollisissa aktiviteeteissa, joilla tarkoitetaan sellaisia aktiviteetteja, jotka ovat lapselle sisäsyntyistä, hauskaa, joustavaa ja monipuolisessa ympäristössä tapahtuvaa. Luonnollisissa aktiviteeteissa lapset saavat paljon tasonsa mukaista toimintaa ja toistoja. Luonnollinen toiminta kehittää taitoja tehokkaasti, koska luonnollisiin aktiviteetteihin osallistuminen lähtee usein sisäisen motivaation johdosta. Kun lapsi osallistuu itseään kiinnostaviin peleihin ja leikkeihin, muodostuu hänelle sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Sisäinen motivaatio saa lapset kehittämään omia taitojaan, ilman ulkoisia paineita. (Hakkarainen ym. 2009, 245).

8 Pelitaidot

8.1 Mitä jääkiekkomaalivahdin pelitaidot ovat?

Suomen jääkiekkoliiton maalivahtivalmennuksen koulutusmateriaali sanoo pelitaidosta näin: ”Pelitaito on pelitilanteen mukaisen ratkaisun tekeminen lajitekniikkaa hyödyntäen”. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b) Pelitaidot ovat siis laaja käsite ja ne menevät helposti yksi yhteen lajitaitojen kanssa. Jääkiekkomaalivahdin pelitaitoja ovat valintojen tekeminen erilaisissa maalintekotilanteissa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b). Esimerkiksi oikean torjuntatekniikan tekeminen laukaukseen. Maalivahdin lajitaitoja ovat myös liikevalinnat eli pelitilanneliikkuminen, yhteisteistyö pelaajien kanssa, jota on mailapelaaaminen ja äänenkäyttö eli kommunikointi. Pelitaitoksi voidaan myös määritellä otteluihin valmistautumisen. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b). Pelitaito on siis toteuttaa lajitaito ottelun sisällä, jolloin ympäristö antaa maalivahdille informaation, miten ja milloin toteuttaa se. Eli pelitaidossa on tärkeää osata ajoittaa ja toteuttaa oikein lajitaito. (Gould & Mallett 2021, 198).

8.2 Miksi pelitaitoa harjoitellaan?

Pelitaitoa harjoitellaan, jotta lajitaitoja voidaan hyödyntää otteluissa. Pelitaitoa harjoitellessa on tavoitteena kehittää lajisidonnaista ajattelukykyä, ennakointikykyä, tiedon vastaanotto- ja käsittelykykyä, sekä tunne- ja tahto-ominaisuuksia. (Häkkinen, Kalaja, Mero & Nummela 2016, 306.)

Lajisidonnaisella ajattelukyvyllä tarkoitetaan urheilijan loogista, joustavaa ja arvioivaa ajattelua. Tämän taidon avulla urheilija pystyy hyödyntämään taktisia valmiuksiaan ja kykenee pelin sisällä tekemään valintoja, muuttuvissakin tilanteissa. (Häkkinen ym. 2016, 306) Jääkiekkomaalivahdilla tämä tarkoittaa siis sitä, että maalivahti pystyy tunnistamaan tilanteita ja tekemään niiden mukaan valintoja, esimerkiksi liikevalintoja.

Ennakointikyvyllä tarkoitetaan urheilijan erilaisten toimintavaihtoehtojen suunnittelu käytettäväksi erilaisiin pelitilanteisiin. (Häkkinen ym. 2016, 306) Maalivahdin näkökulmasta tämä näkyy harjoittelussa siten, että harjoitellaan monipuolisesti eri pelitilanteita ja annetaan maalivahdille mahdollisuus kokeilla eri liikevalintoja niissä. Näin hän oppii, mikä liikevalinta on mihinkin pelitilanteeseen paras ja tunnistettuaan tilanteen hän tietää jo valmiiksi minkä liikkeen hän tulee suorittamaan.

Tiedon vastaanotto- ja käsittelykyvyllä tarkoitetaan urheilijan tarkkaavaisuutta pelitilanteessa. Miten hän havaitsee ottelun kannalta tärkeitä asioita ja miten hän pystyy jättämään reagoimatta asioihin, jotka eivät ole pelitilanteeseen olennaisia. (Häkkinen ym.

2016, 306.) Tämän taidon avulla maalivahti kykenee estämään liiallista tietotulvaa, joka varsinkin nuorilla urheilijoilla johtaa usein virheratkaisuihin. (Häkkinen ym. 2016, 306.)

Tunne- ja tahto-ominaisuuksilla tarkoitetaan urheilijan itsehillintää, sitkeyttä, sekä ratkaisukykyä ja ratkaisuhalukkuutta ottelun aikana. Nämä taidot ovat isossa osassa ottelun sisällä ja voivat vaikuttaa ratkaisevasti ratkaisuntekoon. (Häkkinen ym. 2016, 306.)

8.3 Kuinka pelitaitoa voi harjoittaa?

Lapset ja nuoret voivat oppia tai heille voi muodostua pelitaitoa eri tavoilla. Näitä taitoja ovat muun muassa perimä, pelaajan oma toiminta, sekä pelaajalähtöinen valmennustoiminta (Hakkarainen ym. 2009, 362). Tässä keskitymme vain kahteen jälkimmäiseen kohtaan, eli pelaajan omaan toimintaan ja pelaajalähtöiseen valmennustoimintaan.

Maalivahti voi oppia pelitaitoja esimerkiksi seuraamalla isompien toimintaa otteluissa, sekä katsomalla mallisuorituksia internetistä (Hakkarainen ym. 2009, 362). Esimerkki suoritusseuraaminen niiden kokeilu omalla-ajalla tai harjoituksissa voi johtaa pelitaidon kehittymiseen (Hakkarainen ym. 2009, 362).

Pelaajalähtöisellä valmentamisella pystytään luomaan yksilöllinen kehitysvaiheisiin perustuva oppimis- ja harjoitteluprosessi. Tämän avulla voidaan monipuolisesti ja systemaattisesti kehittää urheilijan pelitaitoja, luomalla hänelle sopivia harjoitteita. (Hakkarainen ym. 2009, 362).

Kun maalivahtivalmentaja lähtee rakentamaan pelitaitoharjoitusta kannattaa hänen miettiä pelitilanne ensiksi pelaajan näkökulmasta. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b) Näin ollen hän pääsee miettimään, miten maalivahti toimii tilanteessa, eli miten maalivahti ratkoo tilanteen, mitkä liike- ja torjuntavalinnat hän tekee. Tärkeää on myös ottaa huomioon pelin jatkumo, eli miten maalivahti toimii torjunnan jälkeen. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b) Pelitilanne harjoittelussa on hyvä huomioida oivaltava oppiminen, eli antaa maalivahdille aikaa huomata itse virheitään ja siten hän alkaa luonnollisesti korjaamaan niitä (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b). Maalivahdille on myös hyvä antaa mahdollisuus kokeilla liikkumistekniikoita monipuolisesti.

Pelitaitoharjoitusta rakentaessa täytyy myös huomioida pelinlukeminen ja peliin osallistuminen. Kun maalivahti lukee peliä, hänen päänsä niin sanotusti pyörii, eli hän lukee kiekottomia pelaajia. Kun maalivahti osallistuu peliin, hän puhuu pelaajilleen ja ohjaa heitä

ottamaan kiekottomat uhat pois. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b) Kun tunnistaa pelin sisältä uhkia, pystyy kääntämään itseään sen mukaan ja pitämään liikkeet lyhyinä, jolloin pääsee kiekon linjalle aina ensiksi (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b).

Nykypäivän maalivahtipelissä maalivahdit käyttävät pelin sisällä erilaisia perusasentoja. Nämä asennot vaihtelevat pelitilanteen mukaan.

Ennen torjuntaa maalivahti pelaa korkeammalla asennolla, eli jalat ovat kapeammalla, lapa ilmassa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b). Tämä antaa maalivahdille paremmat valmiudet liikkua joka suuntaan, se on taloudellisempaa, maskipelaaminen helpottuu, sekä maalivahti luo pelaajalle isomman uhan näyttämällä suuremmalta. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b).

Laukaisuhetkellä maalivahti lisää valmiuttaan ottamalla matalamman asennon ja laittamalla lavan jäähän. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b) Tämän avulla maalivahti pääsee nopeammin jäihin ja saa torjuntoihin paremman hallinnan. Laukaisuhetkellä maalivahdin momentti on automaattisesti alaspäin, joten matalatkaan laukaukset eivät tule tuottamaan hankaluuksia. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b). Tärkeää on muistaa pitää logo isona, eli pitää pelipaidan logo kohti kiekkoa ja painaa ylävartaloa torjuntaan. Torjunnan on hyvä myös olla rento, sekä tiivis. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b)

Lähipelitilanteissa kun kiekolla ei ole tilaa nousta, valitaan aggressiivinen torjunta-asento. Tässä asennossa jalat leviävät selkeästi hartioita leveämmäksi, sekä kädet tulevat lähemmäksi vartaloa. Tämän avulla maalivahti saa torjunnan nopeasti tiiviiksi ja siten kiekolla ei ole tilaa mennä maaliin. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b)

9 Fysiikka

9.1 Yleisesti fysiikkaharjoittelusta

9.1.1 Jääkiekkomaalivahdin fysiikan vaatimuksia

Peli ja pelissä hyvään urheilusuoritukseen pääseminen asettaa vaatimuksia jääkiekkomaalivahdin fyysisille ominaisuuksille. Jääkiekko ottelu kestää ikäluokasta riippuen 30-60 minuuttia. Yleisintä käytetty jääkiekko ottelun peliaika on 60 minuuttia, joka jakautuu kolmeen tehokkaalla peliajalla pelattavaan 20 minuutin erään, joiden välissä on 15 minuutin erätauko. Ottelun päättyessä tasapeliin varsinaisen pelaajan päätyttyä voidaan myös pelata joko voittomaalin syntymiseen asti 20 minuutin jatkoerää, tai tavanomaisemmin pelataan 5 minuutin jatko-aika, ja jos tämän jälkeen ei voittaja ole selvillä suoritetaan voittolaukauskilpailu. (IIHF Sääntökirja 2020, 37.)

Kenttäpelaajista poiketen maalivahdit ovat lähtökohtaisesti kentällä koko ottelun ajan. Jääkiekko maalivahdin peli on korkea intensiteetin intervalli urheilua, jota kuvastavat lyhyet nopeaa ja räjähtävää liikettä vaativat hetket, joiden välissä on pitempiä matalan intensiteetin tai levon vaiheita. (Kilpivaara 2012, 6.) Jääkiekkomaalivahdin pelipaikka vaatii monipuolista fyysistä kyvykkyyttä, ja näihin haasteisiin vastaamiseksi täytyy maalivahdilta löytyä vahva monipuolinen fyysinen kyvykkyys. Fyysisistä ominaisuuksista maalivahdin pelissä korostuu etenkin kestävyys, nopeus ja räjähtävyys, taito sekä liikkuvuus. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b.)

Nuorilla keskitason maalivahdeilla noin 75% peliajasta maalivahti suorittaa matalatehoisia suorituksia. Keskitetehoisia suorituksia noin 21%. Kovatehoisia suorituksia on noin 4%. (Kilpivaara 2012, 22.) Maalivahdin peli sisältää siis kovatehoisia anaerobisia suorituksia sekä matalampi tehoisia aerobisia suorituksia. Aerobisilla suorituksilla kuvataan työtehoa jolloin veren laktaattipitoisuus alkaa nousta lepotasosta. Anaerobisella tasolla veren laktaattipitoisuus nousee nopeasti, ja tätä tehoa ei ole mahdollista ylläpitää pitempiä aikoja. (Danskanen ym 2015, 278.)

Laji vaatii kykyä toteuttaa nopeaa ja monipuolista liikettä pelaajien (vastustajien) asettamassa ajassa. Nopea ja kontrolloitu liike vaati erityisesti alavartalon räjähtäviä voimia sekä nopeustaitavuus ominaisuuksia. Myös ylävartalon toiminta reaktiotorjuntujen mahdollistamiseksi täytyy olla nopeaa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b.)

Maalivahtipeli vaatii moninaisia liikkumis- ja koordinaatiotaitoja erilaisten liikkumis- ja torjuntatekniikoiden sujuvaa käyttämistä varten. Myös hyvät tasapaino- ja kehonhallinta ominaisuudet ovat edellytyksiä pelin sujuvuuden ja jatkuvuuden kannalta (Kilpivaara 2012, 9).

9.1.2 Biologisen iän vaikutus fysiikkaharjoitteluun

Nuorten fyysistä harjoittelua suunniteltaessa tulee ottaa huomioon, että lapset eivät ole pienikokoisia aikuisia. Nuoren kehossa tapahtuu suuria muutoksia kasvun erivaiheissa, ja nämä luonnollisesti vaikuttavat myös urheilijan suorituskykyyn ja harjoitettaviin. On myös hyvä erottaa fyysinen kasvu ja biologinen kypsyminen toisistaan. Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan pituuden, painon ja kehon eri osien sekä elinten kasvua. Biologisella kasvulla tarkoitetaan sukupuoliominaisuuksien ja hormonaalisten toimintojen kypsymistä aikuisuuden tasolle. (Häkkinen ym. 2016, 61.)

Harjoittelua suunniteltaessa pitemmällä aikavälillä on valmentajan hyvä olla tietoinen ”herkkyyskausista” eli ajanjaksoista, jolloin tiettyjen ominaisuuksien kehittäminen on biologisesta iästä sekä kasvusta johtuen optimaalista ja tehokkainta. Herkkyyskaudet voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan. Lapsuusvaiheessa (n. 6-12 vuotiaana) korostuvat ominaisuudet kuten motoristen taitojen oppiminen, koordinaatiokyky, tasapaino sekä nivelten liikkuvuus. Esipuberteetin vaiheessa (n. 11-15 vuotiaana) korostuvat ominaisuudet ovat liikenoisuus (hermotus), kimmoisuus, pehmytkudosten venyvyys sekä voimaharjoittelun aloittaminen (hermostollinen oppiminen) ja peruskestävyys. Murrosiässä ja sen jälkeen (n. 14-16 vuotiaana ja siitä eteenpäin) korostuu hormonaalisten sekä sisäelinten muutosten myötä nopeus- ja maksimivoiman kehittyminen sekä anaerobinen nopeuskestävyys harjoittelu. (SJK 2015; Ounaksenpyörä 2014, 6-14)

Hermostollinen järjestelmä on kehon nopeimmin kypsyviä järjestelmiä ja se saavuttaa jo kuuteen ikävuoteen mennessä noin 90 % aikuisen koosta. Tämä vaihe onkin otollista aikaa koordinaation, taitojen, tasapainon, reaktiokyvyn, ketteryyden, nopeuden ja voiman kehittymiseen. Monipuolisella motoristen taitojen harjoittelulla voidaan tällöin varmistaa, että hermosto kehittyy ja saavuttaa täyden kehittymispotentiaalinsa. Taito ja nopeusharjoittelun olisi hyvä olla harjoittelun painopisteenä aina murrosiän alkuun saakka. Tämän jälkeenkin näitä ominaisuuksia on mahdollista jossain määrin kehittää sekä etenkin ylläpitää. (Häkkinen ym. 2016, 61-62.) Myös havaintomotorinen kehitys tapahtuu melko varhain ja eri aistien havainnointi alkaa saavuttaa aikuista vastaavan tason 8-10 ikävuoden kohdalla. (Häkkinen ym. 2016, 64-65.)

Ihmisen lihaksiston lihassolujen määrä on geneettisesti peritty ominaisuus. Lihasten kasvu tapahtuu lihassolujen toiminnallisten rakenteiden, ja sitä kautta lihassolujen kasvun myötä.

Lihasten luonnollinen aikuisiän poikkipinta-ala saavutetaan tytöillä noin kymmenvuotiaana ja pojilla noin 14-vuotiaana. Kasvupyrähdykseen liittyvillä kasvuhormoneilla ja testosteroonilla on lihasten poikkipinta-alan kasvuun iso vaikutus. Näin ollen lihassolujen kasvuun tähtäävän voimaharjoittelun aloittaminen ei ole kovin tehokasta ennen murrosiän hormoni-toimintojen kiihtymistä. Lihassolut kuitenkin kasvavat pituussuunnassa luuston mukana ja tämä myötä lihaksen venyvyys heikkenee, jonka vuoksi riittävä liikkuvuusharjoittelu on tärkeää kasvun vaiheessa. (Danskanen 2015, 69-70.)

Verenkierto ja hengityselimistö kehittyy tasaisesti aina aikuisuuteen asti. Muun muassa keuhkojen ja sydämen tilavuus, sekä näitten kyky vaihtaa kaasuja ja pumpata verta kasvava kasvun mukana. Myös veren hemoglobiiniarvot sekä punasolujen määrä veressä kasvavat tasaisesti aikuisuuteen saakka. Lapsuudessa tehty aerobispainotteinen liikunta on joissain tutkimuksissa havaittu lisäävän sekä veren että hemoglobiinin määrää. Hengityksen ja keuhkojen toimintaan liittyvät tekijät ovat harvoin lapsen liikunta suoritusta rajoittavia tekijöitä. (Danskanen ym. 2015, 74.)

Lapsuuden aikaisen keski- ja kovatehoisen liikunnan on todettu korreloivan positiivisesti hengitys ja verenkierto elimistön terveyteen ja toimintakykyyn. Kuitenkin painoon suhteutettu $\dot{V}O_{max}$ (ml/kg/min) pysyy varsin vakiona 6-16 ikävuoden aikana. Maksimaalisen hapenotto kyvyn on todettu parantuvan nopeammin kasvupyrähdysten aikana sekä sen jälkeen. (Danskanen 2015 280.) Alakouluiässä kestävyysharjoittelun tulisi painottua aerobisten ominaisuuksien kehittämiseen. Maksimaalista kestävyyttä vaatia harjoittelulle sopivaa aikaa on ennemmin murrosiän alun jälkeinen aika (Danskanen ym. 2015, 297.)

Liikkuvuutta voidaan jakaa ja aktiiviseen (omalla lihasvoimalla saavutettava nivelkulma) ja passiiviseen (jonkin ulkoisen voiman avulla saavutettu) liikkuvuuteen. Nivelen liikkuvuuteen vaikuttavat useat ominaisuudet. Rakenteelliset tekijät kuten nivelten rakenne ja lihasten massa ja venyvyys. Koordinaatiiviset-tekijät kuten agonisti-antagonisti lihasten yhteistoiminta ja lihas- ja jänne reflexit. Näistä venyttelyllä kyetään vaikuttamaan lihaksen pituussuuntaiseen venyvyyteen. Yleisesti ottaen liikkuvuus on nuoresta lapsuudesta noin 7-vuotiaaksi asti luonnostaan huomattavasti suurempaa kuin vanhempana. 7-13 vuotiaana liikkuvuus alkaa usein kiristymään erilihasryhmissä, ja etenkin näitä lihasryhmiä tulee pyrkiä venyttämään aktiivisesti. Hyvällä liikkuvuusharjoittelulla voidaan myös ehkäistä lihassepätasapainosta johtuvia vaivoja. Yleisesti ottaen oikeintehdyllä liikkuvuusharjoittelulla on mahdollista kehittää liikkuvuutta tehokkaasti aina kasvuiän loppuun saakka. Sen sijaan väärintehdyllä, tai tekemättä jääneellä liikkuvuusharjoittelulla liikkuvuus ominaisuudet alkavat heikkenemään jo kymmenen ikävuoden jälkeen (Danskanen ym. 2015, 257-259.)

9.2 Motoriset taidot

9.2.1 Yleisesti motorisista taidoista

Motorisilla taidoilla tiivistetysti tarkoitetaan oman kehon ja sen ympäristön havainnointia, sekä sen hallintaa. Motoriset taidot voidaan yleisesti jakaa perusmotorisiin- sekä havaintomotorisiin taitoihin. Perusmotoriset taidot jaetaan yleisesti vielä eteenpäin kolmeen osaan, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Havaintomotoriikka puolestaan jakautuu karkeasti kykyyn aistia ja havainnoida omaa kehoa, ja kykyyn havainnoida ympäristöä ja sen ärsykeitä eri aistien avulla. Motoristen perustaitojen oppiminen tapahtuu pääasiassa ikävuosina 2-7, jonka jälkeen taitoja aletaan jalostamaan kohti lajin perus- ja erityistaitoja. Monipuoliset motoriset luovat pohjan kyvyille onnistua ja kehittyä urheilijana. Ne nopeuttavat uusien asioiden sisäistämistä, parantavat kykyä soveltaa opittua ja toimia havainnointia ja reagointia vaativissa ympäristöissä. (Opetushallitus s.a; Innostun liikkumaan s.a.)

Tasapainotaidot tarkoittavat kykyä mukauttaa kehon painopistettä oman toiminnan tai ympäristön asettamien vaatimusten mukaisesti. Sitä voidaan myös kutsua proprioseptiseksi taitavuudeksi. Tasapainon hallinta erilaisissa tilanteissa vaatii hermoston ja lihasten nopeaa ja oikeasuuntaista sekä oikeavoimaista reagointia. Tasapainotaitoja tarvitaan yleisesti vartalon pystyasennossa pitämiseen liikkeestä huolimatta. Nämä ilmenevät esimerkiksi liikkeelle lähtiessä, pysähtyessä, väistäessä, harhauttaessa jne. Tasapainotaitoja voidaan harjoittaa monipuolisesti tehtävillä, jotka haastavat urheilijan kehonhallintaa pakottamalla joko urheilija toimimaan epätasapainoisessa asennoissa, tai pakottamalla urheilija muuttamaan asentoa tai liikkeen suuntaa ärsykkeestä tulevan reagoinnin perusteella. Myös lisävastus harjoittelua tehdessä voidaan pyrkiä kehittämään hermoston tasapainollista toimintaa esimerkiksi korvaamalla lihaskuntoharjoittelulaitteilla tehdyt harjoitteet samoja lihasryhmiä rasittavilla vapaapaino harjoitteilla. (Opetushallitus s.a.; Hockey Training 2019)

Liikkumistaidot yksinkertaisuudessaan tarkoittavat kykyä liikkua paikasta toiseen eri tavoilla omaa kehoa käyttäen. Liikkumistaitojen kehittyessä tulee myös kyetä yhdistelemään eri liikkumistapoja, raajoja, nopeuksia, alustoja jne. Etenkin liikkumisen opetteleminen kaikkiin erisuuntiin on tärkeä muistaa (eteen, taakse, sivuille, ylös, alas ja näiden yhdistelmät). Esimerkkejä liikkumistaidoista ovat muun muassa käveleminen, juokseminen hyppeleminen, konttaaminen, ryömiminen ja luistelu. Monipuolisia liikkumistaitoja pystytään opettelemaan leikkien, pelien ja tehtävien kanssa, joissa liikkumistapoja säädellään erilaisilla säännöillä. (Opetushallitus s.a.)

Käsittelytaidoista puhuttaessa puhutaan urheilijan koko kehon kyvystä käsitellä erilaisia esineitä, välineitä jne. Käsittelytaidot perustuvat vahvasti havainnointi ja motoristen taitojen saumattomaan yhdistelemiseen, ja näin ollen ne ovatkin vaativimpia motorisia tehtäviä. Välineenkäsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinni ottaminen, pomputtaminen, potkaiseminen sekä erilaisilla apuvälineillä (mailat) tapahtuva käsittely. Hyvät ja monipuoliset välineenkäsittelytaidot antavat valmiuksia, näitten taitojen jalostamisen sekä uusien taitojen nopeaan oppimiseen. Vaikka jääkiekkomaalivahdin pelipaikka ei välttämättä vaadi suoraan erityisen monipuolisia välineenkäsittelytaitoja verrattuna kenttäpelaajiin, on niillä kuitenkin suora yhteys esimerkiksi silmä-käsikoordinaatioon kiekkoja torjuttaessa. (Opetushallitus s.a.)

Kehon hahmottamisen taidoilla puhutaan lapsen kyvystä astia oman kehonsa ja raajojen sijaintia ja asentoa. Se on yksi ensimmäisistä motorisista taidoista, jotka lapsella kehittyvät, ja onkin edellytys esimerkiksi tasapainotaitojen kehittämiseksi. Yleisesti ottaen tämä on alue, johon ei enää alakoulun ensimmäisten luokkien jälkeen ole suurta tarvetta kohdentaa valmennusta, ellei poikkeavaa tarvetta esiinny. On kuitenkin hyvä huomioida, että murrosiän alettua nuorilla joilla ilmenee vahvoja kasvupyrähdyksiä saattaa mittaa tulla nopeammin, kuin mitä hermosto ehtii siihen tottua. Tällöin esiintyvä yleinen kömpelyys tai kehonhallinnan haasteet selittyvät osittain myös hetkellisesti alentuneella kehonhahmotus kyvyllä. (Opetushallitus s.a.)

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan urheilijan kykyä havainnoida ja tulkita ympäristö eri aisteja hyödyntäen. Havainnointiin voidaan teoriassa käyttää kaikkia ihmiskehon aisteja: näkö, kuulo, haju, maku ja tunto, mutta käytännössä näkö, kuulo ja tunto (sekä muut taktiilliset aistit kuten tasapaino ja liike) ovat aistit, jota normaali olosuhteiden urheilussa yleisesti ottaen käytetään. Urheilussa, ja etenkin jatkuvaa nopeaa reagointia vaativissa pallopeleissä kuten jääkiekko havainto motoriikan merkitys on suuri. Havainto motoriikka on kognitiivinen prosessi ja valtaosa urheilussa tapahtuvasta havainnoinnista ja sen perustella tapahtuvasta päätöksenteosta ovat tiedostamattomia. Nämä ovat kuitenkin ominaisuuksia, joita meidän on mahdollista harjoittaa ja sitä kautta kehittää. (Opetushallitus s.a.)

Näiden perusmotoristen taitojen pohjalta voidaan johtaa myös erilaisia jääkiekkomaalivahdin kannalta olennaisia liikehallinta ominaisuuksia, kuten rytmi-koordinaatiokyky, reaktioidot ja silmä-käsikoordinaatio. Kaikki nämä yhdistelevät aiemmin mainittuja motorisia taitoja ja vaativat keholta aistien, hermoston, lihasten ja kognitiivisten ominaisuuksien yhteistyötä. Näissä kaikissa ominaisuuksissa osaaminen vastaa läheisesti aina motoristen taitojen ”heikoimman lenkin” tasoa, joten on oleellista, että maalivahdilla on riittävä ja monipuolinen osaaminen kaikilla motoristen taitojen alueilla. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

Rytmi-koordinaatio kyvyllä tarkoitetaan liikkeiden ja likeyhdistelmien sujuvuutta ja tehokkuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa urheilijan kykyä käyttää kaikkia kehonsa osia (etenkin keskivartalo ja raajat) oikea-aikaisesti sekä suuntaisesti tarkoituksenmukaisesti. Esimerkiksi luistelu vaatii kykyä rytmittää jalkojen ja käsien liikettä nopeuden vaihtelun mukaisesti. Samanaikainen kiekonkäsittely vaatii hyvää koordinaatiokykyä toteuttaa erisuuntaista liikettä jaloilla ja käsillä. Myös maalivahdin peli vaatii kykyä toteuttaa monipuolisia liikkeitä, joissa kehon eri osat toteuttavat eri suuntaista ja aikaista liikettä, ja jotta näitä liikkeitä pystytään toteuttamaan hallitusti sekä tehokkaasti tulee urheilijalla olla riittävä rytmi-koordinaatiokyky. (Terveyskirjasto 2016; Terve koululainen s.a.)

Reaktiotaidolla, eli tutummalta nimeltään reaktiokyvyllä tarkoitetaan urheilijan kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti aistimalla saatuun ärsykkeeseen. Urheilussa näitä ärsykeitä ovat yleisimmin näkö, kuulo ja tunto aistimukset. Urheilijan reaktiokyvyn mittarina toimii reaktioaika (aika joka kuluu ärsykeen alkamisesta siihen että ärsykeen mukainen toiminta alkaa). Reaktioaika muodostuu esimotorisesta vaiheesta, jossa aistien tulkitsema havainto tulkitaan, ja motorisesta vaiheesta jossa tulkinnan perusteella tapahtuu motorinen reaktio. Tähän aikaan vaikuttaa pääasiassa hermostolliset tekijät. (Terveyskirjasto 2016; Terve koululainen s.a.)

Hyvä silmä-käsikoordinaatio on oleellinen taito jääkiekkomaalivahdin pelipaikan vaatimusten vuoksi. Silmä-käsikoordinaatio, toiselta nimeltään visuomotorinentaito rakentuu koordinaatiokyvyn ja reaktiotaitojen yhteistyöstä, jossa visuaalisen ärsykeen tapahtuu tarkka motorinen reaktio (käsi liikkuu kiekon linjalle estääkseen maalin teon). Silmä-käsikoordinaatioon sekä visuaaliseen ärsykkeeseen perustuvaan reagointi nopeuteen vaikuttaa sekä visuaalisen informaation keräämisen määrä ja laatu, hermostolliset tekijät sekä motoriset toimet. Kerätyn visuaalisen informaation perusteella maalivahti kykenee ennakoimaan tulevia tapahtumia, joka nopeuttaa ratkaisun teko ja itse liikkeen tuottamisen vaiheita. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pohjanvirta 2018, 10-16)

Jääkiekkomaalivahdin motoristen taitojen harjoittamisen tulee etenkin nuorella iällä olla monipuolista, jotta pystytään luomaan hyvä liikunnallinen perusta kilpa- ja huippuvaiheen kiekkoilulle. Harjoittelussa olisi hyvä pyrkiä kehittämään liikkumis-, välineenkäsittely- ja havaintomotorisia taitoja nuoresta iästä asti. Yleisesti ottaen näitä ominaisuuksia ei tarvitse kuitenkaan suoraan keskittyä harjoittamaan, vaan ne kehittyvät käsikädessä muun hyvin suunnitellun harjoittelun kanssa. Harjoittelua varioimalla ja monipuolisuudella pystytään tehostamaan näiden ominaisuuksien kehittymistä. Tehokkaita tapoja monipuolisten moto-

risten taitojen kehittämiseen ovat esimerkiksi erilaisten liikkumistapojen ja suuntien aktiivinen käyttäminen, vaihtelevien pallojen tai muiden välineiden käyttäminen erilaisissa peleissä/muissa harjoitteissa sekä sääntöjen tai pelialueiden vaihtelevuus. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

Rytmi-koordinaatio kykyä pystytään kehittämään esimerkiksi erilaisilla hyppelyillä, askeluksilla tai tikasjuoksuilla. On tärkeää myös opetella tuottamaan jaloilla ja käsillä yhtäaikaista liikettä sekä samassa että eri rytmissä esimerkiksi taputtamalla tai käsi nostelemalla askeltaessa.

Reaktiokykyä voidaan kehittää ärsykkeen perusteella nopeaa toimintaa vaativilla harjoitteilla. Vaikka visuaalinen havainnointi onkin jääkiekossa pääasiallisesti käytetty aisti, on ärsykejärjestelmällä silti hyvä välillä varioida. Reagointi voi tapahtua esimerkiksi myös äänen tai kosketuksen perusteella. Harjoitteissa reagointi voi tapahtua joko suljetusti, jolloin urheilija tietää valmiiksi kuinka hänen tulee toimia (esimerkiksi juoksuspurtti äänimerkistä), tai avoimesti jolloin urheilija joutuu havainnoimaan sekä tulkitsemaan ärsykkeen ja toimimaan tämän mukaisesti (esimerkiksi reagointi parin liikkeisiin). Molempia olisi hyvä esiintyä harjoittelussa. (Hockey Training 2020)

Silmä-käsikoordinaation harjoittelu on ilmeisin jääkiekkomaalivahdin oheisharjoittelun erityispiirre kenttäpelaajien harjoitteluun verrattuna. Esimerkiksi tennispallon heittäminen ja kopittelu parin kanssa tai yksin seinää vasten ovat hyviä harjoitteita silmä-käsikoordinaation kehittämiseen jo nuorille maalivahdeille. Taidonoppimisen alkuvaiheessa harjoittelu voi olla hyvin yksinkertaista kopittelua kaverin kanssa, mutta harjoitteluun voidaan yhdistää myös paljon erilaista reagointia ja liikettä taitotason mukaan. Myös visuomotorista taitoa harjoittaessa monipuolisuus on hyvästä, ja harjoitteita, kiinni otettavia palloja ja heitto tyynejä vaihtelemalla pystytään oppimista tehostamaan.

Jääkiekkomaalivahdin motoristen taitojen harjoittamisen tulisi painottua liikkumis-, välineenkäsittely- ja havaintomotorisiin taitoihin. Yleisesti ottaen näitä ominaisuuksia ei tarvitse kuitenkaan suoraan keskittyä harjoittamaan, vaan ne kehittyvät käsikädessä muun harjoittelun kanssa. Kuitenkin harjoittelua varioimalla ja monipuolisuudella pystytään tehostamaan näiden ominaisuuksien kehittymistä. Tehokkaita tapoja monipuolisten motoristen taitojen kehittämiseen ovat esimerkiksi erilaisten liikkumistapojen ja suuntien aktiivinen käyttäminen, erilaisten pallojen tai muiden välineiden käyttäminen erilaisissa peleissä/muissa harjoitteissa, erilaisiin ärsykkeisiin reagointia vaativat harjoitteet (spurttiin lähtö tulee huudosta, käden heilautuksesta tai kosketuksesta) jne. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

9.2.2 Silmä- käsikoordinaation harjoittaminen

Silmä-käsi koordinaation harjoittelulla pyritään kehittämään maalivahtien kykyä tehdä reaktiotorjuntia jäällä. Suurin vaikutus saadaan toki silmän ja käden yhteistoimintaan torjumisessa, mutta hyötyä saadaan myös koko kehon käyttöön esimerkiksi painonsiirron muodossa. Harjoitteluun on myös mahdollista yhdistää paljon muutakin toimintaa kuten liikuntaa, tunnistamista, koordinaatiota tai reagoitua.

Harjoittelussa on tärkeä pyrkiä tunnistamaan maalivahtien taitotaso ja löytää sopivan haastavia harjoitteita, sekä kannustaa myös maalivahteja haastamaan itseään riittävästi. Toki tavoite on saada onnistumisia, mutta jos esimerkiksi heitot ovat hiljaisia ja jokainen koppi onnistuu jo hyvin, voi olla että esimerkiksi kovemmilla heitoilla saadaan suurempi hyöty. Tennispallo- ja muu silmä-käsikoordinaatio harjoittelu on myös sen verran hienomekaanista tarkkuutta vaativaa harjoittelua, jotta on tärkeä kannustaa maalivahteja keskittymään täysillä tehtävään harjoitukseen, ja pitää tarvittaessa taukoja että keskittyminen saadaan säilymään.

Taidon oppimisen alkuvaiheessa (kognitiivinen vaihe) harjoittelu voi olla haastavaa ja tuskasta, sekä se vaatii paljon ajattelemista suorittajalta. Harjoitteluvaiheessa on tärkeää, että saadaan paljon koppeja ja toimintaa, mutta mitä pitemmälle osaamisen tasolla päästään (automaatiovaihe) sitä tärkeämpää on keskittyä enemmän toistojen laatuun ja tekniikan huippuun hiomiseen. (Danskanen ym. 2015, 203)

Pääsääntöisesti harjoittelu tulisi pyrkiä aina tekemään peliasennon omaisesta asennosta, lajin omaisella tavalla. Parin kanssa heitellessäkin ollaan siis hyvässä perustorjunta-asennossa, polvet vähän koukussa ja kädet valmiina vartalon edessä. Myös kiinniottaminen tulisi tapahtua mahdollisimman samankaltaisesti kuin jäällä. Katse pysyy pallossa koko matkan käteen asti, torjunnat tapahtuu hallitulla liikkeellä vartalon etupuolella ja saadaan pieni painonsiirto jaloista tarvittaessa jos heitto tulee vartalon sivulle. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b)

9.2.3 Tasapainotaito harjoitteet

Tasapaino harjoittelu on kaikessa jäällä harrastettavassa urheilussa tärkeää, mutta jääkiekkomaalivahtien peli vaatii ehkä monipuolisinta kykyä toimia ja hallita kehoaan eri asennoissa. Lisäksi tasapaino ja hyvä keuhonhallinta luovat myös hyvän pohjan kaikelle muulle fysiikkaharjoittelulle loikkimisesta kuntosaliharjoitteluun. Tasapainoa harjoitellessa on hyvä oppia pysymään paikallaan esimerkiksi yhdellä jalalla seisomassa, mutta on myös oleellista että harjoittelu sisältää liikkeen stabilointia eli esimerkiksi pienen yhden jalan loikan

jälkeen saadaan mahdollisimman äkkiä liike pysäytettyä ja kroppa stabiiliksi. Harjoitteluun voidaan myös yhdistää esimerkiksi erilaisia epätasaisia tai epävakaita alustoja (bosut, jumppapallot, tasapainolaudat jne.), tennispallojen heittelyä tai pieniä lisäpainoja.

Harjoittelu kannattaa aloittaa helpoista harjoituksista, jossa voi totutella pitämään pientä aktiivista pitoa jalkojen ja keskivartalon lihaksissa, sekä tasapainon korjaamiseen. Alkuvaiheessa voi myös käsi käyttää vapaasti tarvittaessa apuna tasapainon löytämiseen, mutta jos hallinta alkaa löytyä voidaan kädet ottaa vartalon etupuolelle torjunta-asentoon. Myös jalat ja keskivartalo tulisi pyrkiä pitämään torjunta-asentoa muistuttavassa asennossa. Aina siis pysyisi pieni polvikulma, eikä olla suorilla jaloilla, ylävartalo ryhdikkäänä ja katse ylhäällä. Jumppapallon päällä ollessa ryhti ja lantio säilyy pystyssä. Harjoitteissa joissa liikutaan tavoitteena on tehdä pääasiassa mahdollisimman hitaita ja hallittuja liikkeitä, jotta urheilija joutuu keskittymään kehon kontrollointiin ilman liikkeen momenttivoiman hyödyntämistä. Harjoitetta voidaan tehdä esim. 30-60 sekuntia tai 5-10 toistoa per puoli.

9.2.4 Reaktiotaidot

Reaktiotaitojen harjoittelu on yleensä hyvä sisällyttää muun harjoittelun yhteyteen. Esimerkiksi nopeus ja silmä-käsikoordinaatio harjoituksiin on helppo lisätä reagointia vaativia osuuksia, joiden avulla pystytään tehokkaasti kehittämään yhtä aikaa molempia ominaisuuksia. Jääkiekkomaalivahdille tärkeintä on reagointi näköaistin perusteella, mutta hyviä harjoitteita ovat myös äänen tai kosketuksen perusteella tapahtuva reagointi. Reagointi voi olla suljettua (maalivahti tietää valmiiksi mitä tekee merkistä) tai avointa (maalivahti joutuu tunnistamaan esimerkiksi mihin suuntaan hän lähtee liikkumaan merkistä). Etenkin avointa reagointia kannattaa pyrkiä tuomaan harjoitteisiin, sillä se vastaa hyvin myös jäällä tapahtuvaan toimintaan. Reaktiotaitoja harjoitellessa tulee huomioida sekä kognitiivinen reaktiotaito (havainnointi ja sen mukaisen toimintamallin valinta) että fyysinen reaktiokyky (valitun mallin toteuttamisen nopeus). (The Sports Edu 2020)

Reagointia voidaan harjoittaa esimerkiksi juoksu spurteissa, jossa lähtö tapahtuu valmentajan kädenheilautuksella, huudolla tai edellisen jonossa olijan selkään kosketuksella. Muita enemmän visuaalista havainnointia vaativia merkkejä voivat olla esimerkiksi katsekkentän sivussa tapahtuva heilautus, selän takaa lentävä pallo, tai lähtö kun valmentajalla on tietyn verran sormia pystyssä. (The Sports Edu 2020)

Avointa reagointia harjoitellessa on aina tarkoitus, että pelaaja ei tarkalleen tiedä valmiiksi mitä hänen tulee tehdä merkistä. Eri vaihtoja voi olla kaksi, tai jos halutaan lisää haastetta vielä useampia. Reagointi voi olla esimerkiksi kumpaan suuntaan lähdetään, millä jalalla

noustaan tai millä kädellä otetaan pallo kiinni. Eri merkkien kanssa on taas vain mielikuvi-
tus rajana. (The Sports Edu 2020)

9.3 Kestävyys

Jääkiekkomaalivahdin kestävyys ominaisuudet ovat isossa roolissa pelaamisessa sekä harjoittelussa. Jääkiekko-ottelussa maalivahti on joukkueen ainoa pelaaja, joka ei pääse vaihtoon huilaamaan välillä, joten hänen kestävyysominaisuuksiensa tulee olla riittävät pystyäkseen pelaamaan koko ottelun, ilman että esimerkiksi hänen nopeutensa alkaa karsiä. Hyvä kestävyys mahdollistaa myös laadukkaan harjoittelun pitempikestoisemmissa tai raskaammissa harjoitteissa. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

Urheilussa tarvittava kestävyys voidaan karkeasti jakaa kahteen osaan ja kahteen näitä vastaavaan kynnykseen eli ylärajaan:

Aerobinen kestävyys, eli tutummin peruskestävyys. Kehon kyky sietää rasitusta matalalla intensiteetillä, jolloin maitohappoa ei vielä muodostu lihaksiin merkittävää määrää. Esimerkkinä kevyt hölkkä tai pyöräily. (Danskanen ym. 2015, 286-287)

Aerobinen kynnyks on käytännössä rasituksen taso, jonka jälkeen maitohapon määrä veressä alkaa nousta, ja anaerobiseen energian tuotannon osuus kasvaa. Tämä kynnyks on jokaiselle urheilijalle yksilöllinen, mutta se ylittyy yleensä urheilijan sykkeen ollessa noin 70% urheilijan maksimisykkeestä. Tätä kynnyksä on mahdollista nostaa pitkäkestoisella ja matalatehoisella harjoittelulla. (Polar s.a.)

Anaerobinen kestävyys, eli tutummin vauhtikestävyys. Rasitus on noussut tasolle, jossa maitohappoa muodostuu lihaksiin mutta kehossa on edelleen tasapaino asetelma, jossa maitohappoa pystytään poistamaan lähes samaa tahtia kuin sitä muodostuu. Esimerkkinä voimaharjoittelu ja pelitilanne liikkuminen. (Danskanen ym. 2015, 289)

Anaerobinen kynnyks on rasituksen taso, jossa verenkiertoelimistö ei enää pysty poistamaan maitohappoa lihaksista samaa tahtia kuin sitä muodostuu. Tämä alkaa pian tuntua väsymyksenä ja kankeutena lihaksissa, joka johtaa pian lihaksesta saatavan maksimaalisen nopeuden ja voiman heikkenemiseen. Urheilijasta riippuen tämä taso on yleensä noin 85-90% urheilijan maksimisykkeestä. Tätä kynnyksä on mahdollista nostaa lyhyempi kestoisella harjoittelulla, jossa rasitustaso on hieman ali (tai ajoittain hetkellisesti yli) anaerobisen kynnyksen. (Polar s.a.)

Näin ollen urheilijan hyvät kestävyys ominaisuudet mahdollistavat pitkäkestoisen harjoittelun ja pelaamisen ilman että keho alkaa väsymään, jolloin myös pelaamisen taso säilyy parempana. Jääkiekkomaalivahdin peli on intervalli urheilua. Keskimääräisessä ottelutahtumassa nuorella maalivahdilla n. 75% peliajasta rasitus on matalalla tasolla, n. 21% keskirankalla tasolla ja n. 4% maksimitehoista suorittamista. Rasituksen taso on matala, kun esimerkiksi pelissä kiekko on vastustajan puolustuspuolella ja maalivahti ehtii palautua. Kiekon ollessa maalivahdin omalla puolustusalueella työ on keskirankalla rasituksen tasolla, sillä maalivahti joutuu liikkumaan koko ajan kiekon linjalla valmiusasennossa. Maalintekotilanteissa tulee myös lyhyitä todella kovatehoisia suorituksia, jolloin rasitus nousee maksimikestävyys tasolle. Hyvä aerobinen kestävyys nopeuttaa myös palautumista intensiivisemmistä työpajoista. (Kilpivaara 2012, 22; Danskanen ym. 2015, 286-288)

Nuorilla, etenkin alakouluikäisillä kestävyys harjoittelun tulisi painottua peruskunnon ja aerobisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tämä on vahvasti sidonnainen lapsen fyysisen kehityksen vaiheeseen, sillä kestävyys riippuu pitkälti sydämen ja verenkierto elimistön kehityksen vaiheesta. Pääasiallinen tehtävä on totuttaa nuori pitkäkestoiseen liikuntaan. Ennen murrosikää tapahtuva kestävyys harjoittelu tulee olla suhteellisen lyhyttä intervalli tai matalatehoista yhtäjaksoista harjoittelua. Harjoittelu tulisi tapahtua aerobisen kynnyksen rajalla tai sen alapuolella. Useimmiten tämä tapahtuukin parhaiten erilaisten pelien ja leikkien avulla, jotka auttavat samalla kehittämään muitakin ominaisuuksia kuten nopeutta tai välineen käsittelyä. Lisäksi myös alakouluikäisissä nämä ovat huomattavasti motivoivampia harjoittelumuotoja. Merkittävintä onkin nuoren viikoittaisen sykkettä nostattavan liikunnan määrä, ei niinkään se muoto. Näin pystytään luomaan hyvät pohjat aloittaa murrosikässä nopeus- ja maksimikestävyys ominaisuuksien kehittäminen, ja vanhemmallakin iällä peruskestävyys luo urheiluharjoittelun perustan. (Danskanen ym. 2015, 286-288)

Murrosiän alettua keho on hyvin valmis myös nopeus- ja maksimikestävyys harjoitteluun. Harjoitettaessa näitä ominaisuuksia intervalli tyypisesti tehoalue pitäisi olla anaerobisen kynnyksen lähetyvillä. Harjoittelun työpajat voivat olla huomattavasti aiempaa pitempiä (jopa 3-15min). Myös tasavauhtista harjoittelua voidaan yhä hyödyntää, jolloin toimitaan vauhtikestävyys alarajoilla noin 20-40min pätkiä. Edelleen harjoittelua on hyvä pyrkiä toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan, niin että se tukee myös muiden ominaisuuksien kehitystä, esimerkiksi kovatehoisina pitkäkestoisina luisteluina. (Danskanen ym. 2015, 289)

9.4 Nopeus- ja ketteryysharjoittelu

Nopeus voidaan määrittää monella eri tapaa, mutta tässä asiayhteydessä nopeutta voidaan kuvailla urheilijan kykyä liikkua paikasta toiseen mahdollisimman nopeasti, hallitusti ja tarkoituksen mukaisella tavalla. Nopeus vaatii sekä kykyä kiihdyttää nopeasti, että saavuttaa mahdollisimman suuri huippunopeus.

Nopeuden kuvaillaan usein olevan ”voimaa, jota taito hallitsee” (Danskanen 2015, 241). Urheilijan kykyyn liikkua nopeasti vaikuttavat vahvasti sekä voima-, että taidolliset ominaisuudet. Vahvasti nopeuteen vaikuttavat nopeusvoima ominaisuudet, jossa tuotetaan suurin mahdollinen voima mahdollisimman lyhyessä ajassa (suurin mahdollinen teho). Pelkästään hyvät voimaominaisuudet eivät kuitenkaan suoraan korreloi nopeuden kanssa, vaan myös monet muut ominaisuudet kuten koordinaatio-, rytm- ja lajitekniinenkyky, sekä liiketiheys ja liikkeen rentous vaikuttavat nopeusominaisuuksiin. (Danskanen 2015, 241-242.)

Ketteryydellä uusimman käsityksen mukaan tarkoitetaan kykyä reaktiivisesti muuttaa suuntaa nopeasti menettämättä kehon tasapainoa, hyödyntäen kehon voima-, teho-, koordinaatio-ominaisuuksia. Erilaisia ketteryyden ilmenemisen muotoja ovat muun muassa kiihdyttäminen, jarruttaminen, leikkaaminen, ja sivuaskellus. Etenkin pallopeleissä reagointi peräisen ketteryyden merkitys on suuri, sillä liikkeen muuntelu tapahtuu lähes kokonaan pelitilanteessa kerättävän informaation, sen tulkinnan ja siihen reagoinnin perusteella. Ketteryyteen vaikuttavat pääasiallisesti samat ominaisuudetkin kuin nopeuteenkin, mutta ennen kaikkea reaktiivisessä ketteryydessä myös kognitiivisten kuten havainnointi- ja päätöksenteko ominaisuuksien merkitys korostuu. (UKSCA 2011)

Karkeasti jaettuna ketteryyttä on mahdollista harjoittaa COD- (Change of direction – suunnan muutos) ja RAT (Reactive agility training – reagointi pohjainen ketteruus) harjoitteluna. COD harjoituksissa kuten tikasaskelluksissa tai T-juoksuissa urheilija tiedostaa jo tulevat liikeradat ja liikemallit valmiiksi ja pyrkii toteuttamaan ne mahdollisimman nopeasti. COD harjoittelusta saatavat hyödyt ovat raajojen yhteistoiminnan, kehonhallinnan ja suunnanmuutostaitojen kehittyminen. RAT harjoittelussa urheilija ei tiedä varmaksi tulevia liikkeitä tai liikemalleja, vaan joutuu toteuttamaan liikkeet jonkin ulkoisen ärsyksen mukaisesti. Tämä vaatii urheilijan kykyä havainnoida, tunnistaa ja reagoida näiden mukaisella tavalla nopeasti. Esimerkkejä RAT harjoitteista on spurtista suunnanmuutos valmentajan käden näyttämään suuntaan tai valmentajan heittämän pallon kiinni ottaminen ennen kuin se osuu maahan. RAT harjoittelu kehittää COD harjoittelun kehittämien ominaisuuksien myös urheilijan kognitiivisia ominaisuuksia. (UKSCA 2011)

Nopeus ja ketteryys harjoittelusta puhuttaessa on tärkeää tunnistaa eroavaisuudet jääkiekkomaalivahdin sekä kenttäpelaajan pelin asettamissa vaatimuksissa. Kenttäpelaajan pelaamisessa (ja tätä kautta nopeusharjoittelussa) korostuu yleensä kyky liikkua suhteellisen pitkiä matkoja (5–30 m) mahdollisimman nopeasti. Maalivahdin pelille ominaisempaa on taas huomattavasti lyhyemmät liikematkat. Pelitilanne liikkuminen tapahtuu pääasiallisesti korkeintaan metrin päässä maalivahdin alueen rajasta. Suunnasta riippuen tämä on 220–280 cm päässä maalin keskipisteestä, jolloin pisimilläänkin liikematkat harvoin ylittävät viittä metriä. Nämä liikkeet maalivahdin tulisi kuitenkin pystyä toteuttamaan todella räjähtävästi, ilman että se vaikuttaa kykyyn hallita vartaloa ja lukea peliä. Poikkeuksena ovat tilanteet, joissa maalivahti osallistuu mailallaan peliin maalivahdin alueen ulkopuolella, sekä maalivahdin maalista poisottaminen kesken pelitilanteet. Nämä tilanteet vaativat maalivahdilta myös kykyä liikkua pitempiä matkoja nopeasti. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

Maalivahdin pelille toinen ominainen piirre on liikkeen monipuolisuus. Peli vaatii kykyä liikkua eri asennoissa, eri suuntiin sekä vaihtaa suuntaa nopeasti mutta hallitusti. Tämä vaatii hyviä ketteryys ominaisuuksia, jotta liikettä on mahdollista toteuttaa nopeasti. Maalivahdin peli (kuten muutkin palloilulajit) vaatii myös kykyä liikkua nopeasti ja hallitusti reagoiden aistihavaintoihin kuten syötön näkeminen. Näin ollen myös havainnointi- ja reagointi kyky korostuvat enemmän verrattuna lajeihin jotka vaativat nopeata liikettä, mutta eivät niin paljon reagointia kuten tanssi. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a.)

Näiden perusteella voidaan alkaa nopeus ja ketteryys harjoittelua suunnittelemaan niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin lajin asettamiin vaatimuksiin. Harjoittelun tulisi siis kehittää maalivahdin kykyä havainnoida ja tunnistaa, ja näiden perusteella reagoida aistilisiin havaintoon (yleensä visuaalinen), sekä liikkua näiden määrittämällä tavalla monipuolisesti suhteellisen lyhyitä matkoja. Valittaessa käytettäviä harjoitusmenetelmiä ja harjoituksia kannattaa huomioida urheilijan fyysisenkehityksen vaihetta sekä tämän taitotasoa.

Yleisenä periaatteena nopeus ja ketteryys harjoittelun alkuvaiheessa (n. 0-12v) tulee keskittyä perustaitojen kehittämiseen toistojen kautta ja usein tämä tapahtuu helpointen joko leikkien ja pelien kautta jotka kannustavat juoksemaan, tai yksinkertaisten suljettujen nopeus ja ketteryys harjoitusten avulla. Lapsen on hankala saada itsestään maksimaalista tehoa irti, joten myöskin pidemmät liikkumismatkat ovat alkuvaiheessa eduksi tekniikan ja kehonhallinnan käytön näkökulmasta. Murrosiän alkuun asti harjoittelusta saatava hyöty on lähinnä neuraalista ”oppimista” (Danskanen 2015, 244.)

Kun taitotaso alkaa kehittyä ja murrosikä alkaa olla aluillaan voidaan aiempien harjoitteiden ohelle samalla mukaan tuoda entistä enemmän reagointia ja lajispesifejä harjoitteita. Tällöin on myös hyvä alkaa panostaa toistojen tehokkuuteen. Nopeusominaisuuksien kehittämiseksi nopeuksien tulisi olla aina lähellä maksimaalista nopeutta. Murrosiän kiihtyvän kasvun vaiheessa tulee myös huomioida kasvavien raajojen asettamat haasteet. Niihin vastaamiseksi myös liiketiheyttä ja rytmitajua haastavaa harjoittelua on hyvä olla mukana reilusti. Murrosiässä lisääntyneen hormonaalisen aktiivisuuden vuoksi on myös hyvää ja tehokasta aikaa maksimaalisen nopeusharjoittelun tekemiseen. (Danskanen 2015, 246.)

Nopeutta ja ketteryyttä harjoiteltaessa on myös hyvä muistaa, että määrä ei välttämättä aina korvaa laatua. Murrosikää edeltävässä nopeusharjoittelussa painopiste on pääasiallisesti kehon hallinnan ja tekniikan opettelussa, joka ei vaadi aina täyttä palautumista. Kun harjoittelussa aletaan nostaa yksittäisten suoritusten vaatimustasoa lähellä maksimaalista, on kuitenkin tärkeää että suoritusten välissä on riittävästi palautumisaikaa, jotta keho kykenee saavuttamaan maksimaalisia nopeuksia/tehoja. (Lasten ja nuorten urheilu valmennus 223.)

Hyvä nyrkkisääntö palautumisaikoihin on kun tehdään maksimaalista nopeutta vaativia harjoituksia, tulee toiston jälkeisen palautumisajan olla kymmen kertainen toistoon kulu-neeseen aikaan. Jos polviltaan nousu ja viiden metrin spurtti vie 3 sekuntia, tulisi palautuksen kestää vähintään 30 ja aina 90 sekuntiin asti. Tähän aikaan voidaan laskea myös aktiivinen palautus, kuten kävely takaisin lähtöpaikalle.

9.5 Voimaharjoittelu

9.5.1 Voimaharjoittelusta yleisesti

Jääkiekkomaalivahdilta vaaditaan riittäviä ja riittävän monipuolisia voimaominaisuuksia koko kehosta, mutta voimaharjoittelua suunniteltaessa on kuitenkin hyvä ymmärtää tarkemmin mitä erityispiirteitä maalivahdin pelaaminen ja harjoittelu käytännössä vaatii. Voimaharjoittelun erityispiirteitä tarkastellaan laajemmin alueittain alavartalon-, keskivartalon- ja ylävartalon voimaharjoittelun osuuksissa.

On kuitenkin myös hyvä ymmärtää peruskuva voimantuoton eri muodoista, ja miten kukaan harjoitellaan tehokkaasti. Voiman eri harjoittelumuodot muodostavat ikään kuin portaat, joita pitkin edetään aina peruskestävyydestä lajispesifimpään voiman tuottoon. Voimaharjoittelu jaetaan tyypillisesti kolmeen eri yläkäsitteeseen (kestovoima, nopeusvoima ja maksimivoima), joista kukin jakaantuu vielä kahteen alakäsitteeseen. (Danskanen ym. 2015, 223-224)

Lihaskestävyys:

Pitkäkestoista sub-maksimaalista työntekoa, jossa energian tuotto tapahtuu pääasiassa aerobisesti eli hapen avulla (mutta myös osittain anaerobisesti). Lihaskestävyysharjoittelu parantaa lihaksen paikallista hiusverisuonistoa, joka puolestaan parantaa lihaksen kykyä tehdä työtä aerobisesti. Harjoittelu tapahtuu yleensä omalla kehonpainolla ja pitkiä sarjoja (15+ toistoa) tehden. Palautus sarjojen välissä normaalisti 30-120sek. painottuen yleensä lyhyempiin palautusjaksoihin. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 223.)

Voimakestävyys:

Pitkäkestoista työntekoa, jossa rasitus on kuitenkin ylittänyt aerobisen kynnyksen, jolloin myös maitohappoa syntyy lihaksistoon. Hyvä voimakestävyys parantaa lihasten kykyä sietää maitohappoa, ja elimistön kykyä poistaa sitä kehosta pitkäkestoisessa anaerobisessa työssä. Harjoittelu yleensä maltillisesti lihaskestävyysharjoitteluun lisätyillä painoilla / haastavammilla liikkeillä (vastus noin 20-60% maksimista) n. 12-20 toistoa. Palautus sarjojen välissä 30-120sek, ei kuitenkaan tarvetta täyteen palautumiseen. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 223.)

Molemmista kestovoiman alueista voidaan puhua pohjaa luovana harjoitteluna, ja ne linkittyvätkin oleellisesti yhteen myös kestävyysharjoittelun kanssa. Näitten harjoitteiden tavoite on pääasiallisesti vaikuttaa kehon hitaisiin lihassoluihin (voimakestävyys myös osataan nopeisiin motorisiin yksikköihin). Hyvillä kestovoima ominaisuuksilla urheilija mahdollistaa itselleen tehokkaan harjoittelun sekä pelaamisen pitkäkestoisemmissa tapahtumissa. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 223.)

Perusvoima kuvaa lihaksen kykyä tehdä työtä huomattavasti kestovoimaa suuremmilla vastuksilla toistuvasti, kuitenkin vastuksen ollessa niin suuri, että keho ei pysty ylläpitämään tätä työmäärää / -tehoa kovin pitkään. Perusvoima-, eli hypertofiaharjoittelun päälinnäinen tavoite on kasvattaa sekä hitaiden että nopeiden lihassolujen poikkipinta, joka parantaa lihaksen voimantuotto ominaisuuksia. Lihasmassan kasvu tapahtuu harjoittelussa mikrovaurioita kärsineen lihaskudoksen korjautuessa hyvän levon ja ravinnon avulla. Näin ollen harjoittelu tapahtuu usein ”epäonnistumiseen asti”, ja ylipäätään itsensä haastaminen on tärkeää näissä harjoitteissa. Harjoittelussa käytetään yleensä vastuksena n. 60-80% maksimipainosta ja sarjat vaihtelevat välillä 6-12 toistoa, ja palautus 1-3min. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 222.)

Hermostollisesta maksimivoimasta puhuttaessa tarkoitetaan suurinta voimaimpulssia, jonka lihas pystyy tuottamaan hetkellisesti (< 5 sek.). Maksimivoima-, eli hermostollisessa voimaharjoittelusta saatavat vaikutukset ovat lähinnä hermostollisia. Keho oppii paremmin aktivoimaan lihassoluja, joka johtaa lihaksesta saatavan maksimi voiman kasvamiseen. Käytettävät kuormat ovat hyvin lähellä yksittäisen toiston maksimipainoja (n. 90-100%), sarjat ovat yleensä 1-4 toistoa, ja palautuminen sarjojen välillä pitäisi olla täydellinen eli noin 3-5 minuuttia. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 222.)

Maksimaalisessa voiman tuotossa lihaksen jännitetaso nousee maksimiinsa, ja tämä kestää n 0.4–3 sekuntia riippuen muuttujista kuten harjoitustaustasta, ikä ja tehtävä liike. Perusvoima ja maksimivoima ominaisuuksista puhutaan yleensä rakentavina voiman osalualueina. Vaikka ne eivät välttämättä ole suoranaisesti yhteydessä maalivahdin kykyyn selvitä pelin vaatimuksista, täytyy urheilijan omata riittävät perus- ja maksimivoima ominaisuudet, jotta niitä on mahdollista jalostaa nopeusvoimaksi. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 222.)

Pikavoimasta puhuttaessa tarkoitetaan kehon kykyä toistaa nopeiden lihassolujen syklisiä suorituksia sekä niitten elastisia ominaisuuksia. Nämä ominaisuudet näkyvät esimerkiksi lyhyissä spurteissa. Pikavoimaa harjoitettaessa pyritään kehittämään hermotuksen nopeutta sekä lihasten venymis-lyhenemissykliä, joka tehostaa lihastyön muuttumista toiseen suuntaan mahdollisimman nopeasti (konsentrisestä eksentriseen). Pikavoimaa harjoitellaan yleensä suhteellisen pienillä lisäpainoilla riippuen liikkeestä (0-50% maksimista). Liikkeitä tehdessä tavoite on aina suorittaa toisto/sarja mahdollisimman nopeasti. Yhden sarjan tulisi kestää n- 6-10 sekuntia, jolloin toistoja ehtii liikkeestä riippuen tehdä n. 6-10 kpl. Palautus sarjojen välissä 3-5min (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 223.)

Räjähtävä voima tarkoittaa lihasten kykyä suorittaa yksittäinen toisto mahdollisimman nopeasti ja paljon voimaa tuottaen. Räjähtävän voiman erona pikavoimaan voidaan pitää voiman tuoton kertaluontoisuutta. Jos esimerkiksi pikavoima korostuu enemmän vuorojalkaloikissa, olisi räjähtävän voiman rooli isompi yksittäisessä tasajalkahypyssä. Räjähtävän voiman harjoittelussa edelleen jokainen toisto tulee edelleen toteuttaa niin räjähtävästi kuin mahdollista, nyt kuitenkin vastusta voidaan lisätä vielä hieman aiempaa isommaksi (30-60% maksimista). (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 223.)

Nopeusvoiman muodoissa voiman tuotto on kaikkein tehokkainta. Voimaa tuotetaan siis suurin mahdollinen määrä lyhyimmässä mahdollisessa ajassa. Voiman tuotannon tehoa voidaan kuvata kaavalla voima/aika. Nopeusvoima on maalivahdin pelipaikalla todella oleellinen ominaisuus sekä liikkumisen että torjumisen kannalta. Peli perustuu kykyyn tehdä paljon nopeita lyhyitä liikkeitä sekä suunnanmuutoksia, jotka vaativat tekniikan lisäksi myös hyviä nopeusvoima ominaisuuksia. Näitten kehittäminen vaatii aina hyvää keskittymistä ja maksimaalista eforttia. Näitä ominaisuuksia pystytään harjoittamaan myös etenkin nuorempina hyvin pelkällä kehon painolla erilaisilla loikilla, kinkoilla, spurteilla, hyppyillä jne. Ennen näitten aloittamista tulee kuitenkin urheilijalla olla riittävä kehonhallinta, jotta näitä voidaan tehdä turvallisesti. Myös hyvä alusta on tärkeä turhien iskujen vähentämiseksi, eli tehdään pehmeällä eikä kovalla alustalla. (Kuoppasalmi s.a.; Danskanen ym. 2015, 223.)

Murrosikää edeltävänä aikana voimaharjoittelun tulisi lähinnä painottua kesto- ja oman kehonhallinnan kehittämiseen, ja tämä tapahtuu edelleen monipuolisen liikku- harjoittelun avulla, mukaan lukien myös erilaisten pelien ja leikkien kautta. Silti myös perus kehonpaino lihasvoima liikkeitä on mahdollista jo alkaa tehdä, ja etenkin näiden tekni- koiden harjoittelun aloittamiseen aika soveltuu hyvin. Ennen murrosiän alkua voiman li- sääntyminen on kuitenkin seurausta lähinnä kehon hermostollisesta oppimisesta, eikä niinkään lihasten kasvusta. (Danskanen ym. 2015, 224.)

Murrosiän alkaessa (yleensä noin 10-13v) on jo hyvin mahdollista aloittaa maltillinen mutta tavoitteellinen voimaharjoittelu. Harjoittelusta voi edelleen ison osan suorittaa kehon omalla painolla, mutta myös erilaisten kevyiden lisävastusten (kuten kuminauhujen, kep- pien, kuntopallojen) käyttäminen on mahdollista. Tässä vaiheessa on tärkeää kiinnittää huomioita liikkeiden oikeaoppiseen suorittamiseen, jotta niistä saadaan suurin mahdolli- nen teho irti, sekä ne ovat turvallisia tehdä. Silti liikkeiden monipuolisuus on tärkeä pitää liiketaidon kehittymisen vuoksi mielessä. (Danskanen ym. 2015, 224.)

Kasvupyrahdyksen vaiheessa (13-15v) voidaan jo aloittaa normaali perusvoimaharjoittelu kevyillä lisäpainoilla. Kovatehoisempaa nopeusvoima- ja maksimivoima harjoittelua ei tule kuitenkaan aloittaa ennen kuin ollaan kasvupyrahdyksen lopussa. Nopea pituuskasvu vai- kuttaa kehon rakenteisiin ja altistaa rasitusvammoille, joten etenkin iskuksia kovalla alustalla tulee välttää. (Danskanen ym. 2015, 224-225.)

9.5.2 Alavartalon voimaharjoittelu

Jääkiekkomaalivahdille pelinkannalta oleelliset alavartalon voiman alueet ovat kesto-voiman ja nopeusvoiman puolella, mutta voiman portaittainen mukainen ja kokonaisvaltainen harjoittelu tukee kaikkia ominaisuuksia. Hyvät lihaskestävyys ominaisuudet auttavat maalivahtia palautumaan aktiivisesti suoritusten välillä, kun taas toistuvat torjunta suoritukset vaativat hyvää anaerobista voimakestävyyttä. Maalivahdin peli vaatii myös kykyä viettää ajoittain pitkiäkin aikoja kyykkyasennossa (peliasennossa), joten myös isometrisien harjoitteiden hyödyntäminen kehittää maalivahdin lajinomaista kestävyyttä. Liikkeissä on mahdollisuuksien mukaan hyvä pyrkiä huomioimaan myös eri liike suuntia. Maalivahdin pelissä liike suuntautuu suurimaksi osaksi suoraan sivulle tai takaviistoon.

Maalivahdin pelipaikka vaatii myös kykyä liikkua todella nopeasti, räjähtävästi sekä tehokkaasti monilla eri tavoilla. Tämä liikkuminen vaatii myös alavartalosta hyviä nopeus ja räjähtävän voiman ominaisuuksia. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

9.5.3 Keskivartalon voimaharjoittelu

Keskivartalosta puhutaan usein maalivahdin sydämenä. Hyvä keskivartalon hallinta mahdollistaa jäällä vaivattoman ja tasapainoisen liikkumisen kaikkiin suuntiin. Maalivahtipelissä korostuvia ominaisuuksia ovat etenkin pidot, kierrot ja eri suuntaisten voimien vastustaminen. Tämä vaatii hyviä voima ominaisuuksia koko keskivartalosta. Pelkkien istumaan-nousujen tekeminen ei siis ole kannattavaa, sillä näissä tapahtuva liike ei ole varsinaisesti vastaa lajinomaisiin liikkeisiin. Näin ollen niiden ei tulisi olla isossa osassa maalivahdin keskivartalon voima harjoitteita. Istumaan nousut voivat myös suurissa määrin tai väärin tehtynä aiheuttaa vahinkoa selälle. Perus istumaan nousuja ja sen variaatioita voidaan kuitenkin käyttää perusvoimatasojen luomiseen ja keskivartalon hallinnan opetteluun etenkin nuoremmalla iällä. Lisäksi ne toimivat hyvinä lämmittelyliikkeinä keskivartaloharjoituksen alussa. (Barisik 8.10.2017)

Maalivahtien keskivartaloharjoittelussa on tavoite oppia kontrolloimaan vartalon asentoa erilaisten nopeiden liikkeiden aiheuttamia voimia vastaan jäällä. Tämän vuoksi meiltä täytyy löytyä vatsalihaksista, selkälihaksista sekä kyljen lihaksista riittävä voimataso, mutta myös taito hallita näitä lihaksia. Näin ollen pelkät pitoliikkeet (kuten lankut) eivät myöskään riitä luomaan riittävää taitoa keskivartalon hallintaan, vaan harjoittelussa täytyy olla myös liikkeitä jotka vaativat keskivartalon stabilointia. Jotta harjoitteita voidaan tehdä turvallisesti sekä tehokkaasti tulee huomiota kiinnittää liikkeen vaatimaan keskivartalon asentoon. Selkä ei yleisesti ottaen saisi olla notkolla eikä liiaksi kaarella. (Barisik 8.10.2017)

9.5.4 Ylävartalon voimaharjoittelu

Usein voi tulla ajatelluksi, että ylävartalon voimaharjoittelu ei ole oleellista jääkiekkomaalivahdin pelin kannalta. Maalivahdin maksimaalinen penkkipunnerrus ei ehkä ole suoraan verrannollinen tämän kykyyn torjua kiekkoja, mutta oikeanlaisella ylävartalon voimaharjoittelulla saadaan monia hyötyjä, jotka tukevat sekä urheilijan harjoittelu että jäällä tapahtuvaa suorittamista.

Hyvin harjoitetut ylävartalon lihakset ehkäisevät niiden loukkaantumiseriskiä jäällä ja oheisharjoittelussa sekä helpottavat usein koko kehon harjoittamista. (University of Florida 1997)

Jotta ylävartalon lihakset voivat toimia nopeasti (pikavoima), vaatii myös riittävää perusvoima tasoa. Ylävartalon hallinta helpottaa myös liikkumista jäällä kun kädet eivät heilu puolelta toiselle, vaan olkapäissä ja hartioissa riittää voima pitää paketti kasassa. Myös hyvä mailapeli vaatii voimaa käsistä.

Ylävartalon lihaksia ei kuitenkaan ole tarvetta harjoittaa suljetusti, vaan harjoittelun kannattaa usein sisällyttää samalla keskivartalon (ja alavartalon) stabilointia vaativia liikkeitä. Esimerkiksi monet eläinkävelyistä vaativat samalla voimaa olkapäistä ja keskivartalosta. Urheilijalle tuleekin näissä liikkeissä muistaa painottaa keskittymistä kokovartalon stabilointiin ja asennon hallintaan liikkeen aikana. Nuorempana harjoittelu on helppoa toteuttaa pelkkää kehonpaino hyödyntäen. Näin keho pystytään totuttamaan pienempien ja lajinparissa vähemmän rasittuvien lihasten käyttöön, sekä opettelemaan hyviä suoritustekniikoja. Murrosiän alussa voidaan hyvin alkaa jo käyttämään erilaisia lisävastuksia harjoittelussa (vastuskuminauhat, jumppapallot ja kevyet käsipainot)

9.6 Liikkuvuus & venyttely

Maalivahdin pelipaikka vaatii hyviä liikkuvuusomaisuuksia koko kehosta mutta etenkin alavartalon liikkuvuus korostuu sekä vammariskin vähentämiseksi että myös maksimaalisen urheilusuorituksen mahdollistamiseksi. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pekkarinen 6.5.2021)

Nivelten liikkuvuus tarkoittaa käytännössä nivelen liikelaajuutta, joka voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan liikelaajuutta, joka saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apua. Esimerkkinä seisaaltaan polven nosto kohti rintaan ilman käsien avustusta. Passiivinen liikkuvuus puolestaan tarkoittaa liikelaajuutta, joka saavutetaan ulkoisen voiman avustamana. Tämä voima voi olla esim. oman

kehon paino, painovoima, muiden lihasten tekemä työ, toinen henkilö, telineet tai laitteet jne. Esimerkkinä polven nosto kohti rintaa käsillä avustaen. (Danskanen ym. 2015, 257)

Nivelen liikelaajuuteen vaikuttavat pääasiassa nivelen sisäiset rakenteet, joihin vaikuttavat pääasiassa perinnölliset tekijät, sekä ympäröivät pehmytkudokset kuten lihakset, nivelsiteet ja fasciat. Myös koordinatiiviset (vaikuttaja ja vastavaikuttaja lihasten yhteistyö) ja hermostolliset tekijät vaikuttavat omalta osaltaan, etenkin liikkuvuuden ilmenemiseen lajinomaisessa toiminnassa. Pehmytkudoksiin ja sitä kautta urheilijan liikkuvuuteen on mahdollista vaikuttaa liikkuvuus harjoittelulla. (Kasva urheilijaksi s.a.; Danskanen ym. 2015, 260)

Hyvä liikkuvuus lajista riippumatta helpottaa lajikohtaisten tekniikkojen ja motoristen taitojen oppimista. Se myös vähentää yleistä kuormitusta, kun rasitus jakautuu tasaisesti, eikä keho heikosta liikkuvuudesta johtuen joudu kompensoimaan esimerkiksi vähentämällä takaa lihaksilta nivelsiteille. Heikko liikkuvuus myös vähentää suoritusten taloudellisuutta sillä teknisesti puhdas ja helpoin toimintamalli ei ole aina mahdollinen, ja samalla myös loukkaantumisten riski kasvaa. (Kasva urheilijaksi s.a.; Danskanen ym. 2015, 256; Pekkarinen 6.5.2021)

Liikkuvuuden harjoittaminen on hyvä tuoda osaksi harjoittelun rutiineja jo mahdollisimman nuorella iällä. Alkulämmittely ja loppuverryttelyn tulisi sisältää aina liikkuvuusosuudet sekä harjoitukseen valmistautumisen, että siitä palautumisen vuoksi, mutta myös samalla liikkuvuuden kehittymistä varten. Liikkuvuusharjoitteet tulisi myös pyrkiä valikoimaan aina tulevan lajin / harjoitteen perusteella. (Kantasalo 28.9.2020)

Lisäksi myös noin 1-2 tuntia harjoituksen jälkeen olisi hyvä hoitaa vielä viimeiset venyttelyt kotona. Sekä dynaamiset, että staattiset venytykset kuuluvat päivittäiseen kehonhuoltoon ja liikkuvuusharjoitteluun. Dynaamiset venytykset ovat aktiivisia liikkeitä joissa jossa lihas on maksimi venytyksessä vain hetkellisesti, jonka jälkeen se palautuu normaali pituuteen. Näitä venytyksiä toistetaan yleensä 6-10 kertaa lihasta kohden. Etenkin dynaamiset liikkeet kohdistuvat usein myös useampaan kuin yhteen lihakseen kerralla. Staattiset venytykset ovat puolestaan liikkeitä jossa lihas pidetään venytyksessä pitkittyneitä aikoja, korkeintaan vähän venytystä hitaasti lisäten. Oli kyse sitten dynaamisesta tai staattisesta venytyksestä venytettävä lihas tulisi kuitenkin pitää rentona koko venytyksen ajan. Samalla oli tärkeä muistaa hengittää myös normaalisti. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pekkarinen 6.5.2021)

Ennen itse harjoituksen alkua tapahtuvan venyttelyn päällimmäinen tarkoitus on valmistaa keho harjoituksen vaatimuksiin. Ennen venyttelyn alkua tulee kuitenkin varmistaa että lihakset ovat riittävän ”lämpimät”, eli verenkierto lihaksiin on riittävällä tasolla. Harjoitusta edeltävien liikkuvuusharjoitteiden tulisi olla dynaamisia, eli toiminnallisia liikkeitä. Sen sijaan pitkiä staattisia pitoja tulisi välttää ennen harjoitusta. Venytysten olisi hyvä vastata lajille/harjoitteelle ominaisiin liikkeisiin. (Kantasalo 28.9.2020; Pekkarinen 6.5.2021)

Välittömästi harjoituksen jälkeisen venyttelyn merkitys on myös suuri. Se parantaa verenkiertoa elimistössä, joka nopeuttaa kuona-aineiden poistumista verenkierrosta sekä auttaa lihaksia palautumaan lepopituuteen. Tämän seurauksena lihasten palautuminen nopeutuu, mutta myös koko keho pääsee nopeammin takaisin ns. normaalitilaan. Välittömästi harjoituksen jälkeen tehtävät venyttely kuuluisivat olla yhä dynaamisia luonteeltaan. Kaikki isoimmat harjoitteissa käytetyt lihakset tulisi käydä läpi, kiinnittäen erityishuomiota lihaksiin jotka tuntuvat väsyneiltä / kipeiltä. (Forever 2019; Pekkarinen 6.5.2021)

Noin kaksi tuntia harjoituksen lopun jälkeen on hyvä vielä suorittaa staattiset venyttelyt, jotka edelleen auttavat kehon palautumista, mutta myös parantavat lihasten elastisuutta näin samalla kehittäen urheilijan liikkuvuusominaisuuksia. Venytysten tulisi olla noin 30 sekuntia tai sitä pitempään lihasta kohden. Venytettävä lihas tulisi pitää rentona koko ajan, eli jos venytys tuntuu niin kivuliaalta että joudut jännittämään lihasta, päästä lihasta vähän rennommaksi. (Pekkarinen 6.5.2021)

Mikäli nämä osa-alueet hoidetaan joka harjoituksen yhteydessä ja sen jälkeen kotona huolella ja oikein, ei hyvän liikkuvuuden valmiiksi omaavalla urheilijalla ole välttämättä varsinaiselle erilliselle liikkuvuusharjoittelulle suurta tarvetta. Ylimääräinen liikkuvuusharjoittelu voidaan sen pienen rasittavuusasteen vuoksi kuitenkin hyvin sisällyttää esimerkiksi vapaapäiville, ilman että sillä on negatiivista vaikutusta urheilijan fyysiseen palautumiseen. Etenkin jos urheilijalla on puutteita liikkuvuuden kanssa, on tämä hyvä keino pyrkiä vaikuttamaan siihen nuoremmalla iällä. Erillisiä liikkuvuus harjoituksia tehdessä olisi hyvä suorittaa myös kevyt alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään staattisia venytyksiä 1-2min per lihas. (SJL 2020; Pekkarinen 6.5.2021)

Maalivahdin pelissä erityisesti rasittuvat ja täten myös eniten huomiota liikkuvuuden osalta tarvitsevat osat ovat nilkka, pakara, takareisi, etureisi, reiden lähentäjät, lonkan koukistajat, nivuset, lonkat sekä hartiat. Nämä tulisi kaikki muistaa huomioida harjoittelua ennen ja jälkeen tapahtuvassa liikkuvuusharjoittelussa. Jos jollain näistä alueista on erityisiä ongelmia liikkuvuuden suhteen, kannattaa siihen pyrkiä aktiivisesti puuttumaan. Etenkin lonkien

liikkuvuudesta ja huoltamisesta on erityisen tärkeää huolehtia maalivahtipelin erittäin paljon lonkkia rasittavasta luonteesta johtuen. Kaikkia venytyksiä tehdessä olisi edelleen hyvä muistaa myös keskivartalon hyvä ryhti. (Pekkarinen 6.5.2021)

9.7 Alkulämmittely (RAMP-malli)

Nuori huipulle tähtäävä urheilija, joka jokaisen harjoituksen yhteydessä tekee alkulämmittelyn (n. 15min) sekä loppuverryttelyn (n. 15min) voi vuositasolla käyttää näihin aikaa jopa satoja tunteja. Kannattaa siis tarkkaan harkita miten lämmittelyn suorittaa, ja miten siitä saadaan suurin suorituskyvyn ja taitojen kehityksellinen hyöty. (Danskanen ym. 2015, 320.)

Harjoituksen alussa urheilijan vireystila on parhaimmillaan, joka mahdollistaa esimerkiksi liikkumis- ja muiden taitojen monipuolisen sekä tehokkaan opettelun. Monipuolisella alkulämmöllä voidaan myös tukea kehon eri osien tasapuolista vahvistamista (Danskanen ym. 2015, 320.)

Hyvän alkulämmittelyn suorittaminen joka kerta ennen jäätä tai oheisharjoitusta on hyvä tapa oppia jo mahdollisimman nuorena aina kun ollaan urheilemassa. Hyvän alkulämmittelyn ei tarvitse kestää paljoa 10 tai 15 minuuttia enempää ja siihen on hyvin mahdollista sisällyttää jo useita erilaisia fyysistä suorituskyyä kehittäviä harjoitusosuuksia. Lämmittelyn tarkoitus on tehostaa verenkiertoa, nostaa lihasten ja kehon lämpötilaa sekä virittää mieltä tulevaan harjoitus tapahtumaan. Kaikki tämä valmistaa kehoa tulevaan urheilusuoritukseen ja vähentää loukkaantumisriskiä. Hyvä lämmittely vaikuttaa positiivisesti lihasten voiman ja tehon tuottoon, lihasten hapensaantiin ja aineenvaihduntaan sekä reagointi- ja keskittymiskykyyn, mahdollistaen hyvän urheilusuorituksen heti harjoitus- tai kilpailutapahtuman alusta lähtien. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pekkarinen 6.5.2021)

Alkulämmittelyn sisällöt voivat olla monipuolisia ja mielenkiintoisia kunhan lämmittelyn pää tavoitteet täyttyvät. Nykypäivänä yleisesti käytetty alkulämmittelyn rakenne on niin sanottu RAMP metodi.

RAMP muodostuu vaiheista

Raise (sykkeen nosto)

Tarkoitus on nostaa kehon ja lihasten lämpötilaa, sekä tehostaa hapen ja verenkiertoa elimistössä. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi nopealla noin 5 minuutin hölkällä. Mielenkiintoa ja samalla liiketaitojen oppimista voidaan lisätä käyttämällä erilaisia liikkumistyynejä

kuten takaperin hölkkä, sivuttaislaukka, polvennostojuoksut jne. Myös kevyiden lajispesifien liikkumismallien käyttäminen voi olla suotavaa. (Science for Sport 2016) Esimerkiksi luisteluun valmistauduttaessa kevyet jatkuvat vuoroluisteluloikat voivat olla hyvä lajispesifi lämmittely liike.

Activate (Käytettävien lihasten aktivointi)

Sykkeen noston tarkoitus on yleisesti herättää koko keho harjoitus valmiuteen, mutta aktivointi vaiheessa on tavoite aktivoida eritoten tulevan harjoitteen kannalta tärkeimmät lihasryhmät. Jääkiekko on kuitenkin kokonaisvaltainen laji, joten koko kehon lihaksia aktivoivat liikkeet kuten eläinkävelyt tai kevyet olympianostot toimivat hyvin. Myös yksittäisiin lihaksiin kohdistuvat voima suoritukset kuten kuminauha harjoitteet tai kehonpainoliikkeet ovat helppoja ja hyviä vaihtoehtoja. Myös erilaiset lajinomista rytmikoordinaatiota tai tasapainoilua sisältävät liikkeet toimivat hyvin. (Science for Sport 2016)

Mobilize (mobilisointi eli liikkuvuus)

Lämmittelyn tulisi myös aina sisältää liikkuvuus osuus, jossa käydään läpi kehon isot ja lajin kannalta oleelliset lihasryhmät ja nivelet. Harjoitusta edeltävän venyttelyn tulisi olla aina dynaamista, eli venytyksiä joissa tulee aktiivista liikettä pitkien pitojen sijasta. Vaikka pääpaino on alavartalon lihaksissa niin muista myös huomioida keskivartaloa ja ylävartaloa. Alkulämmöillä hyvin hoidettu venyttely ei pelkästään valmista maalivahtia tulevaan harjoitukseen vaan auttaa myös kehittämään liikkuvuutta pitkässä juoksussa. Niin sanottu kaksi kärpäästä yhdellä iskulla! (Science for Sport 2016) Jääkiekko maalivahdin kannalta oleellisimpia lihaksia ja niveliä ovat reiden lähentäjät, etureidet, takareidet, nivuset, nilkat sekä keskivartalo. Hyvä tapa opettaa maalivahdeille on myös jäädä aina oheisen jälkeen tekemään vielä muutama minuutti ylimääräisiä liikkuvuus harjoitteita (esim. lonkille) sekä jälle valmistautumisen että liikkuvuuden kehittämisen vuoksi. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a)

Potentiate (Virittävä vaihe)

Lämmittelyn loppuun (tai juuri ennen jälle lähtöä) on hyvä sisällyttää myös muutamia kovatehoisia suorituksia kuten spurtteja, kyykky hyppyjä, tms., joilla intensiteetti saadaan hetkellisesti nostettua vielä harjoituksen vaatimalle tasolle ennen pukukoppiin siirtymistä. (UKSCA 2007, 17-18.) Maalivahtien kohdalla viritys vaihe voi myös tarkoittaa vaikka nopeaa silmä-käsikoordinaatio harjoitetta.

Vaiheitten järjestyksen ei tarvitse olla kiveen hakattu ja niitä voidaan yhdistellä toisiinsa. Jos esimerkiksi joukkueella on 30min tai pitempi oheisharjoitus ennen jääharjoitusta voidaan alkulämmittely elementtejä sekoittaa itse oheisharjoituksen osuuksien kanssa. Tavoite kuitenkin on aina tärkeä pitää mielessä, valmistetaan kehoa ja mieltä optimaaliseen

urheilu suoritukseen harjoituksessa. Tämä vaatii suunnitteluvaiheessa itse lämmittelyä seuraavan harjoituksen vaatimusten huomiointia. Intensiteetti tulisi olla alkulämmittelyn vaiheiden ajan nousujohteinen. Aloitetaan kevyellä lämmittelyllä ja lisätään suoritusten tehoa, kun keho on paremmin valmis toimimaan. (UKSCA 2007, 18.)

9.8 Loppuverryttely

Samalla tavoin kuin alkulämmittelyn, tulisi myös hyvän loppuverryttelyn kuulua urheilijan rutiiniin aina harjoituksen jälkeen, oli kyse sitten jää- tai oheisharjoituksesta. Loppuverryttelyn tarkoitus on auttaa kehoa palautumaan ”normaali tilaan” harjoituksen rasituksen jälkeen sekä nopeuttaa kehon palautumista harjoituksen rasituksesta. (Danskanen 2015, 320.) Kovatehoisen harjoituksen jälkeen verenkiertoelimistö on vielä aktiivinen ja mikäli harjoitus lopetetaan kokonaan kuin seinään saattaa seurauksena olla nopea verenpaineen pudotus ja tästä seuraava huono olo. (PSU 2015.)

Harjoituksen aikana lihaksiin kertyy myös maitohappoa. Maitohapon ja muiden kuona-ainesten poistumista verestä pystytään nopeuttamaan vielä harjoituksen jälkeisellä maltillisella sykkeen nostolla, jolla verenkiertoelimistöä saadaan vielä aktivoitua ja kuona-ainesten poistuminen verestä nopeutuu. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pekkarinen 6.5.2021) Loppuverryttely auttaa myös hermoston palautumista ja rentoutumista harjoituksen jälkeen, joka parantaa esimerkiksi myöhemmin samana päivänä tai huomisen päivän harjoitus valmiutta. (Jalanko 2016.) Lisäksi venyttely auttaa lihaksia rentoutumaan ja palautumaan lepopituuteensa. (Pekkarinen 6.5.2021)

Yleisesti ottaen loppuverryttely on hyvä suorittaa laskevalla intensiteetillä. Loppuverryttelyn alussa on hyvä vielä nostaa sykettä kevyellä tai keskitehoisella liikunnalla, kuten hölkällä tai kuntopyöräilyllä, jotta verenkierto tehostuu ja maitohapon poisto lihaksista nopeutuu. Loppuverryttelyyn voidaan myös sisällyttää esimerkiksi kevyitä lihaskuntoliikkeitä. Tarkoitus ei kuitenkaan ole rasittaa lihaksia enää enempää, joten intensiteettiä aletaan pian laskemaan tasaisesti. (Danskanen 2015, 320.)

Lopuksi suoritetaan vielä dynaamiset venyttelyt. On kuitenkin hyvä muistaa, että loppuverryttelyn tarkoitus on rentouttaa lihaksia ja auttaa niitä palautumaan lepopituuteensa. Keskeytä siis pitämään venytettävä lihas rentona äläkä pyri venyttämään sitä väkisin, tai niin että tunnet kipua venytettävässä lihaksessa. Sykkeen laskun ja venyttelyihin pitäisi kulua aikaa noin 10-15 minuuttia. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pekkarinen 6.5.2021)

Noin kaksi tuntia harjoituksen loputtua tulisi vielä suorittaa staattiset venyttelyt, jossa li-
hasta venytetään 30-60 sekuntia per lihas. Pyri pitämään lihas rentona, mutta jos mahdol-
lista pyri kuitenkin vielä lisäämään venytystä rauhallisesti pidon aikana. Käy läpi kaikki ke-
hon isot lihakset, ja jos tuntuu että jotkut lihakset ovat erityisen väsyneitä tai ”jumissa”
huomioi etenkin näitä alueita. (SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a; Pekkarinen
6.5.2021)

10 Työn tulos

Työmme tuloksena syntyi Junior Pelicans ry:lle maalivahtivalmennusopas, jolla voidaan tukea aloittelevien ja kokeneempienkin maalivahtivalmentajien arkea. Opas ei kuitenkaan ole ainoastaan maalivahtivalmentajille tarkoitettu, vaan oppaasta hyötyy varmasti myös pää- ja apuvalmentajat. Oppaaseemme toimme laajasti tietoa maalivahtipelistä, -harjoittelusta, sekä valmentamisesta. Työmme on hyvin laaja, siksi jokaiseen osa-alueeseen ei syvennytty hyvin tarkasti. Halusimme työstämme laajan, jotta pystymme tukemaan seuramme maalivahtivalmentajia kokonaisvaltaisesti. Työmme ei lopu opinnäytetyöprosessiin, vaan aiomme jatkaa materiaalin täydentämistä myös tulevaisuudessa.

Oppaamme on siis työkalu, jota seuramme maalivahtivalmentajat voivat hyödyntää arjessaan. Oppaassamme on laaja harjoituspankki teränkäyttöön, torjumiseen, sekä fysiikkaan. Opas on suunnattu nuoremman päään maalivahtivalmentajille, mutta silti oppaastamme löytyy myös laajasti materiaalia pelitaitoihin liittyen, koska mielestämme pelitaitojen opettaminen on hyvä aloittaa jo nuorena. Toimme oppaaseen myös laajasti teoretietoa harjoituspankin tueksi. Monet harjoitukset on myös videoitu oppaaseen.

Oppaastamme löytää myös materiaalia valmentajan pedagogisiin taitoihin, valmentajuuteen, sekä urheilijan elämäntapoihin liittyen. Näin ollen voimme tukea myös valmentajien kehitystä pedagogisella puolella, sekä antaa heille työkaluja, joiden avulla tukea maalivahdin kaukalon ulkopuolista elämää.

Työn tuloksena tuotetun oppaan kirjalliset materiaalit löytyvät tämän opinnäytetyöraportin liitteet osiosta ”taskukirja” muodossa. Oppaassamme esiintyvistä visuaalisia materiaaleista (kuvat sekä videot) on myös tässä taskukirjassa rajallinen määrä mallikuvia. Emme kuitenkaan pysty teknisten rajoitteiden (palautettavan tiedoston maksimikoko) vuoksi liittämään tähän opinnäytetyöraporttiin kaikkia oppaamme visuaalisia materiaaleja.

11 Oppaan jalkauttaminen

Luomamme opas tullaan julkaisemaan alkuvaiheessa ainoastaan digitaalisessa muodossa. Julkaisun jälkeen kerättyjen palautteiden perusteella mittaamme valmentajien keskuudesta mielenkiintoa myös mahdolliseen paperiseen version. Tähän ”vihkoseen” tulisi sisältymään oppaassa käsitellyt sisällöt tiivistetyssä muodossa. Julkaisuvaiheessa (toukokuu 2021) materiaalit jaetaan ainoastaan seuranmaalivahtivalmentajien katseltavaksi, mutta kerätyn palautteen perusteella tehtyjen korjausten jälkeen opas tullaan julkaisemaan kaikille seuran valmentajille.

Vaikka oppaan sisällöt painottuvat tukemaan etenkin maalivahtivalmentajien työskentelyä, teemme myös yhteistyötä seuramme koulutusvastaavan kanssa. Tätä kautta oppaasta löytyvät sisällöt tulevat helpommin myös tutuiksi joukkueiden pää- ja apuvalmentajille. Etenkin nuorimpien juniori-ikäluokkien kaikista joukkueista ei löydy omaa maalivahtivalmentajaa, tai maalivahtivalmentaja ei kykene osallistumaan kaikkiin harjoituksiin. Tällöin on myös tärkeää että harjoitusten suunnittelusta vastaava valmentaja osaa huomioida maalivahteja harjoituksia suunnitellessaan. Oppaamme tarkoitus on antaa työkaluja tähän myös pää- ja apuvalmentajille. Lisäksi oppaasta löytyvä oheisharjoittelua koskevat osiot antavat hyödyllistä tietoa myös kenttäpelaajien fysiikkaharjoitteluun.

Opas tullaan kokoamaan seuran maalivahtivalmentajien Dropbox (pilvitallennuspalvelu) kanavalle, jossa kaikilla linkin saaneilla on oikeus sisältöjen katseluun ilman muokkaus- oikeuksia. Videomateriaalit ja kuvamateriaalit tullaan tallentamaan Googlen Drive pilvitallennuspalveluun. Google Drive palveluun tallennetut materiaalit linkitetään Dropboxista löytyviin materiaaleihin hyperlinkkejä käyttämällä.

Valitsimme käyttää Dropbox palvelua oppaan verkkoalustana, sillä seuramme maalivahtivalmentajilla on jo alustalla oma kanava, jolta löytyvät myös muut maalivahtivalmennuksen materiaalit. Näin käyttöönotto vaatii opasta käyttäviltä valmentajilta minimaalisen määrän vaivannäköä ja uusien järjestelmien opettelu. Video- ja kuvamateriaalit tallennetaan Goole Drive pilvitallennustilaan koska tekemiemme vertailujen perusteella tämä on funktionaalisesti toimivin ratkaisu oppaan käyttäjän näkökulmasta. Google Drive myös tarjoaa tallennustila vaatimukseen parhaiten vastaavan tilauspakettimallin. Vallitsevasta koronatilanteesta johtuen, video- sekä kuvamateriaalien kerääminen on viivästynyt ja on vielä kesken, mutta tulee valmistumaan kesäkuun 2021 aikana.

Opas tullaan julkaisemaan toukokuun 2021 aikana järjestettävässä oppaan jalkautustilaisuuden, johon pyydämme osallistumaan seuramme maalivahtivalmentajia, taitovalmentajia sekä valmennusvastaavaa. Jalkautustilaisuus järjestetään koronatilanteen asettamien

rajoitteiden mukaisesti joko kasvokkain Junior Pelicans ry:n tiloissa, tai tarvittaessa etänä käyttäen ZOOM ryhmäpuhelusovellusta. Jalkautustilaisuudessa esittelemme kuulijoille oppaamme tarkoitusta, sisältöä, käyttöä sekä annamme ideoita miten sitä voidaan hyödyntää monipuolisesti. Toivomme valmentajien tutustuvan koulutuksen jälkeisen neljän viikon aikana oppaaseen kriittisesti, jotta voimme vielä tarvittaessa parantaa sitä tulevan kesän aikana.

Noin 4 viikkoa tästä myöhemmin lähetämme jokaiselle maalivahtivalmentajalle kyselylomakkeen, jossa toivomme heitä vastaamaan anonyymisti kysymyksiin koskien oppaan materiaaleja sekä käytettävyyttä. Kysymyksiä joista toivomme saavamme lisätietoa kyselyjen perusteella ovat:

- Onko oppaan sisällöt riittävän laajat? Tunnetko että oppaasta puuttuu jokin osa-alue josta toivoisit saavasi lisää tietoa? Jos kyllä, niin mikä osa-alue?
- Syvennyttäkö aiheisiin mielestäsi tarpeeksi hyvin? Tunnetko että et saanut tarpeeksi tietoa jostain oppaasta löytyvästä aihe-alueesta? Jos kyllä, niin mikä aihe-alue?
- Ovatko oppaan materiaalit riittävän selkeät? Ymmärtääkö teoria- ja harjoittelu osioista mitä niillä tarkoitetaan? Jos ei, mitkä osiot ovat epäselkeitä?
- Onko opas funktionaalisesti helppokäyttöinen? Löytyykö etsimäsi tieto helposti? Toimivatko kaikki linkit?
- Tulisiko video- tai kuvamateriaalia olla enemmän tai erilaista? Jos kyllä niin mistä aiheista ja millaista materiaali toivoisit lisää?
- Onko oppaassa sisällöllisiä asia virheitä?
- Vapaa palaute

Vastausajan päätyttyä koostamme vastaukset yhteen ja teemme niistä yhteenvedon. Yhteenvedosta tarkkailemme mahdollisia esiin nousseita oppaan kehityskohteita, ja arvioimme näiden toteutuskelpoisuutta, sekä tarpeellisuutta. Jos näiden perusteella todetaan vielä oppaassa olevan puutteita, tai muita korjausta vaativia toimenpiteitä suoritamme nämä korjaukset alkukesän 2021 aikana. Tämän jälkeen opas on saatu lopulliseen muotoonsa ja jaetaan kaikkien seuran toimijoiden käyttöön. Tarkoituksena ei ole enää aktiivisesti päivittää opasta tämän jälkeen, mutta olemme sitoutuneet tekemään korjauksia tai päivityksiä mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien syiden perusteella.

12 Työn vaiheet

Virallinen opinnäytetyö prosessimme alkoi syyskuussa 2020, mutta työn ideointi tapahtui jo ennen sitä. Toimeksiannossamme saimme tehtäväksi suunnitella sekä toteuttaa maali-vahtivalmennus oppaan Junior Pelicans ry:n lapsivaiheen (U9-U14) maali-vahtivalmentajien arjen tueksi ja työkaluksi. Kun olimme saaneet toimeksiannon, lähdimme pohtimaan yhdessä mitä kaikkea haluamme oppaamme sisältävän. Saatuamme sisältöjen alustavalle suunnitelmalle hyväksynnän seuran yhteyshenkilöltä, aloimme hahmotella omaa opinnäytetyösuunnitelmaamme.

Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua aloitimme kirjallisuuteen ja lähteisiin tutustumisen. Ensi tehtävämme oli tutustua Junior Pelicans ry:n jo olemassa oleviin maali-vahtipuolen painopisteisiin, sekä Suomen Jääkiekkoliiton maali-vahtipuolen painopisteisiin. Kun olimme tutustuneet laajasti aiheeseen liittyviin materiaaleihin, aloitimme teoriapuolen työstön. Tiedonkeruuvaiheen seuraavana tehtävänä oli tarkastella Junior Pelicans ry:n sekä Suomen Jääkiekkoliiton luomien painopisteiden paikkaansa pitävyyttä sekä tarkoituksenmukaisuutta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen toteuttamisen aikana olisi ollut jo fiksua sopia sparrausta-paaminen ohjaavan opettajan kanssa, mutta kiireisinä valmentajina ja työmiehinä tämä jäi kuitenkin tekemättä. Opinnäytetyö prosessin aikana totesimme, että emme olleet hyödyn-täneet tarjolla olevaa ohjausta, niin paljon kuin olisi ollut ehkä suotavaa. Opinnäytetyöpro-cessin loppuvaiheilla kuitenkin yhteistyön määrä myös opinnäytetyönohjaajamme kanssa lisääntyi.

Pyrimme tarkastelemaan maali-vahtipelin sekä siinä onnistumisen vaatimuksia laji-, sekä pelitaidollisesta näkökulmasta. Ymmärrettyämme paremmin maali-vahtipelin teknilliset vaatimukset, loimme rungon näiden ominaisuuksien esilletuontia ja toteuttamista mahdol-listavista fyysisistä ja psyykkisistä tekijöistä. Painopisteiden ja niiden asettamien vaatimus-ten tarkastelun jälkeen tarkensimme oppaamme alustavaa sisältösuunnitelmaa. Tietojen-keruuprosessin seuraavassa vaiheessa tutustuimme näiden ominaisuuksien harjoitetta-vuuteen. Näiden tietojen pohjalta rakentui oppaassamme oleva harjoituspankki.

Harjoituspankin luomisen aloitimme liikkumistekniikoista. Liikkumistekniikoiden alle tulivat perustekniikat liikkumiseen pystyssä kuin jäissä. Kun olimme saaneet harjoituspankin liik-kumisosion valmiiksi, siirryimme torjuntaharjoitteiden työstämiseen. Torjuntaharjoitepankin työstämisessä lähdimme liikkeelle hyvin alkeellisista perustorjuntaharjoitteista. Nämä val-miiksi saatuamme työstimme hieman haasteellisimpia ja edistyneempiä perustorjuntahar-joitteita. Perustorjuntaharjoitteiden valmistuttua lähdimme purkamaan maalintekotilanteita

paloiksi ja loimme erilaisiin maalintekotilanteisiin maalivahtiharjoitteita. Pyrimme luomaan jokaiseen kohtaan eritasoisia harjoitteita, jotta jokainen valmentaja voisi löytää maalivahdeilleen sopivan haastavia harjoituksia.

Kun olimme saaneet kaikki materiaalit esipalautusvaiheeseen valmiiksi, kokosimme kaiken Haaga-Helian pitkään raportointipohjaan. Esipalautusvaiheen jälkeen jatkamme vielä itse opinnäytetyön raportti osuuden työstöä saadaksemme opinnäytetyöstämme mahdollisimman hyvän meidän silmäämme.

Viimeisiä työn vaiheita ovat julkaisu ja palautteen keruu. Valitettavasti julkaisu ja palautteen keruu tapahtuu vasta opinnäytetyöseminaarin jälkeen. Tulemme keräämään palautteen kahdessa osassa. Ensimmäinen palautteen keruu tapahtuu meidän pitämässä koulutustapahtumassa, jossa esittelemme pintapuolisesti tuottamamme materiaalin ja käymme ne maalivahtivalmentajille ja halukkaille pelaajavalmentajille läpi. Toisen kerran keräämme palautteen 3-4 viikkoa koulutuksen jälkeen, jolloin maalivahtivalmentajat ovat jo kerenneet myös hyödyntämään oppaan materiaaleja valmennusarjessaan.

13 Pohdinta ja arviointi

Tämän työn tarkoituksena oli luoda Junior Pelicans ry:lle maalivahtivalmennusopas, jolla voidaan tukea aloittelevien ja kokeneempien maalivahtivalmentajien arkea. Maalivahtivalmennus vaatii laajan osaamispohjan moninaisilta osaamisalueilta. Oppaassamme halusimme antaa maalivahtivalmentajille tietoa mahdollisimman laajasti maalivahtipelin, -harjoittelun, sekä -valmentamisen osa-alueilta. Näin pystymme tukemaan seuran maalivahtivalmentajien kokonaisvaltaista osaamisen kehittymistä. Toimme työssämme hyvin laajasti eri maalivahtipelin ja -valmennuksen osa-alueita esille, siksi emme voineet jokaiseen osa-alueeseen syventyä hyvin tarkasti. Materiaalin täydentäminen ja laajentaminen ei lopu opinnäytetyön palautukseen, vaan materiaalin päivitys jatkuu yhä tulevaisuudessa. Meidän osaltamme materiaalia päivitetään kesään 2021 asti, tämän jälkeen toivomme, että Junior Pelicans ry:n uusi maalivahtikouluttaja jatkaa oppaan päivittämistä. Päivittämisen avulla opas pysyy maalivahtipelin kehityksen ajan hermoilla.

Oppaamme tavoitteena oli luoda seuramme maalivahtivalmentajille työkalu arkeen. Siksi halusimme oppaaseemme laajan harjoituspankin teränkäyttöön, torjumiseen, sekä fysiikkaan. Vaikka opas on suunnattu nuoremman pään maalivahtivalmentajille, halusimme silti tuoda laajasti pelitaitoja oppaaseen, koska mielestämme pelitaitojen opettaminen on hyvä aloittaa jo nuorena. Harjoituspankkia tukeaksemme halusimme myös tuoda oppaaseen teorian tietoa lajitaitoihin, pelitaitoihin, sekä fysiikkaharjoitteluun liittyen. Koemme teorian tiedon tärkeäksi, koska yksilöt oppivat eri tavoilla ja täten voimme tukea moninaisemmin maalivahtivalmentajien kehittymistä. Korostimme oppaassamme myös urheilijoiden elämäntapojen tärkeyttä.

Toimeksiantajamme Junior Pelicans ry määrittä tuottamallemme oppaalle tavoitteet, sekä kohdensivat käyttötarkoituksen etenkin lapsivaiheen maalivahtivalmentajille (U9-U14). Oppaan sisällön tuottamiseen saimme täysin vapaat kädet. Oppaan raakaversio valmistuttua tarkistutimme ja hyväksytimme oppaan sisällöt yhteyshenkilöllämme. Oppaan sisältö on muuttunut ja tarkentunut opinnäytetyö prosessin edetessä. Etenkin valmentajan pedagogisten ja sosiaalisten taitojen merkitys on korostunut prosessimme aikana. Alkuperäinen tarkoituksemme oli oppaassa vain hieman mainita asiasta, mutta päätimme nostaa sen tärkeäksi osaksi opasta.

Halusimme oppaassamme tuoda esille harjoittelun ja pelaamisen lisäksi myös valmennukseen liittyviä pedagogisia, psykologisia, sekä vuorovaikutuksellisia taitoja. Koemme, että maalivahtivalmennus on lähes tulkoon yksilöurheilijan valmentamista, toimme paljon esille urheilijalähtöisen valmentamisen tärkeyttä. Maalivahtivalmentajalla on joukkueessa vain

muutamia yksilöitä vastuullaan, siksi hän pystyy käyttämään yksilötasolla paljon aikaa hyvän vuorovaikutussuhteen luomiseen hänen ja urheilijansa välillä. Tämän avulla tuetaan positiivisen motivaatioilmaston syntyä, sisäisen motivaation syntyä, joka myös omistajuutta ja autonomiaa lajin parissa.

Opinnäytetyöprosessissamme pyrimme vertailemaan Junior Pelicans ry:n, sekä Suomen Jääkiekkoliiton jo käytössä olevia painopisteitä sekä toimintatapoja liittyen jääkiekkomaalivahdin peliin, harjoitteluun ja tämän valmennukseen. Vertasimme esiin nousseita painopisteitä ja toimintatapoja tiedonkeruu vaiheessa kerättyyn teoriapohjaan, ja tarkastelimme näiden oikeellisuutta sekä niiden tarkoituksenmukaisuutta. Yleisesti ottaen sekä Junior Pelicans ry:n, että Suomen Jääkiekkoliiton painopisteet ja toimintatavat olivat yhteneväiset sekä keskenään, että myös teorian kanssa. Tämän perusteella voimme todeta, että oppeemme tuottamat sisällöt ja materiaalit ovat vallitsevan tiedon puitteissa korrektilt.

Tiedonkeruuvaiheessa törmäsimme ajoittain tilanteisiin, joissa kaksi luotettavista lähteistä olevaa tietoa olivat ristiriidassa keskenään. Tämän kaltaisissa tilanteissa pyrimme tarkastelemaan esimerkiksi tehtyjä tutkimuksia tarkemmin ja tunnistamaan mahdollisia eroja tai virheitä käytetyissä tutkimusmenetelmissä. Näin pyrimme valitsemaan työllemme mahdollisimman relevantin sekä korrektiln tietopohjan. Epäselvissä tilanteissa käännyimme sekä Junior Pelicans ry:n, että Suomen Jääkiekkoliiton asiantuntijoiden materiaaleihin ja mielipiteisiin.

Suurin haasteemme opinnäytetyöprosessin aikana oli aikataulutus ja sen noudattaminen. Suunnitteluvaiheessa loimme mielestämme aikataulun, jota pystymme hyvin noudattamaan ilman, että opinnäytetyö olisi suuri rasite jo valmiiksi kiireisessä arjessamme. Arvioimme kuitenkin arkiemme kiireisyyden selkeästi alakanttiin. Suuri haasteemme oli siis löytää aikaa ja voimavaroja opinnäytetyön teolle. Olemme molemmat kilpavaiheen maalivahtivalmentajia ja tämä työ vaatii hyvin paljon aikaa ja se on myös kognitiivisesti raskasta. Valmennustyön lisäksi molemmilla on muita työtehtäviä, sekä koulutehtäviä. Tämä on tehnyt opinnäytetyöprosessin etenemisestä ajoittain hyvin haastavaa sekä raskasta.

Työmme onnistumisen arviointi pohjautuu vahvasti julkaisuvaiheen jälkeiseen palautteenkeruuseen. Palautetta kerätessämme pyrimme tunnistamaan oppaan sisällöllisistä ja käytettävyyteen liittyvistä asioista, sekä positiivisia, että negatiivisia kohtia. Näiden perusteella pystymme tarkastelemaan sekä omia onnistumisiamme, että kehityskohteita hyvin käytännönläheisellä tasolla.

Loppujen lopuksi olemme kuitenkin tyytyväisiä tuotokseemme ja etenkin sen laajuuteen. Halusimme luoda materiaalipankin tukemaan maalivahtivalmentajien arkea, sekä luoda

teoriatietoa, josta maalivahtivalmentajat voivat oppia uutta, sekä tukea ja päivittää jo ennalta opittua tietoa. Opas tukee myös maalivahtivalmentajien omaa kykyä suunnitella ja toteuttaa harjoituksia teoriataustaan pohjautuen. Oppaamme on siis laaja ja se tukee hyvin monipuolisesti maalivahtivalmentajien osaamisen kehittymistä. Näistä syistä olemme tyytyväisiä tuotokseemme, mutta haluamme silti edelleen jatkaa oppaamme materiaalin laajentamista. Kehitys loppuu tyytyväisyyteen, siksi emme halua olla kuitenkaan liian tyytyväisiä.

14 Lähteet

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

Barisik, Y. 8.10.2017. Jääkiekkoilijan keskivartalon voimaharjoittelu. Jääkiekkoilijan voimaharjoittelu blogi. Luettavissa: <https://faneille.com/latka/jaakiekkoilijan-keskivartaloharjoittelu/>. Luettu: 27.4.2021.

Forever 2019. Venytteletkö säännöllisesti ennen treeniä ja sen jälkeen? Luettavissa: <https://www.foreverclub.fi/hyvinvointi/venytteletko-saannollisesti-ennen-treenia-ja-sen-jalkeen/>. Luettu: 27.4.2021.

Gould D, Mallett C. 2021. Sport Coaches' Handbook. Human kinetics. Champaign.

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

Hockey Training 2019. REAL Balance Training For Hockey Players. Luettavissa: <https://www.hockeytraining.com/balance-training/>. Luettu: 20.3.2021.

Hockey Training 2020. Hockey Reaction Time Training. Luettavissa: <https://www.hockeytraining.com/reaction-time/>. Luettu: 20.3.2021.

Ilander O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen. VK-Kustannus Oy. Lahti

Innostu liikkumaan s.a. Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. Luettavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>. Luettu: 15.3.2021.

International Ice Hockey centre of excellence. Koulutusmateriaalit. Luettavissa: www.IIHCE.FI Luettu: 29.2.2021.

International Ice Hockey Federation 2020. Jääkiekon virallinen sääntökirja 2018-2022. Luettavissa: <https://www.dropbox.com/s/1gjnwp1bqzmz2l8g/S%C3%84%C3%84NT%C3%96KIRJA%202018-2022%203ed%20200821%20muutoskohdat%20merkitty.pdf?dl=0>. Luettu: 16.3.2021

Jaakkola T, Liukkonen J, Sääkslahti A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kantasalo K, 28.9.2019. Opettaja. Alkuverryttely. Haaga-Helia. Seminaariesitys. Vierumäki.

Kasva urheilijaksi s.a. Mitä liikkuvuudella tarkoitetaan? Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>. Luettu: 26.4.2021.

Kilpivaara P. 2012, ICE HOCKEY GOALTENDING: PHYSIOLOGICAL LOADING AND GAME ANALYSIS. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Science of Sport Coaching and Fitness Testing. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37827/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205141647.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 11.3.2021.

Kuoppasalmi, M. s.a. Voiman eri muodot. Personal Trainer – Blogi. Luettavissa: <https://www.personaltrainingstudio.fi/fi/personal-trainer-blogi/voiman-eri-muodot>. Luettu: 26.4.2021.

Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus Mielen taitojen harjoituskirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Mero A, Nummela A, Kalaja S & Häkkinen K. 2016. Huippu-urheilu valmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Opetushallitus s.a. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Luettavissa: <https://www.oph.fi/en/node/4643>. Luettu: 15.3.2021.

Ounaksenpyörä 2014. Valmentajan opas. Luettavissa: http://www.ounaksenpyora-pojat.fi/Vuosi2014/Valmentajan_Opas_PDF.pdf. Luettu: 21.3.2021.

Pekkarinen, J. 6.5.2021. Maalivahtivalmennuksen koulutusvastaava. Suomen Jääkiekkoliitto. Haastattelu. Lahti.

Pohjanvirta, V-V. 2018. JÄÄKIEKKOMAALIVAHDIN LAUKAUKSENLUKUTAITO JA SEN KEHITTÄMINEN VIDEOHARJOITTELUN AVULLA. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, valmennus- ja testausoppi. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60087/URN:NBN:fi:jyu-201811024608.pdf?sequence=1>. Luettu 4.4.2021.

Polar s.a. Mitä aerobinen ja anaerobinen kynnys ovat? Luettavissa: <https://www.polar.com/fi/smart-coaching/what-are-the-aerobic-and-anaerobic-thresholds>. Luettu: 26.4.2021.

Science for Sport 2016. WARM-UPS. Luettavissa: <https://www.scienceforsport.com/warm-ups/>. Luettu: 19.3.2021.

Shane, P. 2018. Perspectives on athlete-centered coaching. Routledge. New York.

SJL 2015. Herkkyyskaudet ja liikuntamäärät. Luettavissa: <https://slideplayer.fi/slide/5585232/>. Luettu: 21.3.2021.

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020a. Maalivahtipelin painopisteet koulutusmateriaali. Suomen jääkiekkoliitto.

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020b. MVLT-koulutusmateriaali. Suomen jääkiekkoliitto.

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2020c. MVPT-koulutusmateriaali. Suomen jääkiekkoliitto.

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021a. MVLT-koulutusmateriaali. Suomen jääkiekkoliitto.

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO 2021b. MVPT-koulutusmateriaali. Suomen jääkiekkoliitto.

Suomen Olympiakomitea 2018. Hyvä valmentaja kasvattaa urheilijaa myös ajattelemaan. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/03/hyva-valmentaja-kasvattaa-urheilijaa-myos-ajattelemaan/>. Luettu: 15.3.2021.

Tervekoululainen s.a. Liikehallintakyvyt. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/liikehallintakyvyt/>. Luettu: 22.3.2021.

Terveyskirjasto 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210>. Luettu: 22.3.2021

The Sports Edu 2020. Reaction Time Training - The Right Way. Luettavissa: <https://thesportsedu.com/reaction-time-training/>. Luettu: 29.4.2021.

University of Florida 1997. Sports Scientists Say Weight Lifting Is Key In Preventing Severe Injuries. Luettavissa: <https://news.ufl.edu/archive/1997/10/sports-scientists-say-weight-lifting-is-key-in-preventing-severe-injuries.html>. Luettu: 27.4.2021.

15 Liitteet



Junior Pelicans maalivahtivalmennuopas

Sisällys

Junior Pelicans maalivahtivalmennuopas.....	1
Valmentajan rooli	2
Urheilijälähtöinen valmentaminen.....	4
Opettaminen ja oppiminen prosessi	6
Harjoittelu & Ravinto.....	7
Maalivahdin erilaiset peliasennot	10
Maalivahdin lajitaidot.....	15
Maalivahdin pelitaidot.....	16
Maalivahdin psykologiset taidot	18
Teränkäyttö/liikkumis harjoitteita.....	21
Jääharjoitteita.....	25
Perustorjunnat korkeat	25
Perustorjunnat puolikorkeat	26
Perustorjunnat jäälaukaus.....	27
Pienkulmapelaaminen	28
Suorahyökkäys – poikkiliike.....	29
Suorahyökkäys – maalille punnerrus.....	30
Päätyteli – Pystysyöttö	31
Päätyteli - Kulmalta nousut ja esiintulot.....	32
Sivuttaisliikkuminen – Poikkisyötöt	33
Maalinedusruuha – Maskipelaaminen ja ohjaukset.....	35
Mailapelaaminen – Ränni- & purkukiekot.....	36
Mailapelaaminen – syöttäminen, haltuunotto, harhauttaminen	37
Motoriset taidot	37
LIKEHALLINTA TAIDOT	39
Motoristen- ja liiketaitojen harjoittaminen.....	40
Maalivahdin pelipaikan asettamat vaatimukset fysiikalle.....	41
Biologisen iän vaikutus fysiikkaharjoitteluun	42
Fysiikkaharjoittelu	43
Alkulämmittely	43
Loppuverryttely	44
Rytmikoordinaatio harjoitteita.....	45



Eläinkävely.....	45
Liikkuvuusharjoittelu	46
Kestävyysharjoittelu	48
Nopeus - ketteryys.....	50
Reaktiotaidot	53
Silmä- käsikoordinaatio	53
Tasapainotaito	55
Voimaharjoittelun peruseriaatteet	56
Alavartalon voimaharjoittelu.....	58
Keskivartalon voimaharjoittelu	61
Ylävartalon voimaharjoittelu	62

Valmentajan rooli

Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa yltämään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Tämä tarkoittaa urheilijana kehittymisen tukemista kokonaisvaltaisesti. Urheilullisen kehityksen lisäksi valmentaja toimii myös urheilijoiden kasvattajana. Valmentajan ajatellaan olevan vastuussa paitsi harjoitusten ohjaamisesta ja suunnittelusta myös urheilijan yleisestä sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista.

Maalivahtivalmentajan käytännön tehtävät sisältävät lähtökohtaisesti:

- Vastaa joukkueensa maalivahtien päivittäisestä harjoittelusta ja harjoittelun suunnittelusta
- Suunnittelee ja toteuttaa muun valmennusryhmän kanssa joukkueharjoitusten mv-osiot
- Ohjaa maalivahteja joukkueen harjoituksissa eri pelitilanteissa esim. liikkumisen, liikkumisen ajoituksen, liikkumistekniikoiden, pelinlukemisen ja perustorjuntujen suhteen.
- Suunnittelee ja valvoo oheisharjoittelun
- Osallistuu seuran maalivahtien erikoisjäille
- Osallistuu seuran mv-valmentajien palaveriin
- Seuraa maalivahtien pelejä ja antaa ottelupalautteen
- Opastaa pelaajia maalinteossa

Näiden lisäksi valmentajalla on myös iso rooli urheilijan henkisessä kehityksessä ja kasvussa. Urheilijaa tulee mm. auttaa tuntemaan itsensä, tunnistamaan voimavaransa, johtamaan itseään ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Jotta valmentaja pystyy työskentelemään urheilijälähtöisen valmennusmallin mukaisesti, täytyy valmentajan ja urheilijan välillä olla hyvä luottamussuhde sekä molemminpuolinen kunnioitus. Pelaaja-valmentaja suhteen rakentaminen on pitkäkestoinen mutta palkitseva prosessi. Tämä suhde muotoutuu päivittäisen vuorovaikutuksen myötä erilaisissa tilanteissa joissa valmentajan tulee tunnistaa oma roolinsa ja toimia sen mukaisesti. Palaamme näihin rooleihin kappaleen lopussa.



Hyvä pelaaja-valmentaja suhde näyttäytyy useimmiten molempien puolien positiivisina kokemuksina. Urheilijat jotka kokevat ilmapiriin välittävänä nauttivat harrastuksesta enemmän, kokevat suhteen valmentajaan ja joukkuekavereihin positiivisempina sekä omistautuvat lajille enemmän. Myös urheilumenestyksen kannalta hyvä valmennussuhde tuottaa parempia tuloksia. Myös pelaajat kokevat tällä olevan monia positiivisia vaikutuksia heidän kehitykseensä.

Valmentajan on tärkeää myös ymmärtää oma roolinsa valmentajana. Tämä vaatii ymmärrystä siitä millainen hän itse on valmentajana, ketä hänen valmennettavansa ovat, mikä hänen tehtävänsä on ja kuinka sen voi parhaiten saavuttaa. Valmentajan roolissa korostuvat osat vaihtelee urheilunpolun eri vaiheilla, mutta sen keskiössä on tavoite auttaa valmennettavia kasvamaan ihmisinä sekä urheilijoina. Rooli vaihtelee usein myös tilanteen mukaan, ja valmentajan tulisikin pyrkiä täyttämään roolinsa "ihmisenä", "aikuisena" sekä "valmentajana".

Ihmisenä valmentajan rooli on olla urheilijan tuki ja turva. Hän luo hyvää henkeä joukkueeseen ja kohtaa kaikki urheilijat ihmisinä. Ihmissuhdetietoja ja ominaispiirteitä jotka korostuvat tässä roolissa:

- Positiivinen. Luo positiivista motivaatioilmastoa, jotta urheilijan on mukava tulla harjoituksiin ja viettää aikaa joukkueen kanssa.
- Ystävällinen. Valmentaja on helposti lähestyttävä ja on valmis kuuntelemaan ja keskustelemaan.
- Empaattinen. Ymmärtää valmennettavia ja osaa katsoa asioita myös heidän näkökulmasta.
- Kiinnostunut. Osoittaa kiinnostusta valmennettavien hyvinvointiin ja elämään sekä urheilijana että urheilun ulkopuolella.
- Tasapuolinen. Kohtelee kaikkia valmennettavia ja muita kanssahenkilöitä tasapuolisesti ikään, taitotasoon tai muuhun katsomatta.

Aikuisena valmentaja toimii joukkueessa mentorina mutta myös tarvittaessa auktoriteettina.

- Roolimalli ja näyttämään esimerkkiä omalla toiminnallaan. Toimii samoin ja samojen sääntöjen mukaisesti kuin toivoo valmennettaviltaan.
- Kasvattaja. Opettaa urheilijoita toimimaan urheilun arvojen mukaisesti. Pyrkimys vaikuttaa positiivisesti "urheilun ulkopuoliseen maailmaan". Opetetaan koulun, ravinnon ja levon merkitys.
- Kannustava. Rohkaisee kokeilemaan ja oppimaan. Tukee epäonnistumisissa ja vaikeina hetkinä.
- Auttaja. Auttaa urheilijaa käytännön ongelmien kanssa liittyen esimerkiksi kyyteihin tai kouluun.
- Auktoriteetti. Aikuisen tulee puuttua esimerkiksi kiusaamiseen ja muuhun joukkueen sääntöjen ja arvojen vastaiseen toimintaan.

Valmentajan roolissa keskeistä on nuoren urheilijana kehittymisen tukeminen. Tämä vaatii kykyä löytää oikea tasapaino vaatimisen ja ymmärtämisen väliltä.



- Aktiivinen. On fyysisesti ja henkisesti läsnä harjoitus- tai pelitapahtumissa. Halukas antamaan palautetta ja auttamaan urheilijana kehitymisessä.
- Suunnitelmallinen. Suunnittelee ja toteuttaa harjoittelua valmennettavien kanssa luodun suunnitelman pohjalta.
- Kärsivällinen. On pitkäjänteinen, toimii suunnitelman mukaisesti eikä kiirehdi asioiden edelle.
- Vaativa. Pitää rimaa korkealla, luo säännöt ja käy valmennettaville läpi miksi tiettyjä asioita vaaditaan. Ei kuitenkaan vaadi liikoja.
- Urheilijälähtöinen. Huomioi kaikki urheilijat yksilöinä, ja toimii kunkin urheilijan kehityksen kannalta parhaalla tavalla.
- Vastuuta antava. Opettaa valmennettavia ottamaan vastuuta ja omistajuutta omasta kehitysprosessista.
- Oivaltamaan ohjaava. Aktivoi ja ohjaa valmennettavan omaa ajattelua ja tietoisuutta omasta toiminnasta kysymällä kysymyksiä.
- Edunvalvoja. Huolehtii että muut valmentajat ottavat maalivahdit huomioon esimerkiksi harjoituksia suunniteltaessa.

Valmennuksen tulisi lähtökohtaisesti aina pohjautua myös arvoihin jotka muodostuvat sekä valmentajan omista, että seuran arvoista. Junior Pelicansin toiminnan arvoja ovat:

- Parhaansa yrittäminen
- Reiluus, kunnioitus ja arvostus
- Hauskuus ja iloisuus
- Yhteistyö

Mutta jokainen valmentaja luonnollisesti myös korostaa itselleen tärkeitä arvoja kuten esimerkiksi työnteon määrä tai aikataulujen tärkeys.

Urheilijälähtöinen valmentaminen

Jotta valmentaja pystyy tukemaan ja auttamaan urheilijaansa hyvin, täytyy hänen lähestyä asiaa urheilijälähtöisestä näkökulmasta. Urheilijälähtöisessä valmentamisessa valmentaja auttaa urheilijaansa löytämään, kehittämään ja käyttämään hänen voimavarojansa. Jotta tämä toteutuisi valmentajan on tärkeää ottaa urheilija mukaan valmennusprosessin suunnitteluun, toteutukseen, sekä arviointiin. Tämän tekemällä urheilijaa ohjataan ottamaan vastuuta omasta tekemisestään.

Jotta urheilijaa voidaan valmentaa urheilijälähtöisesti, täytyy valmentajan huomioida hänen kolme psykologista perustarvetta. Nämä kolme perustarvetta ovat:

- Autonomian tunne
- Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- Pätevyyden kokeminen



Jos nämä kolme perustarvetta täyttyvät niin urheilija kokee harjoittelun mielekkääksi ja lisää hänen motivaatiotaan osallistua toimintaan. Näin tuemme myös urheilijan kehitystä, koska motivaatio osallistua toimintaan on sisäistä, eli hänestä itsestään lähtevää.

Autonomia

Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että hänellä on sananvaltaa ja mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa liittyviin asioihin, kuten harjoitussisältöihin. Autonomian merkitys kasvaa sisäisen motivaation synnyssä, mitä kokeneemmaksi urheilija kasvaa. Useasti huippu-urheilijat tietävät harjoittelusta jo niin paljon, että ovat isossa osassa harjoitussisältöjen suunnittelussa ja valmentajat toimivat koko ajan vieressä konsulttina ja toiminnan organisoijina.

Esimerkki arkeen:

Jopa pienet maalivahdit tietävät paljon toiminnastaan, joten heitä voi ottaa mukaan harjoittelun suunnitteluun. Esimerkiksi heiltä voi kysyä, mikä on tuntunut viime aikoina haastavalta ja vastauksen saatua miettiä yhdessä, miten sitä harjoitellaan.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan urheilijan tunnetta kuulumisesta johonkin ryhmään, esimerkiksi joukkueeseen. Ryhmään kuuluminen voi parhaimmillaan toimia hyvin motivoivana tekijänä. Erityisesti lapsille ja nuorille ryhmään kuuluminen on tärkeää liikuntataitojen oppimisen näkökulmasta. Ryhmässä toimiminen on motivoivaa ja urheilijat voivat ryhmän sisällä oppia seuraamalla muiden ryhmän jäsenten suorituksia. Sosiaalisesti yhteenkuuluvassa joukkueessa jokainen jäsen kokee kiintymyksen, läheisyyden, sekä turvallisuuden tunnetta toisten joukkueen jäsenten kanssa. Tämä synnyttää heidän keskuudessaan luonnollista tarvetta kuulua joukkueeseen, olla joukkueen sisällä hyväksytyt ja saada positiivisia tunteita joukkueessa toimimisesta. Sosiaalinen ympäristö voisi edistää urheilijan motivaatiota urheilua kohtaan.

Pätevyyden kokeminen

Pätevyyden tunteella tarkoitetaan urheilijan uskoa omiin kykyihinsä ja niiden riittävyyteen suorituksissa. Jos urheilija kokee pärjäävänsä hyvin harjoituksissa ja otteluissa, on hänen pätevyyden tunteensa lajia kohtaan suuri. Pätevyyden kokeminen voidaan jakaa kahteen erilaiseen perspektiiviin, jotka ovat tehtävä- ja kilpailusuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä niinä hetkinä, kun hän huomaa kehittyneensä jossain asiassa, huomaa yrittäneensä kovasti tai kun hän huomaa oppineensa uutta. Tämä tarkoittaa siis sitä, että tehtäväsuuntautuneen urheilijan pätevyyden tunne ei ole riippuvainen oman suorituksen laadusta verrattuna muihin. Kilpailusuuntautunut urheilija kokee pätevyyden tunnetta, kun hän on parempi kuin muut. Erityisen paljon kokee pätevyyden tunnetta, jos voittaa muut vähemmällä yrittämisellä kuin muut. Kilpailusuuntautunut urheilija ei ole yhtä tehokas oppimaan taitoja, kun tehtäväsuuntautunut, koska kilpailusuuntautuneisuus ohjaa toiminnan lopputuloksen saavuttamiseen ja menestymiseen verrattuna muihin urheilijoihin. Nämä kaksi pätevyyden tunteen perspektiiviä ei sulje toisiaan pois, vaan kaikissa urheilijoissa on piirteitä molemmista.



Sisäinen motivaatio

Valmentajalla täytyy olla monia taitoja, mutta yksi tärkeimmistä taidoista on kyky onnistua synnyttämään urheilijalle sisäistä motivaatiota ja tukea sen jatkumista. Valmentaja voi oikeanlaista ilmapiiiriä luomalla tukea urheilijoidensa sisäisen motivaation syntyä. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, kun urheilija haluaa osallistua toimintaan, juuri tämän toiminnan takia. Osallistumismotiivina toimivat tällöin toiminnan tuovat ilon tunteet, sekä positiiviset kokemukset. Sisäisen motivaation syntyä on tärkeää tukea erityisesti nuorilla urheilijoilla, koska murrosiän kynnyksellä olevat urheilijat lopettavat usein urheilun ulkoisten tekijöiden takia. He kokevat ulkoisten tekijöiden tuomat paineet liian suureksi itselleen ja näitä ulkoisen paineen tuottajia on muun muassa: itsensä vertailun muihin. Sisäinen motivaatio pitää mielenkiintoa urheiluun yllä, jolloin ulkoisten tekijöiden paineet jäävät sisäisen motivaation tuovan tyytyväisyyden alle.

Opettaminen ja oppiminen prosessi

Valmentajan lähtiessä opettamaan taitoa, tulee hänen heti alkuun huomioida urheilijoidensa motivaatio. Keskeisenä tehtävänä on luoda oppimistilanteeseen ympäristö ja tilanteita, jotka motivoivat oppijoita. Urheilijoiden hymy on hyvä esimerkki onnistuneen ympäristön ja oppimistilanteen luomisesta. Suunnittelussa täytyy myös huomioida seuraavat asiat: Harjoitteen tavoite, joka on valmentajan määrittämä, sekä motiivi ja tavoite oppijalle, jotta hänen motivaationsa harjoiteltavaa asiaa kohtaan kehittyisi.

Taitoa opettaessa tulee valmentajan myös maksimoida toiminnan määrä. Mikäli tilat antavat vain myöden on hyvä suunnitella harjoituksiin monta suorituspistettä. Tällöin urheilijoiden ei tarvitse jonottaa pitkiä aikoja, vaan he pääsevät nopeasti taas suorittamaan uudestaan. Jonottaminen ei silti ole aina huono asia. Jonottaessaan urheilija pääsee seuraamaan muiden suorituksia ja katsomalla muiden suorituksia he saavat malleja, miten toimia tai ei toimia. Harjoitus on suotavaa käydä ennen suorittamista urheilijoille läpi, jotta he tietävät mitä tehdä. Taidon oppimisen näkökulmasta on kuitenkin otettava huomioon, että urheilija oppii taitoa paremmin tekemällä, kuin kuuntelemalla ja seuraamalla. Eli kun kertoo harjoitusta, täytyy pitää huolta, ettei se vie liikaa aikaa

Valmentajalle on hyvin tärkeää kannustaa urheilijoitaan yrittämään ja tekemään parhaansa. Heille tulee opettaa tapoja toimia harjoituksissa ja peleissä, kuten keskittymään hyvin suorituksiin, harjoittelemaan hyvin, parhaansa yrittämiseen jokaisessa suorituksessa. Heille tulee luoda ympäristö, joissa on sallittua epäonnistua ja tuoda heille ilmi, että ei anneta epäonnistumisten lannistaa. Oikein opetettuna urheilijat kokevat epäonnistumisen osana oppimisprosessia ja uutena mahdollisuutena onnistua. Nuoren urheilijan kasvaessa on hänelle tärkeää antaa enemmän vastuuta. Valmentajan täytyy siis ottaa huomioon urheilijan vastuun ja oma-aloitteisuuden edistäminen. Urheilijaa täytyy siis ottaa mukaan harjoittelun suunnitteluun, toteutukseen, sekä arviointiin. Tämän avulla urheilija oppii hahmottamaan paremmin omaan urheilulajiinsa liittyvät tiedot ja taidot.



Valmentajan vuorovaikutussuhde oman joukkueen jäseniinsä on hyvin tärkeää. Vuorovaikutussuhteen täytyy olla avointa ja kaksisuuntaista. Suorituksista keskustellessa täytyy tulla esille niin valmentajan, kuin urheilijan näkemys. Kun urheilija pääsee kertomaan oman näkemyksensä suorituksesta, tulee silloin valmentajallekin ilmi, miten urheilija koki suoriutuneensa suorituksessa. Kun suorituksesta keskustellaan molemmin puolin, se muodostaa urheilijalle yhteisymmärryksen tapahtuneesta ja tämä edistää urheilijan oppimisprosessia tulevaisuudessa. Kun suorituksista keskustellaan usein urheilijan kanssa, kasvattaa se luottamusta valmentajaa kohtaan ja samalla se helpottaa urheilijaa tuomaan oman mielipiteensä esiin tulevaisuudessakin. Hyvä suhde omiin urheilijoihin edistää myös asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja urheilijan henkistä kasvua. Heikosti toimiva valmentajan ja urheilijan välinen suhde vaikuttaa selkeästi urheilijan motivaatioon ja pahimmissa tapauksissa, jopa urheilun lopettamiseen.

Kilpailua on tärkeä luoda harjoittelu- ja peliarkeen, mutta liiallisia kilpailutilanteita tulisi välttää. Kilpailutilanteet synnyttävät nuorilla urheilijoilla jännitystä ja stressiä, ja niiden liiallisuuksiin viemistä tulisi välttää. Valmentajan tulee siis ottaa huomioon arkea suunnitellessa urheilijoidensa kokonaiskuormitukset ja säännöstellä sitä urheilijan fyysisen- ja psyykkisen suorituskyvyn mukaan. Nuorelle urheilijalle on hyvä tuoda esiin, että kilpailutilanteessa tärkein tavoite on kaikkensa antaminen. Kilpailutilanteet, eli jääkiekossa ottelut ovat urheilijalle oman taito- ja suoritustason testejä. Varsinkin lapsiurheilussa valmentajan täytyy luoda ympäristö, jossa kaikki joukkueen jäsenet pääsevät testaamaan omia taito- ja suoritustasojaan. Yksikään urheilija ei kehity olemalla katsomossa tai istumalla vaihtopenkillä.

Harjoittelu & Ravinto

Fyysinen harjoittelu

Hyvä fyysinen harjoittelu rakentuu fyysisen harjoittelun viiden pääperiaatteiden ympärille. Nämä viisi pääperiaatetta ovat ärsyke ja kehitys, spesifisyys, palautuvuus, yksilöllisyys, sekä progressiivisyys. Nämä viisi periaatetta täytyy siis ottaa huomioon fyysikkaharjoitteita suunniteltaessa.

Ärsykkeellä ja kehityksellä tarkoitetaan superkompensaatio-periaatetta. Tämä tarkoittaa sitä, että fyysinen suorituskyky kehittyy harjoittelussa tapahtuneen ärsykkeen ja sen jälkeisen palautumisen johdosta. Palautumisen aikana tapahtuvaa kehitystä kutsutaan superkompensaatioksi.

Spesifisyydellä tarkoitetaan sitä, että vain ärsykettä kokevat lihakset ja elinjärjestelmät kehittyvät harjoituksen aikana. Esimerkkinä voidaan nostaa nopeusharjoitus. Nopeusharjoitusta tehtäessä kehittyvä nopeusominaisuudet, jne.

Palautuvuudella tarkoitetaan fyysisen suorituskyvyn laskua lähtötasolle, jos fyysinen harjoittelu lopetetaan täysin. Etenkin kestävyys ja voima ominaisuudet heikkenevät, jos näitä ominaisuuksia ei harjoitella tarpeeksi säännöllisesti. Tämä koskee myös lapsia ja nuoria, vaikka fyysinen kehitys vaikuttaa suorituskykyyn.



Fyysisessä harjoittelussa täytyy ottaa huomioon yksilölliset harjoitusvasteet. Jokainen meistä on yksilö, joten jokainen tarvitsee itselleen sopivat harjoitusvasteet. Tämä tulee etenkin lasten ja nuorten kanssa esille, koska silloin biologisessa kehityksessä voi olla suuria eroja yksilöiden välillä.

Progressiivisuudella tarkoitetaan harjoittelun ärsykkeiden lisäämistä asteittain. Ärsykettä ei saa lisätä liian nopeasti, mutta sen lisäämisessä ei myöskään saa kestää liian pitkään. Liian nopea ärsykkeen lisäys voi johtaa kudosten ylikuormitukseen. Jos ärsykettä ei lisätä ollenkaan, tai sen lisäämisessä kestää liian kauan, voi se johtaa kehityksen hidastumiseen.

Luistelu

Luistelu on maalivahdille erittäin tärkeä lajitaito. Maalivahdin luistelussa on useita eri lajitekniikoita. Näitä lajitekniikoita on tärkeää jalostaa ei pelitilanteisiin, jolloin niistä tulee myös pelitaito. Tärkeää luistelua harjoittelussa on liikkeiden monipuolisuus. Suomen jääkiekkoliiton maalivahtien lajitaito koulutusmateriaalissakin sanotaan seuraavasti ”Laadukas maalivahtiharjoittelu sisältää runsaasti luistelua ja liikkumisharjoitteita”. Maalivahtien on hyvin tärkeää harjoitella luistelua paljon, ja jos maalivahdeille ei ole harjoituksessa omia liikkumisharjoitteita, olisi heidän hyvä liittyä mukaan kenttäpelaajien luisteluharjoitukseen. Omille maalivahdeille olisi hyvä opettaa tapa aloittaa jonkinlaiset liikkumisrutiinit aina kun he hyppäävät kaukaloon.

Maalivahdin hyvät liikkumistekniikat luovat hänelle pohjan aktiiviselle maalivahtipelille, sekä hyvälle torjuntakontrollille. Maalivahdille tärkeintä on aluksi oppia luistelemaan ja liikkumaan pelipaikan vaatimilla tavoilla. Etenkin U9-U12 ikäluokissa on oleellista oppia laajasti erilaisia liikemalleja, joita hyödyntää torjuntatilanteissa. Varsinkin nuorten maalivahtien kanssa on hyvä harjoitella pystyssä liikkumista, mutta jäissä liikkumistakaan ei pidä unohtaa. Jäissä liikkumista on oleellista harjoitella, koska luonnollisesti myös nuoret maalivahdit menevät paljon jäihin. He seuraavat paljon vanhempia maalivahteja, jotka ovat paljon jäissä ja näin ollen haluavat myös itse olla. Siksi jäissä liikkumisen harjoittelua ei pidä unohtaa.

Maalivahdin hyvä luistelu- ja liikkumistaito on koko maalivahtipelin perusta. Luistelua harjoitellessa on hyvä huomioida, että kaikki liikkeet tapahtuvat oikeanlaisessa tasapainoisessa torjunta-asennossa. Muita asioita, jotka on oleellista huomioida ovat, että liikutaan aina kiekon mukaan, eli rintamasuunta kohti kiekkoa, sekä torjuntavalmiuden on pysyttävä liikkumisen aikana. Täytyy muistaa myös, että laatu menee aina nopeuden edelle. Liikkumisharjoitteet on tehtävä sellaisella nopeudella, että suoritus saadaan pidettyä teknisesti oikeana ja laadukkaana. Kun luistelutaidon kehittäminen vaatii paljon toistoja. Toistojen myötä, voi nopeutta lisätä suorituksiin. Luistelua harjoitellessa maalivahti kehittää myös tasapaino-, ketteryyden, sekä koordinaatio-ominaisuuksiaan.

Maalivahdin liikkumisharjoitteita voidaan tehdä eri tavoilla. Tapoja, joilla maalivahdin liikkumista voidaan opettaa ovat muun muassa: Isolla jäällä, esimerkiksi laidasta laitaa tehtävät harjoitteet, joissa liikematkat ovat pitkiä ja liikkeet tehdään sovitulla tekniikoilla, pelinomaiset maalilla tehtävät liikkumisharjoitteet, jotka voivat päättyä laukaukseen, sekä monipuoliset erilaiset radat, kilpailut, yms.



Torjuminen

Torjumisen opettelu aloitetaan aina niin sanotuista perustorjunnosta. Nämä perustorjuntatekniikat ovat perusta maalivahdin torjuntatyöskentelylle. Maalintekotilanteissa laukaukset voivat tulla mihin tahansa osaa maalia. Erilaisiin laukauksiin on erilaiset torjuntatekniikat. Torjuntatekniikan valintaan vaikuttaa laukaisuetäisyys, sekä laukauksen suunta korkeus ja sivuttaissuunnassa. Maalivahdin tavoitteena on saada kiekko kiinni tai torjua se kulmaan. Perustorjuntajia harjoitellessa toistojen määrä on avain onnistumiseen. Hyvän torjuntakontrollin saaminen automaatiotasolle vaatii tuhansia toistoja. Kärsivällinen harjoittelu mahdollistaa siis laadukkaan torjuntakontrollin. Etenkin nuoria maalivahteja on suositeltavaa opettaa torjumaan korkeat laukaukset pystystä. jää- ja matalat laukaukset torjutaan menemällä jäihin v-torjunta-asentoon. Myös lähitilanteissa käytetään kaiken korkuisissa laukauksissa v-torjuntaa.

Suorituksiin on myös otettava mukaan pelinomaisuus. Kun maalivahdin taitotaso on kehittynyt ei hänelle tarvitse maalivahdille aina etukäteen kertoa laukauksen suuntaa. Näin saadaan rikottua ratauttavia harjoituksia ja kehitettyä maalivahdin havaintomotoriikkaa.

Maalivahdille on annettava mahdollisuus oivaltamaan oppimiseen, eli ei tarvitse mennä heti ensimmäisen epäonnistumisen jälkeen korjaamaan vaan annetaan hänelle mahdollisuus kokeilla erilaisia tekniikoita. Kun palautetta mennään antamaan, keskustellaan maalivahdin kanssa ja ohjataan häntä itse ratkaisemaan virhe. Harjoituksessa on tärkeää pitää positiivinen ilmapiiri keskustelun mahdollistamiseksi. Maalivahdilta on vaadittava laadukasta tekemistä, eli jokainen kiekko on torjuttava niin kuin toimisi pelissä. Näin ohjataan maalivahti kohti automaatiotason toimintaa.

Ravinto ja lepo

Harjoittelu, ruoka ja lepo ovat nuoren urheilijan peruspilarit. Kun nämä kolme peruspilarit ovat urheilijan arjessa tasapainossa kehittyä hän tehokkaammin. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu harjoittelun, sitä tukevan laadukkaan ruokavalion ja levon yhteisvaikutuksesta.

Laadukas ja fiksusti koostettu ruokavalio tukee urheilijan terveenä pysymistä, harjoittelussa jaksamista, kehittymistä, sekä kilpailuissa menestymistä. Huono ruokavalio hidastaa fyysistä kehittymistä, sekä kasvattaa sairastumisen ja loukkaantumisen riskiä. Urheilijat liikkuvat päivän aikana keskimääräistä enemmän, siksi he tarvitsevat myös ruokaa ja juomaa enemmän kuin vähemmän liikkuvat ihmiset. Syömisestä täytyy olla monipuolista, erityisesti riittävä energian ja hyvien hiilihydraattien saaminen on urheilijan jaksamisen kannalta tärkeää. Ne toimivat urheilijan polttoaineena ja pitävät energiavarastot täynnä. Näiden avulla urheilija edistää jaksamistaan ja kestävyyyttä, parantaa lihastyöskentelyn tehoa ja voimantuottoa, sekä auttaa suojaamaan lihaskudosta harjoittelussa syntyvältä kovalta rasitukselta. Urheilijan on myös tärkeää rytmittää päivänsä ateriat fiksusti.

Oikea ateriarytmi pitää verensokerinpitoisuuden sopivalla tasolla. Ateriarytmiin vaikuttaa myös annoskoot. Kerralla ei saa syödä liikaa, jotta päivään saa mahtumaan tarpeeksi aterioita. Päivän pääaterioiden väleissä on tärkeää nauttia välipaloja, sillä välipaloilla on positiivisia vaikutuksia jaksamiseen, koska ne tukevat riittävää energiansaantia.



Myös nestetasapainosta on pidettävä huolta. Etenkin riittävä veden juominen pitkin päivää kohentaa urheilijan oloa ja virkeystasoa, sekä parantaa jaksamista ja suorituskykyä

Urheilijan kehitykselle tärkeää on lepo. Levon aikana keho palautuu rasituksesta. Riittävä proteiinin, hyvien hiilihydraattien sekä nesteen saanti tehostaa palautumista. Eli hyvällä ruokavaliolla myös ehkäistään ylipainon muodostumista. Liikunnalla aiheutetaan keholle kuormitusta, jonka tarkoituksena on kehon biologisen tasapainotilan järkytys. Tästä kuormituksesta palautuminen tapahtuu levossa. Lepo- ja palautumisvaiheessa elimistö pitää saada tilaan, jossa kuormituksen alla olleet kudokset, sekä energia- ja säätelyjärjestelmät palautuvat. Tämä tila vaatii tarpeeksi aikaa levossa. Unen aikana lihaksiston kudokset korjaantuvat ja energiatasot palautuvat. Säännöllinen unirytmä tukee palautumista, sekä kehitystä. Yhden tai kahden tunnin heitot nukkumaanmenoajassa ei vielä vaikuta negatiivisesti. Jos urheilija haluaa palautua maksimaalisen hyvin, täytyy hänen siis noudattaa mahdollisimman säännöllistä unirytmä.

Maalivahdin erilaiset peliasennot

Torjunta-asento

- Jalkojen asento hieman hartioita leveämpi
 - Ei liian leveälle, jotta mahdollista liikkua sivusiirroin
- Kädet rentoina vartalon etupuolella → kilpi ja räpylä auki kiekolle.
 - Hartiat myös rentoina
- Selkä suorana, pää patjojen etupuolella, ylävartalossa pieni etupaino
- Painopiste keskellä
- Polvet koukistettuna → Lapa jäähän hieman luistinten etupuolelle
- Oikea peliasento:
 - Helpottaa liikkumista
 - Antaa vaihtoehdon useaan liikevalintaan/suuntaan
 - Mahdollistaa hallitun torjumisen





Lataava-asento

- Jalat torjunta-asentoa kapeammalla n. hartioiden leveydellä.
- Lapa hieman irti jäädästä.
- Kädet rentoina vartalon lähellä, pelivalmiina ja samassa tasossa
- Selkä hieman suurempana kuin torjunta-asennossa
- Lataavan asennon hyödyt
 - Taloudellinen asento
 - Mahdollistaa monipuoliset liikesuunnat
 - Helpottaa liikkumista, kun jalat kapeammalla
 - Vähentää torjunta-asennon liiallista leviämistä
 - Helppo siirtyä juuri ennen laukausta torjunta-asentoon
 - Maalivahti näyttää laukojan silmään isommalta
 - Momentum valmiiksi menossa alaspäin, joten mataliin laukauksiin kerkeää myös hyvin.
 - Maskin takaa löytää helpommin kiekon, kun pystyy katsomaan yläkautta.





V-asento

- Jää tiiviinä
- Patjojen kärjet yhteen
- Varpaat esiin / "Levitä V"
- Kätet rentoina hieman vartalon etupuolella
- Kyynerpäät hieman irti vartalosta (Tiiviissä v-asennossa kyynerpäät kiinni vartaloon)
- Painopiste polvilla, ylävartalo hieman etupainoinen
 - Jos käsiä ei lasketa, nenä vartalon etummaisoin piste
- Lantio / keskikroppa tiukkana
 - Takapuoli ylhäällä, ei ns. istuta alas
- Lähipeltilanteissa kyynerpäät tuodaan kiinni vartaloon, jotta asento on täysin tiivis





RVH-asento

- Tolpassa olevan luistimen terä tai kärkiremmi kiinni tolppaan
- Painottoman puolen ”ankkuri” luistimen terä jäässä
- Tolpan puoleinen käsi suoristuu tolppaa vasten, niin että hanka tulee patjan päälle.
- Hartia ja tolpan puoleinen käsi kiinni tolppaan. Ei nojata koko painolla, mutta pidetään sauma tiiviinä.
- Ankkurijalan terän avulla käännellään vartaloa tolppaa kiekon sijainnin mukaan, sekä painetaan vastakkaisen jalan luistimenterä tolppaa vasten, jotta sauma saadaan tiiviiksi.



Maalivahdin lajitaidot

Mitä jääkiekkomaalivahdin lajitaidot ovat?

Jääkiekkomaalivahdin lajitaidot jakaantuvat neljään kategoriaan, jotka ovat liikkumistaidot, sijoittautuminen, torjumistaidot, sekä kiekonkäsittelytaidot. Hyvin hallitut lajitaidot ja niistä rakentuva oikeanlainen tehokas sijoittautuminen luovat maalivahtipelille vahvan perustan.

Jääkiekkomaalivahdin liikkumistaitoja ovat tekniikat eri asentoihin, pystyliikkumiseen, ylösnousuihin, sekä jäissä liikkumiseen. Näiden kaikkien tekniikoiden yhdistäminen takaa maalivahtipelille tärkeän monipuolisen jalkatyön. Maalivahdin liikkumistaidot ja sijoittautuminen kulkevat käsi kädessä. Jotta maalivahti voi sijoittautua tehokkaasti, tarvitsee hänen hallita liikkumistaidot hyvin.

Sijoittautumisen avulla maalivahdin tavoite on olla kiekon ja maalin keskustan välillä. Sijoittautumisessa on otettava huomioon, missä kohtaa maalivahdinaluetta ollaan sivuttais- että syvyyssuunnassa. Oikein sijoittamalla maalivahti pystyy vaikuttamaan siihen, kuinka paljon kiekolla on tilaa mennä maaliin.



Jääkiekkomaalivahdin torjumistaitoja ovat tekniikat kiekonhallintaan torjunnoissa ja oikeanlainen blokkaminen. Myös torjuminen kulkee käsi kädessä liikkumistaitojen ja sijoittautumisen kanssa, koska torjunta on monen yhtälön prosessi. Torjuntaprosessi alkaa torjuntaan valmistautumisesta, jolloin maalivahti havainnoi kiekon, liikkuu ja sijoittautuu kiekon mukaan. Tämän jälkeen seuraa torjuntahetki, jolloin laukaukseen reagoidaan, torjutaan kiekko kulmaan tai otetaan se haltuun. Jos kiekko torjutaan kulmaan, täytyy katseen pysyä kiekossa kulmaan asti. Torjuntaprosessin viimeinen vaihe on torjunnan jälkeinen toiminta, jolloin katse pysyy edelleen kiekossa, ja liikutaan kiekon perään, eli niin sanotusti palaudutaan torjunnasta

kiekkoa päätykiekko- ja rännipelitilanteissa. Maalipelaamisessa on maalivahdille tärkeää tunnistaa seuraava oma ratkaisu, ennen kuin hän koskettaa kiekkoa. Kiekon pysäyttämisen jälkeen maalivahdin on pystyttävä antamaan syöttö yhdellä tai kahdella kädellä. Tarvittaessa kiekko on jopa toimitettava pois omalta puolustusalueelta.

Miksi lajitaitoja harjoitellaan?

Lajitaitoja harjoitellaan, koska hyvin hallitut lajitekniikat ja niistä rakentuva tehokas sijoittautuminen ovat maalivahtipelin perusta. Hyvät lajitekniikat mahdollistavat myös hyvän kiekonhallinnan torjunnoissa. Jotta maalivahti voi lähteä harjoittelemaan systemaattisesti erilaisissa pelitilanteissa toimimista, täytyy hänen ensiksi oppia liikkumaan monipuolisesti, torjumaan perustorjuntatekniikoilla, sekä hallitsemaan yksinkertaiset mailapelitekniikat. Lajitaitoharjoittelu pysyy maalivahtiharjoittelussa koko hänen peliuransa ajan. Maalivahdin kehittyessä lajitaitoharjoittelun haastetta täytyy vain kasvattaa. Lajitaito harjoittelun tavoitteena on saada taidot oppimisen lopulliseen vaiheeseen, jolloin taidosta on muodostunut kokonaisuus, jota pystytään tuottamaan tiedostamattomasti, ilman suurta ajattelua. Taito tuotetaan siis niin sanotusti selkäytimestä.

Kuinka paljon lajitaitoa pitää harjoitella?

Etenkin taitoa harjoitellessa oppiminen on monimutkainen ilmiö, sillä oppiminen ja harjoittelu tapahtuvat yhtäaikaaisesti. Oppiminen on siis harjoittelun seurausta. Harjoittelun määrä on tärkeää pitää korkealla lajitaitoharjoittelussa. Mitä enemmän harjoittelet taitoa, sitä parempi tulee taitosi olemaan tulevaisuudessa. Lajitaidon huippuun hiomisen perussääntönä pidetäänkin 10 vuotta tai 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Jos haluaa huipulle, on siis harjoiteltava paljon. Taitoa voi myös kehittää lapsille ja nuorille luonnollisissa aktiviteeteissa, joilla tarkoitetaan sellaisia aktiviteetteja, jotka ovat lapselle sisäsyntyistä, hauskaa, joustavaa ja monipuolisessa ympäristössä tapahtuvaa. Luonnollisissa aktiviteeteissa lapset saavat paljon tasonsa mukaista toimintaa ja toistoja. Luonnollinen toiminta kehittää taitoja tehokkaasti, koska luonnollisiin aktiviteetteihin osallistuminen lähtee usein sisäisen motivaation johdosta. Kun lapsi osallistuu itseään kiinnostaviin peleihin ja leikkeihin, muodostuu hänelle sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Sisäinen motivaatio saa lapset kehittämään omia taitojaan, ilman ulkoisia paineita.

Maalivahdin pelitaidot



Mitä jääkiekkomaalivahdin pelitaidot ovat?

Suomen jääkiekkoliiton maalivahtivalmennuksen koulutusmateriaali sanoo pelitaidosta näin: ”Pelitaito on pelitilanteen mukaisen ratkaisun tekeminen lajitekniikkaa hyödyntäen”. Pelitaidot ovat siis laaja käsite ja ne menevät helposti yksi yhteen lajitaitojen kanssa. Jääkiekkomaalivahdin pelitaitoja ovat valintojen tekeminen eri maalintekotilanteissa. Esimerkiksi oikean torjuntatekniikan tekeminen laukaukseen. Maalivahdin lajitaitoja ovat myös liikevalinnat eli pelitilanneliikkuminen, yhteisteistyö pelaajien kanssa, jota on mailapelaaminen ja äänenkäyttö eli kommunikointi. Pelitaitoksi voidaan myös määritellä otteluihin valmistautumisen. Pelitaito on siis toteuttaa lajitaito ottelun sisällä, jolloin ympäristö antaa maalivahdille informaation, miten ja milloin toteuttaa se. Eli pelitaidossa on tärkeää osata ajoittaa ja toteuttaa oikein lajitaito.

Miksi pelitaitoa harjoitellaan?

Pelitaitoa harjoitellaan, jotta lajitaitoja voidaan hyödyntää otteluissa. Pelitaitoa harjoitellessa on tavoitteena kehittää lajisidonnaista ajattelukykyä, ennakointikykyä, tiedon vastaanotto- ja käsittelykykyä, sekä tunne- ja tahto-ominaisuuksia.

Lajisidonnaisella ajattelukyvyllä tarkoitetaan urheilijan loogista, joustavaa ja arvioivaa ajattelua. Tämän taidon avulla urheilija pystyy hyödyntämään taktisia valmiuksiaan ja kykenee pelin sisällä tekemään valintoja, muuttuvissakin tilanteissa. Jääkiekkomaalivahdilla tämä tarkoittaa siis sitä, että maalivahti pystyy tunnistamaan tilanteita ja tekemään niiden mukaan valintoja, esimerkiksi liikevalintoja.

Ennakointikyvyllä tarkoitetaan urheilijan erilaisten toimintavaihtoehtojen suunnittelu käytettäväksi erilaisiin pelitilanteisiin. Maalivahdin näkökulmasta tämä näkyy harjoittelussa siten, että harjoitellaan monipuolisesti eri pelitilanteita ja annetaan maalivahdille mahdollisuus kokeilla eri liikevalintoja niissä. Näin hän oppii, mikä liikevalinta on mihinkin pelitilanteeseen paras ja tunnistettuaan tilanteen hän tietää jo valmiiksi minkä liikkeen hän tulee suorittamaan.

Tiedon vastaanotto- ja käsittelykyvyllä tarkoitetaan urheilijan tarkkaavaisuutta pelitilanteessa. Miten hän havaitsee ottelun kannalta tärkeitä asioita ja miten hän pystyy jättämään reagoimatta asioihin, jotka eivät ole pelitilanteeseen olennaisia. Tämän taidon avulla maalivahti kykenee estämään liiallista tietotulvaa, joka varsinkin nuorilla urheilijoilla johtaa usein virheratkaisuihin.

Tunne- ja tahto-ominaisuuksilla tarkoitetaan urheilijan itsehillintää, sitkeyttä, sekä ratkaisukykyä ja ratkaisuhalukkuutta ottelun aikana. Nämä taidot ovat isossa osassa ottelun sisällä ja voivat vaikuttaa ratkaisevasti ratkaisuntekoon.

Kuinka pelitaitoa voi harjoitella?

Lapset ja nuoret voivat oppia tai heille voi muodostua pelitaitoa eri tavoilla. Näitä taitoja ovat muun muassa perimä, pelaajan oma toiminta, sekä pelaajalähtöinen valmennustoiminta.



Maalivahti voi oppia pelitaitoja esimerkiksi seuraamalla isompien toimintaa otteluissa, sekä katsomalla mallisuorituksia internetistä. Esimerkki suoritusten seuraaminen niiden kokeilu omalla-ajalla tai harjoituksissa voi johtaa pelitaidon kehittymiseen.

Pelaajalähtöisellä valmentamisella pystytään luomaan yksilöllinen kehitysvaiheisiin perustuva oppimis- ja harjoitteluprosessi. Tämän avulla voidaan monipuolisesti ja systemaattisesti kehittää urheilijan pelitaitoja, luomalla hänelle sopivia harjoitteita.

Kun maalivahtivalmentaja lähtee rakentamaan pelitaitoharjoitusta kannattaa hänen mieltä pelitilanne ensiksi pelaajan näkökulmasta. Näin ollen hän pääsee miettimään, miten maalivahti toimii tilanteessa, eli miten maalivahti ratkoo tilanteen, mitkä liike- ja torjuntavalinnat hän tekee. Tärkeää on myös ottaa huomioon pelin jatkumo, eli miten maalivahti toimii torjunnan jälkeen. Pelitilanne harjoittelussa on hyvä huomioida oivaltava oppiminen, eli antaa maalivahdille aikaa huomata itse virheitään ja siten hän alkaa luonnollisesti korjaamaan niitä. Maalivahdille on myös hyvä antaa mahdollisuus kokeilla liikkumistekniikoita monipuolisesti.

Pelitaitoharjoitusta rakentaessa täytyy myös huomioida pelinlukeminen ja peliin osallistuminen. Kun maalivahti lukee peliä, hänen päänsä niin sanotusti pyörii, eli hän lukee kiekottomia pelaajia. Kun maalivahti osallistuu peliin, hän puhuu pelaajilleen ja ohjaa heitä ottamaan kiekottomat uhat pois. Kun tunnistaa pelin sisältä uhkia, pystyy kääntämään itseään sen mukaan ja pitämään liikkeet lyhyinä, jolloin pääsee kiekon linjalle aina ensiksi.

Torjunta-asennon vaihtelut pelitilanteissa

Nykypäivän maalivahtipelissä maalivahdit käyttävät pelin sisällä erilaisia perusasentoja. Nämä asennot vaihtelevat pelitilanteen mukaan.

Ennen torjuntaa maalivahti pelaa korkeammalla asennolla, eli jalat ovat kapeammalla, lapa ilmassa. Tämä antaa maalivahdille paremmat valmiudet liikkua joka suuntaan, se on taloudellisempaa, maskipelaaminen helpottuu, sekä maalivahti luo pelaajalle isomman uhan näyttämällä suuremmalta.

Laukaisuhetkellä maalivahti lisää valmiuttaan ottamalla matalamman asennon ja laittamalla lavan jäähän. Tämän avulla maalivahti pääsee nopeammin jäihin ja saa torjuntoihin paremman hallinnan.

Laukaisuhetkellä maalivahdin momentti on automaattisesti alaspäin, joten matalatkaan laukaukset eivät tule tuottamaan hankaluuksia. Tärkeää on muistaa pitää logo isona, eli pitää pelipaidan logo kohti kiekkoa ja painaa ylävartaloa torjuntaan. Torjunnan on hyvä myös olla rento, sekä tiivis.

Maalivahdin psykologiset taidot

Menestyäkseen urheilussa pelkät fyysiset ominaisuudet ja taidot eivät yksinään riitä, vaan urheilijalla tulee olla myös hyvät moninaiset psykologiset taidot. Nämä ominaisuudet käsittävät asioita kuten motivaatio, keskittyminen, itseluottamus, kilpailullisuus sekä tunnetaidot.



Motivaatio

Motivaatiota voidaan kuvailla ärsykeenä joka saa ihmisen tavoittelemaan omia tai ryhmänsä tavoitteita. Motivaatio on monimutkainen ilmiö johon vaikuttavat moninaiset tekijät kuten ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät, sosiaalinen ympäristö ja arvot. Nämä ärsykkeet eli motiivit vaikuttavat toimintaamme ja tunteisiimme tavoitteellisessa toiminnassa. Kilpaurheilu on hyvä merkki tällaisesta toiminnasta. Motivaatio voi olla joko sisäistä (esim. oma halu olla paras), tai ulkoista (esim. rahapalkinto). Yleisesti katsottuna sisäiset motivaatiotekijät johtavat ulkoisia motivaatiotekijöitä parempiin tuloksiin.

Motivaatiolla on kaksi eri tehtävää. Motivaatio antaa käyttäytymiselle energiaa, sekä suuntaa toimintaamme. Urheilijalla voi olla selkeä tavoite jonka toteuttamiseen hän on motivoitunut. Hän saa täten tavoitteesta energiaa toteuttaa asioita jotka auttavat häntä saavuttamaan tavoitteensa.

Urheilijan motivaation syntyä ja säilyvyyttä voidaan tarkkailla hyvin ihmisen kolmen perustarpeen täytymisen kannalta. Nämä ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat oman pätevyyden kokeminen, autonomian kokeminen sekä yhteenkuuluvuuden kokeminen.

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan omaa kokemusta siitä, onko hän hyvä, taitava ja pärjäävä urheilija. Urheilijan kokemaa pätevyyttä voidaan parantaa esimerkiksi onnistumisia huomioivalla palautteen annolla sekä sopivan haastavaksi suunnitellulla harjoittelulla.

Nuoret urheilijat haluavat olla autonomisia eli itseohjautuvia ja vaikuttaa omiin valintoihinsa ja omaan tekemiseensä eivätkä vain totella valmentajan käskyjä. Valmennettavia voidaan osallistaa esimerkiksi harjoittelun suunnitteluun miettimällä heidän omia kehityskohteita ja kuinka näitä kehitetään.

Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan nuoren viihtymistä osana joukkuetta / organisaatiota. Ryhmän yhteishengen muodostamisella ja huolehtimisella on suuri merkitys tähän.

Keskittyminen

Keskittymisellä tarkoitetaan urheilijan kykyä kiinnittää huomionsa suorituksen kannalta oleellisiin asioihin oikealla hetkellä, ja sulkemaan muut huomioita vievät tekijät pois. Keskittymiskyvyn kehitys alkaa lapsuudesta jossa lapsi pystyy keskittymään pääasiassa vain itseään kiinnostaviin asioihin ”tässä ja nyt”. Tämä vaikeuttaa asioiden yhteyksien löytämistä, ja esimerkiksi tänään tapahtuvan harjoittelun merkitystä vuoden päästä ymmärtäminen on haastavaa.

Harjoittelua ja esimerkiksi ohjeiden tai palautteen antoa kannattaa suunnitella niin, että nuorten on mahdollisimman helppo keskittyä siihen. Lyhyet yksinkertaiset ohjeet, positiivinen ilmapiiri ja miellyttävä tekeminen parantavat keskittymistä. Keskittyminen on myös kyky jota pystytään aktiivisesti harjoittamaan. Lajin omaiset harjoitukset ovatkin hyvä paikka myös keskittymiskyvyn kehittämiseen. Esimerkiksi perustorjunta harjoittelussa voidaan painottaa maalivahdille, että hänen tulee kohdistaa keskittyminen torjunta liikkeen tapahtumiseen juuri tietyllä halutulla tavalla. Tämä on ”helppo” tapa nuorelle alkaa harjoittamaan omaa keskittymiskykyään, sekä opetella hyviä harjoittelu tapoja.

Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa ja tarvittaessa hallita omia tunteitaan. Tunteet heräävät aina jonkin tilanteen perusteella tehdystä tulkinnasta. Tunteiden hallinnan kannalta on tärkeää oppia tunnistamaan minkälaisia tunteita mitkäkin tilanteet aiheuttavat. Toinen pelaaja voi kokea peliä edeltävän odottamisen jännittävänä ja ahdistavana, kuin toiselle se on ennemminkin neutraalia ja tylsää.



Mikään tunne itsessään ei ole hyvä tai huono, vaan sillä kuinka se vaikuttaa urheilijan kykyyn suoriutua hänelle asetetusta tehtävästä, kuinka se vaikuttaa hänen käytökseensä sekä kuinka se vaikuttaa hänen muihin psykologisiin ominaisuuksiin. Kuitenkin jos urheilija kokee että hänen tunteensa pyritään kieltämään tai osoittamaan vääräksi, saattaa hän kokea olonsa loukatuksi joka vahvistaa negatiivista tunnetta entisestään. Tunteiden hallinnan harjoittelussa on tärkeä opettaa urheilijaa tunnistamaan omia tunnetilojaan, niiden syntyperää, niiden ilmenemistä sekä myös opetella hyväksymään nämä tunnetilat. Tätä kautta urheilija oppii myös säätämään omaa itsepuheluaan, jolla urheilija pystyy ruokkimaan omaa suorituskyykyään.

Itsetunto

Itsetunto ja sen läheinen naapurikäsite **itseluottamus** on ”varmuuden kokemusta ja uskoa omiin kykyihin suhteessa tavoitteisiin ja tehtäviin”. Itseluottamus ilmenee usein urheilijan kykynä luottaa omiin taitoihinsa ja uskalluksena asettaa haastaviakin tavoitteita. Hyvän itseluottamuksen omaava urheilija myös pelkää vähemmän epäonnistumisia, ja kykenee oppimaan niistä paremmin. Itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa itsetuntemus, tavoitteenasettelu taito, keskittymiskyky sekä ajatusten ja tunteiden säätely. Monet urheilijat raportoivat kuitenkin tärkeimmiksi tekijöiksi fyysisen kunnon ja laajosaamisen. Urheilijan itseluottamuksen ja itsetunnon tukeminen ovat oleellista urheilunparissa nauttimisen sekä onnistumisten kannalta. Nuoremmalla iällä itsetuntoon vaikuttaa oman ihmisarvon ja ainutlaatuisuuden ja tärkeyden kokemus. Kun ikää tulee lisää nuoren urheilijan itseluottamus perustuu myös enemmän sosiaaliseen vertailuun, sekä omiin tavoitteisiinsa. Valmentajan tulee pyrkiä tukemaan urheilijan onnistumisen kokemuksia sekä omilla valinnoillaan kuten harjoitteiden haastavuus, mutta myös omalla vuorovaikutuksellaan pelaajaa kohtaan. Positiivinen ja kannustava palaute tukee urheilijan hyvää itsetuntoa. Urheilijan kypsyyssä tulee valmentajan myös kyetä auttaa urheilijaa tukemaan omaa itsetuntoansa. Harjoittelussa on hyvä opettaa urheilijaa löytämään harjoitteessa onnistuneita asioita, ja siihen johtaneita tekijöitä.

Kilpailullisuus

Kilpailullisuus ja kilpaileminen on iso osa urheilua ja se tuo mukanaan myös erilaisia psykologisia vaatimuksia. Kilpailusuuntautunut ihminen motivoituu herkästi kilpailemaan pienistäkin asioista, ja tavoittelemaan voittoa suurella intensiteetillä. Tämä usein johtaa parempaan urheilusuoritukseen kilpailutilanteessa. He kokevat voittamisesta ja paremmuudesta suuria onnistumisen tunteita, sen sijaan häviämistä ja epäonnistumista saattaa olla haastavaa käsitellä. Tehtäväsuuntautunut ihminen sen sijaan keskittyy vahvemmin itseensä ja omaan toimintaa, ja ajattelun keskiössä on omien taitojen kehittäminen sekä omassa suorittamisessa, ennemmin kuin kilpailun lopputulos.

Etenkin nuorten urheilussa mutta myös huippuvaiheen urheilussa, tulisi urheilija löytyä jostain kilpailusuuntautunut - tehtäväsuuntautunut janan puolivälistä. Nuoruudessa painotus tulisi olla omassa tekemisessä ja sen kehittämisessä turvallista ja kannustavaa kilpailua unohtamatta. Kilpa- ja huippuvaiheeseen saavuttua kilpailullisten tavoitteiden rooli usein kasvaa, mutta edelleen urheilun keskiössä tulisi säilyttää oma kehittyminen. Kilpailullisten tavoitteiden ohelle tulisi luoda myös eri aikavälin tavoitteita (päivän, viikon, kuukauden tai kauden tavoitteita) jotka keskittyvät muihin kuin kilpailutuloksiin. Esimerkkeinä lajitekniset-, taktiset-, fyysiset-, psyykkiset-, harjoitteluun liittyvät- tai vaikka kouluun liittyvät tavoitteet.



Tässä vielä listattuna maalivahdin tärkeimpiä psykologisia taitoja ja luonteenpiirteitä.

- Positiivisuus ja Innostunut. Viihtymisen on todettu voimakkaasti vaikuttavan toiminnan pysyvyyteen sekä harjoittelun intensiivisyyteen ja laadukkuuteen. Positiivisen ilmapiirin luominen sekä yksittäisille pelaajille että joukkueen sisällä vaatii usein myös valmentajalta aktiivista positiivisuutta rakentavaa toimintaa. Positiivisen palautteen antaminen ja virheiden salliminen auttavat. Jokainen saa myös olla itsensä.
- Tunnollinen ja itseohjautuva. Nuoret urheilijat haluavat ottaa myös itse vastuuta omasta harjoittelustaan. Urheilijan tasoon mukainen vastuun anto sitouttaa hänet työskentelemään esimerkiksi itsemääräämään tavoitteita kohti tunnollisemmin. Ikätason mukaan vähitellen lisääntyvä vastuu oman harjoittelun toteuttamisesta ja suunnittelemisesta sekä oman toiminnan arvioinnista ja sisäisenpalautteen hyödyntämisestä opettavat urheilijaa tekemään töitä oman kehittymisen takia, eikä siksi että joku käskee.
- Työteliäs ja periksiantamaton. Haluaa tehdä kaikkensa kehittyäkseen lajissa sekä urheilijana. Tekee myös kaikkensa jäällä kiekkoja torjuakseen. Ymmärtää myös levon ja ravinnon merkityksen. Harjoituksissa ja peleissä tekee aina täysillä ja loppuun asti. Urheilijan motivaation ruokkiminen parantaa harjoittelussa sekä peleissä intensiteettiä ja laatua. Käsittelee epäonnistumiset hyvin, haluaa oppia niistä.
- Peluri ja vahva itseluottamus. Pelaamisesta nauttiva ja itseensä luottava maalivahti menestyy lajissa. Hyvä itseluottamus auttaa maalivahtia keskittymään olennaiseen harjoittelussa, ja auttaa häntä saavuttamaan flow tilaa jossa suorittaminen tapahtuu kykyjen ylärajalla. Halu kilpailla ja menestyä auttaa tuomaan parhaita puolia esiin kilpailutilanteessa. Urheilijan itseluottamusta voidaan tukea positiivisen palautteen ja itsetuntemusta tukevan harjoittelun avulla. Kilpailuhalu ruokitaan nuoruudessa positiivisilla ja turvallisilla kokemuksilla kilpailusta. Suunnitelmallinen, monipuolinen ja pitkäjänteinen kilpailuun vahvistava harjoittelu tukee kilpailuvalmiutta.

Teräkäyttö/liikkumis harjoitteita

- Torjunta-asennossa liikkuminen (teleskooppiliikkuminen)
 - Hyvä torjunta-asento
 - Jalat ei liian leveällä, jalat ns. vartalon alla
 - Selkä suorana, pää patjojen etupuolella, ylävartalossa pieni etupaino
 - Kädet hallittuna vartalon edessä ja lapa jäässä
 - Liikkuminen tapahtuu tekemällä pieniä C-kaaria vuorojaloin
 - Painonsiirrot jalalta toiselle”
 - Terät eivät nouse jäästä
 - Eteenpäin liikkuessa paino hieman enemmän takaterällä/kantapäällä
 - Takaperin liikkuessa paino hieman enemmän etuterällä/päkijällä
 - Esimerkit
 - [Liikkuminen etuperin](#)



- [Liikkuminen takaperin](#)
- C-kaaret / Yhden jalan makkarat
 - Torjunta-asennossa liikkumista
 - Toinen jalka paikoillaan, toinen töissä
 - Töitä tekevä jalka:
 - Paino sisäterällä → jalka siirtyy vartalon alta sivulle ja palaa takasin. Terä koko liikkeen ajan hallittuna.
 - Koko terä pysyy liikkeen ajan jäässä
 - Eteenpäin liikkeessä paino hieman enemmän takaterällä/kantapäällä
 - Takaperin liikkeessä paino hieman enemmän etuterällä/päkijällä
 - Paikallaan oleva jalka:
 - Paino keskellä terää
 - terä-polvi linja suorassa
 - Esimerkit:
 - [C-kaaret etuperin](#)
 - [C-kaaret takaperin](#)
- Makkarat
 - Torjunta-asennosta lähtö → Lähdetään levittämään hallitusti jalkoja pois vartalon alta → palautetaan vartalon alle hallitusti
 - Ylävartalo stabiilina
 - Ei pumpppaavaa ns. "hissiliikettä"
 - Sisäterän hallintaa
 - Eteenpäin liikkeessä paino hieman enemmän takaterällä/kantapäällä
 - Takaperin liikkeessä paino hieman enemmän etuterällä/päkijällä
 - Esimerkit:
 - [Makkarat etu ja takaperin](#)
 - [Sivusta kuvattuna](#)
- Sisäteränkaaret (Laajat/normaalit/jyrkät)
 - Paino sisäterälle
 - Nilkka hallittuna koko liikkeen ajan
 - Ei paineta polvea/nilkkaa sisään
 - Painonsiirto liukuvan jalan päällä
 - Työtön jalka hallittuna ilmassa
 - Jalan vaihto tapahtuu potkaisemalla → Painonsiirto jalalta toiselle
 - Etuperin liikuttaessa paino hieman enemmän takaterällä/kantapäällä
 - Takaperin liikuttaessa painonsiirto hieman enemmän etuterällä
 - Esimerkit:
 - [Normaali sisäteränkaari etuperin](#)
 - [Sivusta kuvattuna](#)
 - [Takaperin](#)
- Steppi / sivuttaissiirto
 - Painonsiirto liukuvan jalan päälle = Paino keskelle terää(polvi, terä ja nenä samalle linjalle)



- Kun paino siirretty oikein keskelle terää, lunta lentää enemmän jalkojen väliin kuin liikkeen suuntaan. (lukuunottamatta pysähtymistä, silloin lumi lentää liikkeen suuntaan)
 - Ei nojata liukuvan jalan yli
 - Pysytään torjunta-asennossa
 - Kädet, logo ja varpaat samaan suuntaan, lantio ei käänny
 - Esimerkit:
 - [Steppi / sivuttaissiirto](#)
 - [Steppi/sivuttaissiirto sivusta kuvattuna](#)
- Steppi / sivuttaissiirto etu- ja takaviistoon
 - Painonsiirto liukuvan jalan päälle = paino keskelle terää (polvi, terä ja nenä samalle linjalle)
 - Kun paino siirretty oikein keskelle terää, lunta lentää enemmän jalkojen väliin kuin liikkeen suuntaan.
 - Ei nojata liukuvan jalan yli
 - Pysytään torjunta-asennossa
 - Takaviistoon liikuttaessa:
 - Pieni C-kaari liukuvalla jalalla → paino potkaisevalle jalalle, potku → painonsiirto liukuvan jalan päälle, terä tasaiselle osalle.
 - Esimerkit:
 - [Steppi etuviistoon](#)
 - [Steppi takaviistoon](#)
- T-potku etuviistoon, liukuvalla jalalla pysähdys
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikkeen suunnan = kääntyvät ennen potkua
 - Potkuhetkellä paino potkasevalla jalalla → painonsiirto liukuvan terän päälle
 - Terävä pysähdys → Pysähdyshetkellä kylki ei käänny, vaan varpaat, logo ja kädet osoittavat samaan suuntaan
 - Liukuva jalka tekee työn pysäytyessä → Niikka kääntyy, jotta terä saadaan asentoon millä saadaan liike pysäytettyä
 - Potkaiseva jalka siirtyy potkun jälkeen välittömästi vartalon alle, jotta voidaan pysähtyä tasapainoiseen torjunta-asentoon
 - Esimerkki:
 - [T-potku etuviistoon](#)
- T-potku takaviistoon, liukuvalla jalalla pysähdys
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikettä = kääntyvät ennen potkua
 - C-kaarella liukuva jalka auki, jotta liike saadaan haluttuun suuntaan
 - Potkun aikana paino hieman enemmän potkaisevalla jalalla → painonsiirto liukuvan jalan päälle, jotta saadaan pysähdykseen voimaa.
 - Terävät pysähdykset.
 - Potkaiseva jalka siirtyy potkun jälkeen välittömästi vartalon alle, jotta voidaan pysähtyä tasapainoiseen torjunta-asentoon
 - Esimerkki:
 - [T-potku takaviistoon](#)
- T-potku etuviistoon, potkaisevalla jalalla pysähdys



- Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikettä = kääntyvät ennen potkua
 - Torjunta-asennosta lähtö
 - Potkun jälkeen jalka siirtyy välittömästi vartalon alle, jotta samalla jalalla voidaan pysähtyä
 - Terävä pysähdys → Pysähdyshetkellä kylki ei käännä, vaan varpaat, logo ja kädet osoittavat samaan suuntaan
 - Pysähtyessä nilkka kääntyy, jotta terä saadaan asentoon millä saadaan liike pysäytettyä
 - [T-potku etuviistoon + potkaisevalla jalalla pysähtyminen](#)
- V-liuku poikittain – Ylösnousu
 - Pystystä lähtö → V-liuku → Ylösnousu torjunta-asentoon
 - Logo, kädet, varpaat samaan suuntaan
 - Tasapainoisesta torjunta-asennosta lähtö → V-liu'un jälkeen paluu tasapainoiseen torjunta-asentoon
 - V-Liu'ussa huomioon:
 - Lantio pysyy ylhäällä
 - Ryhti pysyy hyvänä
 - Kädet hallittuna vartalon etupuolella, lapa jäässä
 - Painopiste polvilla, jos käsiä ei lasketa nenä vartalon etummaisiin piste
 - Levitetään hieman V:tä, patjat yhteen keskeltä, jos mahdollista.
 - Ei anneta vartalolla vauhtia liikkeeseen, painopiste pysyy keskellä.
 - Liukuun ajatus, että ei ole kiire. Annetaan liukua hetken, patjat yhteen/jää tiiviiksi liu'un aikana ja sitten vasa ylös.
 - Esimerkit:
 - [V-liuku + ylösnousu](#)
 - [Sivusta kuvattuna](#)
- V-liuku takaviistoon
 - Torjunta-asennosta lähtö → C-kaarella lantion avaus → V-liuku takaviistoon → Ylösnousu torjunta-asentoon
 - Tasapainoisesta torjunta-asennosta lähtö ja tasapainoiseen torjunta-asentoon paluu
 - Katse, ylävartalo, kädet, lantion kääntö ohjaa liikkeen. Katse/lantio/ylävartalo/kädet → Potku v-liukuun
 - V-liu'ussa huomioon:
 - Lantio pysyy ylhäällä
 - Ryhti pysyy hyvänä
 - Kädet hallittuna vartalon etupuolella, lapa jäässä
 - Painopiste polvilla, jos käsiä ei lasketa nenä vartalon etummaisiin piste
 - Levitetään hieman V:tä, patjat yhteen keskeltä, jos mahdollista.
 - Ei anneta vartalolla vauhtia liikkeeseen, painopiste pysyy keskellä.
 - Liukuun ajatus, että ei ole kiire. Annetaan liukua hetken, patjat yhteen/jää tiiviiksi liu'un aikana ja sitten vasta ylös.
 - Esimerkit:
 - [V-liuku takaviistoon](#)
 - [V-liuku takaviistoon \(vartalonkäännöt suoritusten välissä\)](#)
- V-liuku + pysähtyminen jäissä
 - Esimerkit:



- [V-liuku + Pysähtyminen](#)
- [Sivusta kuvattuna](#)

- Kaikki videot + hieman ylimääräistä löytyvät tämän linkin takaa

<https://drive.google.com/drive/folders/19QUjwU2oxPHswbUoGwhnE9E-hi0t8pc?usp=sharing>

Jääharjoitteita

Perustorjunnat korkeat

- Torjunnat (ja liikkuminen) tapahtuvat aina tasapainoisesta torjunta-asennosta. Hyvä ryhti = logo näkyy kiekolle, varpaat ja kädet kohti kiekkoa. Jalkojen asento ei lähde leviämään liikaa.
- Sijoittuminen tarkasti kiekon linjalle.
- Laukauksen lähtiessä katse pysyy kiekossa koko torjuntaketjun ajan. Lapa → torjunta → seuraaminen.
- Torjunnantukitoimet mukana:
 - Kädet aktiivisesti töissä vartalon etupuolella → pystytään torjumaan myös kohti vartaloa tulevat laukaukset hallitusti.
 - Painonsiirto / tukiliike kiekon puolelle.
- Mallisuoritukset
 - [Korkea laukaus kilpuolelle pystystä torjuttuna](#)
 - [Korkea laukaus räpyläpuolelle pystystä torjuttuna](#)
 - [Puolikorkea laukaus kilpuolelle](#)
 - [Puolikorkea laukaus räpyläpuolelle](#)
 - [Jäälaukaus](#)

Taso 1: (HUOM! Tämä vain ihan ensikertalaisille)

- kiekot keskellä ylemmän viiksen ja ringetteviivan välissä.
- Maalivahti maalivahdinalueen kaarella vastassa torjunta-asennossa
- Laukaukset vuoro puolin kilvelle/räpylälle ylös
- Kun tämä alkaa sujua → Laukauksen puoli yllätyksenä = maalivahti joutuu reagoimaan laukaukseen

Taso 2:

- kiekot keskellä ylemmän viiksen ja ringetteviivan välissä.
- Maalivahti lähtötilanteessa tolalla, kuvittelee kiekon olevan päätyviivan takana → Kuvittelee syötön päätyviivan takaa keskustaan, missä kiekot sijaitsevat → liikkuu maalivahdin alueen kaarelle vastaan kiekon linjalle
- Laukaus ylös
- Torjunnan jälkeen maalivahti liikkuu torjutun kiekon linjalle.
- Lähdöt vuoropuolin.



Variaatioita:

- Tolpalta vastaan kohti p-pistettä, josta siirtyminen keskustaan → laukaus
- Tolppa-tolppa liike → vastaan
- Harjoitus jatkumona
 - Esim. Tolpalta vastaan → laukaus → seurataan torjutun kiekon linjan kautta kohti pelin puolen tolppaa → tolppalta vastaan → laukaus jne.
 - Liikkuminen tapahtuu koko harjoituksen ajan torjunta-asennossa pelinomaisella nopeudella/terävyydellä
 - Laukauksia n.4-10

Perustorjunnat puolikorkeat

- Torjunnat (ja liikkuminen) tapahtuvat aina tasapainoisesta torjunta-asennosta. Hyvä ryhti = logo näkyy kiekolle, varpaat ja kädet kohti kiekkoa. Jalkojen asento ei lähde leviämään liikaa.
- Sijoittuminen tarkasti kiekon linjalle.
- Laukauksen lähtiessä katse pysyy kiekossa koko torjuntaketjun ajan. Lapa → torjunta → seuraaminen.
- Torjunnantukitoimet mukana:
 - Kädet aktiivisesti töissä vartalon etupuolella → pystytään torjumaan myös kohti vartaloa tulevat laukaukset hallitusti.
 - Painonsiirto / tukiliike kiekon puolelle.
- V-asentoon pudottaessa pyritään säilyttämään tasapainoinen torjunta-asento.
 - Lantio ei tipu, vaan pysytään ryhdikkäänä.
 - Nenä vartalon etummainen piste (ei lähdetä kaatumaan taaksepäin), jos käsiä ei lasketa.
 - Polvet eivät lähde leviämään liikaa.

Taso 1: (HUOM! Tämä vain ihan ensikertalaisille)

- kiekot keskellä ylemmän viiksen ja ringetteviivan välissä.
- Maalivahti maalivahdinalueen kaarella vastassa torjunta-asennossa
- Laukaukset vuoro puolin kilvelle/räpylälle puolikorkeina
- Maalivahti reagoi laukaukseen putoamalla v-asentoon → josta tapahtuu torjunta
- Kun tämä alkaa sujua → Laukauksen puoli yllätyksenä = maalivahti joutuu reagoimaan laukaukseen

Taso 2:

- kiekot keskellä ylemmän viiksen ja ringetteviivan välissä.
- Maalivahti lähtötilanteessa tolppalla, kuvittelee kiekon olevan päätyviivan takana → Kuvittelee syötön päätyviivan takaa keskustaan, missä kiekot sijaitsevat → liikkuu maalivahdin alueen kaarelle vastaan kiekon linjalle
- Laukaus puolikorkeana
- Torjunnan jälkeen maalivahti liikkuu torjutun kiekon linjalle.
- Lähdöt vuoropuolin.
- Esimerkit:
 - [Vastaantulo stepillä](#) (sivuttaissiirto)
 - [Vastaantulo t-potkulla](#)

Variaatioita:

- Tolpalta vastaan kohti p-pistettä, josta siirtyminen keskustaan → laukaus
 - [Esimerkkisuoritus](#)



- Tolppa-tolppa liike → vastaan
- Harjoitus jatkumona
 - Esim. Tolpalta vastaan → laukaus → seurataan torjutun kiekon linjan kautta kohti pelin puolen tolppaa → tolpalta vastaan → laukaus jne.
 - Liikkuminen tapahtuu koko harjoituksen ajan torjunta-asennossa pelinomaisella nopeudella/terävyydellä
 - Torjunnan jälkeen kiekon seuraaminen pystyssä/jäissä
 - Laukauksia n.4-10

Perustorjunnat jäälaukaus

- Torjunnat (ja liikkuminen) tapahtuvat aina tasapainoisesta torjunta-asennosta. Hyvä ryhti = logo näkyy kiekolle, varpaat ja kädet kohti kiekkoa. Jalcojen asento ei lähde leviämään liikaa.
- Sijoittuminen tarkasti kiekon linjalle.
- Laukauksen lähtiessä katse pysyy kiekossa koko torjuntaketjun ajan. Lapa → torjunta → seuraaminen.
- Jäälaukaukset pyritään aina aktiivisesti torumaan mailalla.
 - Ylävartalon kierto mukana mailalla torjumisen helpottamiseksi.
- V-asentoon pudottaessa pyritään säilyttämään tasapainoinen torjunta-asento.
 - Painonsiirto / tukiliike
 - Lantio ei tipu, vaan pysytään ryhdikkäänä.
 - Nenä vartalon etummainen piste (ei lähdetä kaatumaan taaksepäin), jos käsiä ei lasketa.
 - Polvet eivät lähde leviämään liikaa.

Taso 1: (HUOM! Tämä vain ihan ensikertalaisille)

- kiekot keskellä ylempään viiksen ja ringetteviivan välissä.
- Maalivahti maalivahdinalueen kaarella vastassa valmiiksi jäissä v-asennossa.
- Jäälaukaus vuoropuolin
- Kun tämä alkaa sujua → Laukauksen puoli yllätyksenä = maalivahti joutuu reagoimaan laukaukseen

Taso 2:

- kiekot keskellä ylempään viiksen ja ringetteviivan välissä.
- Maalivahti lähtötilanteessa tolppalla, kuvittelee kiekon olevan päätyviivan takana → Kuvittelee syötön päätyviivan takaa keskustaan, missä kiekot sijaitsevat → liikkuu maalivahdin alueen kaarelle vastaan kiekon linjalle
- Jäälaukaus → maalivahti reagoi putoamalla jäihin v-asentoon.
- Torjunnan jälkeen maalivahti liikkuu torjutun kiekon linjalle.
- Lähdöt vuoropuolin.

Variaatioita:

- Tolpalta vastaan kohti p-pistettä, josta siirtyminen keskustaan → laukaus
- Tolppa-tolppa liike → vastaan
- Harjoitus jatkumona
 - Esim. Tolpalta vastaan → laukaus → seurataan torjutun kiekon linjan kautta kohti pelin puolen tolppaa → tolpalta vastaan → laukaus jne.



- Liikkuminen tapahtuu koko harjoituksen ajan torjunta-asennossa pelinomaisella nopeudella/terävyydellä
- Torjunnan jälkeen kiekon seuraaminen pystyssä tai jäissä.
- Laukauksia n.4-10

Pienkulmapelaaminen

- Torjunnat (ja liikkuminen) tapahtuvat aina tasapainoisesta torjunta-asennosta. Hyvä ryhti = looginen näky kiekolle, varpaat ja kädet kohti kiekkoa. Jalkojen asento ei lähde leviämään liikaa.
- Sijoittuminen tarkasti kiekon linjalle.
- Laukauksen lähtiessä katse pysyy kiekossa koko torjuntaketjun ajan. Lapa → torjunta → seuraaminen.
- Tärkeää pyrkiä myös huomioimaan syvyyssijoittumisen ero, kun siirrytään keskisektorista pienempään kulmaan. Kulman pienentyessä myös "torjuntamaali" pienenee, ja laukauksen vastaantulolla haastamisen tarve vähenee.

Perustorjunnat – laukaus pienestä kulmasta variaatio 1

- Kiekot pienessä kulmassa (n. P-piste linjassa)
- Maalivahti lähtötilanteessa tolalla, kuvittelee kiekon olevan päätyviivan takana → Kuvittelee syötön päätyviivan kohti tolpan puoleista sivusektoria, missä kiekot sijaitsevat → liikkuu kiekon linjalle.
- Harjoituksen voi ottaa vapaalla laukauksella tai ratautettuna, että maalivahti tiedostaa mihin laukaus on tulossa (etu- tai takakulma)
 - [Esimerkkisuoritus](#)

Perustorjunnat – laukaus pienestä kulmasta variaatio 2 – Jatkumoharjoite

- Kiekot pienessä kulmassa (n. P-piste linjassa)
- Maalivahti lähtötilanteessa tolalla, kuvittelee kiekon olevan päätyviivan takana → Kuvittelee syötön päätyviivan kohti tolpan puoleista sivusektoria, missä kiekot sijaitsevat → liikkuu kiekon linjalle.
- Torjunnan jälkeen maalivahti liikkuu kiekon linjalle, josta liikkuu pelin puoleiselle tolalle.
- Jos laukojia on kaksi (molemmiin puolin sivusektorissa) maalivahti liikkuu suoraan tolalta vastaan seuraavalle kiekolle. Jos laukojia on vain yksi, irtokiekon jäädessä takatolpan puolelle palaa maalivahti takatolpalla tolppa-tolppa liikkeellä etutolpan puolelle ja siitä seuraavalle kiekolle.
- Harjoitus tehdään jatkumoharjoitteena jossa kaikki liikkuminen tapahtuu pelinomaisella liikkeellä (peliasento säilyy koko ajan) n.4-10 kiekon ajan.

Pienkulmapelaaminen – RVH siirtyminen variaatio 1

- Kiekot pienessä kulmassa, hieman irti päätyviivasta.
- Maalivahti pystyssä tolalla, josta rauhassa putoaa jäihin ja ottaa rauhassa RVH-asennon → kun maalivahti on päässyt RVH-asentoon, voi pelaaja ampua kohti maalia.
- Torjunnan jälkeen jatkopeli, eli maalivahti seuraa mahdollisen irtokiekon linjalle.



Pienkulmapelaaminen RVH siirtyminen variaatio 2

- Kiekot pienessä kulmassa, hieman irti päätyviivasta
- Maalivahti vastassa keskustassa maalivahdinalueen kaarella → Kuvittelee syötön keskustasta pieneen kulmaan → Ottaa v-liu'un kohti tolppaa ja siirtyy RVH asentoon → Kun maalivahti on päässyt RVH-asentoon, voi pelaaja ampua kohti maalia
 - Huomio vartalon asentoon tolpassa, kylki ei voi olla täysin kiekkoa kohti, eikä vartalo voi olla täysin tolpan suuntainen/laitaa kohti.
 - Ankkurijalka ohjaa vartalon asennon oikeaksi
- Torjunnan jälkeen jatkopeli
- Harjoituksen voi ottaa eri lähtöpaikoilla esim. lähtö pelin puoleisesta sivusektorista tai painottoman puolen sivusektorista.

Pienkulmapelaaminen RVH:sta vastaantulo

- Kiekot keskustassa n. ringetteviivan ja ylemmän viiksen välissä.
- Maalivahti ottaa rauhassa tolpassa RVH asennon → kuvittelee syötön keskustaan ja siirtyy RVH-asennosta T-potkulla vastaan.
 - Keskittyminen RVH asentoon, tukevasti jalka kiinni tolpassa ja ankkurijalka jäässä.
 - Jalka, joka on tolpassa, toimii potkaisevana jalkana t-potkuun ja ankkurijalka ns. ohjaava/liukuva jalka.
- Torjunnan jälkeen jatkopeli
- Harjoituksen voi ottaa eri laukaisupaikoilla esim. sivusektorit.

Pienkulmapelaaminen RVH:sta vastaantulo

- Kiekot keskustassa n. ringetteviivan ja ylemmän viiksen välissä.
- Maalivahti ottaa rauhassa tolpassa RVH asennon → kuvittelee pelaajan liikkeen maalin takaa ja liikkuu v-liu'ulla tolppa-tolppa liikkeen ja ottaa RVH-asennon → kuvittelee syötön keskustaan ja siirtyy RVH-asennosta T-potkulla vastaan.
 - Keskittyminen RVH asentoon, tukevasti jalka kiinni tolpassa ja ankkurijalka jäässä.
 - Jalka, joka on tolpassa, toimii potkaisevana jalkana t-potkuun ja ankkurijalka ns. ohjaava/liukuva jalka.
- Torjunnan jälkeen jatkopeli
- Harjoituksen voi ottaa eri laukaisupaikoilla esim. sivusektorit.

Suorahyökkäys – poikkiliike

Poikkiliike sivusektorista keskustaan variaatio 1

- Laukoja paikallaan keskustassa → Maalivahti siirtyy tolpassa vastaan kohti sivusektoria → Kuvittelee pelaajan poikkiliikkeen kohti keskustaa ja liikkuu keskustaan kiekon linjalle pienillä stepeillä → Laukaus keskustasta → Maalivahti seuraa pelinomaisesti torjunnan puoleiselle tolpassa ja toistaa saman uudestaan = Jatkuva harjoite.
 - Katse, ylävartalo, kädet ohjaavat liikkeen vastaan



- **Poikittaisliike pienillä stepeillä, joissa lantio ja varpaat osoittavat saaman suuntaan kohti kuvitteellista kiekkoa.**
- Ennen laukausta pysähdys kiekon ja lavan linjalle.

Poikkiliike sivusektorista keskustaan variaatio 2

- Laukojalla kiekot sivusektorissa → Maalivahti kiekkoista katsottuna vastakkaisella puolella vastassa kohti sivusektoria, pysähtyy → Kuvittelee pitkän poikkisyötön ja liikkuu keskustan yli t-potkulla kiekon linjalle → Pelaaja lähtee liikkumaan kohti keskustaa → Maalivahti seuraa pienillä stepeillä kiekon linjalla → Laukaus keskustasta → jatkopeli.
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikettä puolen vaihdossa.
 - Poikittaisliike pienillä stepeillä, jotta pysytään kokoajan kiekon linjalla.
 - **Varpaat, kädet, lapa ja logo kokoajan kohti kiekkoa**
 - Pyritään pysähtymään laukaisu hetkellä, jotta voimme torjua pysähtyneestä tilasta

Poikkiliike keskustasta kohti sivusektoria variaatio 1

- Laukojalla kiekot sivusektorissa → Maalivahti siirtyy tolpalta vastaan kohti keskustaa → Kuvittelee pelaajan poikkiliikkeen kohti sivusektoria ja liikkuu kiekon linjalle pieniä steppejä käyttäen → Laukaus sivusektorista → Maalivahti seuraa pelinomaisesti torjunnan puoleiselle tolalle ja toistaa saman uudestaan = jatkuva harjoite.

Poikkiliike keskustasta kohti sivusektoria variaatio 2

- Laukojalla kiekot keskustassa → Maalivahti sivusektorissa vastassa → Kuvittelee poikkisyötön keskustaa ja liikkuu kiekon linjalle, pysähtyy → Pelaaja lähtee liikkumaan kohti sivusektoria → Maalivahti seuraa pienillä stepeillä kiekon linjalla → Laukaus sivusektorista → Jatkopeli

Keskustan ylittävä poikkiliike taso 1

- Laukojalla kiekot sivusektorissa → maalivahti siirtyy kiekkoista katsottuna vastakkaiselta tolpalta vastaan kohti saman puolen sivusektoria → kuvittelee pelaajan keskustan ylittävän poikkiliikkeen ja liikkuu kiekon linjalle pieniä steppejä käyttäen → laukaus sivusektorista → Maalivahti pelaa jatkopelin ja siirtyy terävästi takaisin samalle tolalle ja toistaa uudestaan = jatkuva harjoite.

Keskustan ylittävä poikkiliike taso 2

- Laukojalla kiekot sivusektorissa, maalivahti vastakkaisella puolella sivusektorissa vastassa → Kuvitteellinen keskusta ylittävä poikkisyöttö, jonka maalivahti seuraa t-potkulla kiekon linjalle → Pelaaja lähtee liikkumaan poikittain yli keskustan → maalivahti seuraa kiekon linjalla pienillä stepeillä → laukaus mistä tahansa keskustan ja sivusektorin välistä → jatkopeli

Suorahyökkäys – maalille punnerrus

- Kiekot kulmassa syöttäjällä → Syöttö kulmasta n. ringette- ja siniviivan väliin laitaa → pelaaja ajaa laitaa pitkin sisään josta maalille punnerrus → pelaa lähialueen riparit → tilanteen jälkeen maalivahti liike takaisin tolalle ja kulmasta uusi syöttö ja sama jatkuu.
 - Katse, kädet ja ylävartalo ohjaa liikkeen vastaan.
 - Liike pelaajan mukana pienillä stepeillä pieneen kulmaan.



- Älä ylihaasta pienessä kulmassa, pelaa tilanne joko pienellä overlapilla tai RVH:lla.
- Malta pitää etukulma kiinni. Tunnista pelaajan kätsisyys. Älä lähde ennakoimaan liian äkkiä pelaajan liikkeen mukaan.
- Kun irtoat etutolpasta pyri pitämään jäät tiiviinä ja suuntaa liike joko takatolppaa tai hieman vastaan riippuen pelaajan suunnasta.

Variaatio 2 – Punnerrus kauempana maalista

- Saman harjoitteen voi tehdä myös siten, että punnerrus tapahtuu kauempana maalista, jolloin maalivahti seuraa pelaajan liikettä pystyssä pienillä stepeillä kiekon linjalla
 - Huomio syvyys suunnan pelaaminen, voiko liikettä seurata kaarella, vai onko pitänyt jo tiivistää syvemmälle.

Päätyveli – Pystysyöttö

Pystysyöttö maaliviivan takaa 2/3 alueelle (Etutolpan -, takatolpan sivusektorin tai keskustan laukaus)

- Kiekot päätyviivan takana syöttäjällä, laukoja valinnut n. ringetteviivan tasosta paikan → Syöttö päätyviivan takaa laukojalle → laukaus nopealla haltuunotolla tai onetimer.
- Harjoitteen voi myös ottaa jatkumona, jolloin tulee vähintään kaksi laukausta. Esim. syöttö päätyviivan takaa → ensimmäinen laukaus kohti syöttäjän puolelle maalia → maalivahti torjuu kiekon kulmaan, seuraa tolppalle → uusi pystysyöttö laukojalle, vapaa laukaus → jatkopeli
 - Tunnista kiekottoman pelaajan sijainti ennen syöttöä
 - Missä sijaitsee? Mikä kätsisyys? Onko pelaaja liikkeessä? Jos on minne liikkeen suunta?
 - Katse, kädet ja ylävartalo ohjaa liikkeen vastaan.
 - Pyritään pysähtymään ennen laukausta.
- Jatkuvassa harjoitteessa painopisteenä terävyys suoristusten välillä! → Ei jäädä miettimään torjunnan jälkeen, vaan heti seuranta seuraavaan kiekkoon.

Variaatio 2:

- Kiekot päätyviivan takana syöttäjällä, laukoja saa olla paikallaan tai liikkeessä missä tahansa, kunhan laukaus lähtee ringetteviivan tasosta → Pelaajan vapaalla sijoittautumisella pakotamme maalivahdin havainnoimaan enemmän kiekotonta pelaajaa, jotta hän voi liikkua terävästi kiekon linjalle ja kerkeää pysähtymään.

Pystysyöttö päätyviivan takaa 1 alueelle (syötön voi ottaa etutolpan-, takatolpan puolelle tai keskustaan)

- Kiekot päätyviivan takana syöttäjällä, laukoja valinnut paikan alemman viiksen ja maalivahdin alueen kaaren välistä → Syöttö päätyviivan takaa laukojalle → laukaus nopealla haltuunotolla tai onetimer.
- Harjoitteen voi myös ottaa jatkumona, jolloin tulee vähintään kaksi laukausta. Esim. syöttö päätyviivan takaa → ensimmäinen laukaus kohti syöttäjän puolelle maalia → maalivahti torjuu kiekon kulmaan, seuraa tolppalle → uusi pystysyöttö laukojalle, vapaa laukaus → jatkopeli



- Jos RVH:n perusteet maalivahdille tuttuja, lähdön voi ottaa myös RVH-asennosta.
- Haastetta voi lisätä syöttäjän liikkeellä tai laukojan liikkeellä → pakotetaan maalivahti havainnoimaan ja tekemään ratkasuja. Esim. olenko tolalla pystyssä vai RVH:ssa? Lähdenkö suoraan V-liu'ulla vai liikunko pystyssä?
 - Tunnista kiekottoman pelaajan sijainti ennen syöttöä
 - Missä sijaitsee? Mikä kätisyys? Onko pelaaja liikkeessä? Jos on minne liikkeen suunta?
 - Pitääkö liikkua pystyssä? Vai täytyykö lähteä suoraan V-liukuun?
 - **TÄRKEÄÄ PÄÄSTÄ LAVAN LINJALLE NOPEASTI**
 - Tunnista oma liike, kerkeätkö vastaan asti vai joutuuko tiivistämään, jotta pääsee lavan linjalle.
 - Katse, kädet, vartalo ohjaavat liikkeen lavan linjalle.
 - Itsensä isoksi tekeminen tärkeää, jos syöttö tulee lähelle maalia! Ollaan ns. reaktioalueen ulkopuolella.

Päätyveli - Kulmalta nousut ja esiintulot

Päädystä esiintulo

- Kulmasta ylösnousu n. aloituspisteen tasoon → Laukaus sivusektorista tai vielä pieni liike kohti keskustaa, josta laukaus → Pelaa lähialueen riparit → Maalivahti liikkuu takaisin tolalle, josta lähti liikkeelle → Seuraava pelaaja liikkeelle (jatkuva harjoite)
 - Katse, kädet, logo, varpaat koko liikkeen ajan kohti kiekkoa/pelaajan lapaa, ei liikuta kylki edellä.
 - Pysytään kiekon linjalla pienillä stepeillä

Kulmalta nousu päätyviivan takaa

- Kiekot ja pelaaja kulmassa, maalivahti tolalla → Pelaaja lähtee liikkumaan päätyviivan takana, punnertaa läheltä etutolppaa maalin edustalle ja yrittää tehdä maalin.
 - Maalivahti tukevasti tolalla, luistimen ulkosyrjä kiinni tolpassa.
 - Pysy pystyssä mahdollisimman pitkään tolalla
 - Jos RVH-pelin alkeet hallussa siirry RVH-asentoon, kun pelaaja on lähellä tolppaa
 - Maltti on valttia – Pidä painopiste tarpeeksi pitkään tolpassa, jotta etukulma ei aukea.
 - Sijoittuminen kiekon mukaan, eli ei liikuta pelaajan vartalon mukaan.
 - Kun kiekko ylittää etutolpan linjan aloitetaan liike siirtämällä painopiste pois tolalta ja otetaan V- liuku kiekon liikkeen mukaan (pysytään kiekon linjalla)
 - Jos kiekko liikkuu selkeästi keskilinjan yli kohti takatolppaa → Tiivistetään liike kohti tolppaa
 - Jos liike on enemmän ylös kohti keskustaa → Täytyy saada liikettä irti maaliviivasta, jotta saadaan enemmän peittopinta-alaa

Variaatio 2

- Samaan harjoitteeseen voi lisätä haastetta ottamalla näitä tilannevariaatioita mukaan:
 - Antamalla pelaajalle mahdollisuuden kiertää maalin ja nousta esiin takatolpalta
 - Antamalla pelaajalle mahdollisuuden nousta kauempana tolpastasi esiin, jolloin maalivahti ei välttämättä pysty pelata tilannetta RVH:n kautta.



- Pelaaja ei lähde maaliviivan takaa, vaan liike alkaa hieman maaliviivasta kentän puolelle, jolloin laukaisu uhka on koko ajan päällä.
- Suorasta hyökkäyksestä kulmalta nousu. Pelaaja aloittaa liikkeen esimerkiksi siniviivalta paitsio pisteen tasolta → Luistelee laitaa pitkin päätyyn, josta punnertaa etu tai takatolpalta maalille.
 - Maalivahti joutuu seuraamaan pelaajan liikkeen siniseltä asti pienillä stepeillä ja löytämään liikkeestä tolpan.

Sivuttaisliikkuminen – Poikkisyötöt

Lyhyt poikkisyöttö kaukana

- Poikkisyöttö laidasta keskustaan jatkumoharjoitteena. Kiekot n. P-piste tasossa ringette viivan tasossa ja laukoja samassa tasossa keskustassa. Maalivahti irttaa kiekkojen puoleiselta tolpalta kiekon linjalle vastaan → Poikkisyöttö keskustaan, jonka maalivahti seuraa hänelle sopivalla tavalla pystyssä (Steppi/T-potku) → Laukaus keskustasta maalivahdin liikettä vastaan → Pelinomainen kiekon seuranta, jonka jälkeen maalivahti ottaa terävällä liikkeellä taas tolpan haltuun ja toistaa saman uudestaan.
- Yhden laukojan variaatio: Kiekot keskustaan ja maalivahti liikkuu tolpalta sivusektoriin, pysähtyy → Valmentaja lyö mailan jäähän, joka demoaa syötön, jolloin maalivahti liikkuu sivusektorista keskustaan, josta tulee laukaus.
 - Liikkeitten ja pysähdysten terävyys → Liikutaan vastaan, kiekon linjalle, reboundin perään ja takaisin tolpalta mahdollisimman terävästi → tavoitteena päästä yhdellä potkulla.
 - Torjunnat pysähtyneestä tilasta.
 - Katse ja ylävartalo ohjaa liikkeen → saadaan rintamasuunta ja varpaat kohti kiekkoa ja helpotetaan liikettä.
 - Torjunnan tukitoimet.
 - Pyri toistamaan jatkumona → nopeat pysähdykset reboundin perään ja tolpalta ja taas mennään → n. 4-8 kiekkoa → sen jälkeen kokonaan stoppi ja lepo kunnes lähdetään uuteen settiin.
 - Harjoitteen voi ottaa myös vapaalla laukauksella, jolloin maalivahti seuraa kiekon sinne, minne on sen torjunut, jonka jälkeen ottaa pelinomaisella liikkeellä syöttäjän puoleisen tolpan haltuun.

Pitkä poikkisyöttö kaukana

- Pelaajat ja kiekot molemmilla puolilla n. pistelinja tasossa ympyrän kaarella. Maalivahti aloittaa valitsemaltaan tolpalta, liikkuu saman puolen pelaajaa kohti → Poikkisyöttö keskustan yli, vapaa laukaus → Maalivahti seuraa kiekon loppuun, jonka jälkeen liikkuu pelin puolen tolpalta ja toistaa saman uudestaan.
- Yhden laukojan variaatio: Kiekot vain toisella puolella ympyrän kaarella pistelinja tasossa. Maalivahti irttaa tolpalta vastaan kohti sivusektoria → Laukoja lyö mailan jäähän, joka demoaa syötön → Maalivahti liikkuu keskustan yli kiekon linjan alle, josta tulee vapaa laukaus → Maalivahti seuraa kiekon loppuun jonka jälkeen ottaa saman tolpan haltuun mistä lähti liikkeelle ja toistaa uudestaan.
 - Pyri toistamaan jatkumona → nopeat pysähdykset reboundin perään ja tolpalta ja taas mennään → n. 4-8 kiekkoa → sen jälkeen kokonaan stoppi ja lepo kunnes lähdetään uuteen settiin.



- Liikkeitten ja pysähdysten terävyys → Liikutaan vastaan, kiekon linjalle, reboundin perään ja takaisin tolppalle mahdollisimman terävästi → tavoitteena päästä yhdellä potkulla.
- Torjunnat pysähtyneestä tilasta.
- Katse ja ylävartalo ohjaa liikkeen → saadaan rintamasuunta ja varpaat kohti kiekkoa ja helpotetaan liikettä.
- Torjunnan tukitoimet.

Lyhyt poikkisyöttö lähellä

- Syöttäjä kiekkojen kanssa keskustassa n. alemman viiksen tasossa, laukoja pienessä kulmassa hieman päätyviivasta irti. Maalivahti painottomalta tolppalta keskustaan vastaan → syöttö pieneen kulmaan → maalivahti v-liu'ulla kohti tolppaa lavan linjan alle → laukaus → Maalivahti seuraa kiekon loppuun, jonka jälkeen liikkuu painottomalle tolppalle ja toistaa saman uudestaan.
- Yhden laukojen variaatio: Kiekot valmiiksi pienessä kulmassa. Kun maalivahti on liikkunut keskustaan, laukoja lyö mailan jäähän, joka demoaa syötön.
 - Vastaan tultaessa katse ja ylävartalo ohjaa liikkeen → saadaan rintamasuunta ja varpaat kohti kiekkoa ja helpotetaan liikettä.
 - V-liukuun lähdeittäessä lantio kääntyy, jotta saadaan ylävartalo, kädet ja liikkeen puoleinen patja auki kiekolle.
 - Tunnistetaan kiekottoman sijainti ennen syöttöä
 - Liikutaanko pieneen kulmaan kohti tolppaa vai vähän ohi? Siksi pitää lukea pelaaja.
 - Liike pelaajan lavan linjan alle
 - Tiivis torjunta jos laukaus läheltä, jos pelaaja hieman kauempana tukitoimet mukaan torjuntaan.
 - Jää tiiviiksi = Liikutaan v-liu'ulla

Variaatio 2 (laukaus pienestä kulmasta ja keskustasta)

- Painottomalta tolppalta keskustaan vastaan → Syöttö pieneen kulmaan → Maalivahti v-liu'ulla tolppaa kohti lavan alle → Pelinomainen jatkumo saman puolen tolppalle → Pieni liike vastaan tolppalta → Syöttö keskustaan laukaus keskustasta ja jatkopelit.

Pystysyöttö maalia kohti

- Kiekot ja pelaajat molemmilla puolilla ympyrän kaarella pistelinja tasolla. Toinen pelaajista lähtee luistelemaan kohti takatolppaa → Toinen pelaaja laukoo/syöttää kovaa lähelle maalia kohti toisen pelaajan lapaa → Ohjuri tai haltuunotto, josta nopea maalinteko. Maalivahti irtoaa tolppalta vastaan → Reagoi syöttöön ja liikkuu kiekon linjan alle → seuraa kiekon loppuun ja valmistautuu seuraavaan suoritukseen.
- Jos enemmän kuin kaksi pelaajaa käytössä harjoituksen voi ottaa jatkumona, jolloin maalivahti siirtyy seurattuaan kiekon loppuun terävästi vastaan toiselle puolelle vastaan ja toistaa saman uudestaan.
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikkeen vastaan.
 - Tunnistetaan pelaajan liikkeen vauhti ja suunta, sekä pyritään tunnistamaan pelaajan lavan asentoa ja sijaintia.
 - Jos pelaaja saa syötön lähelle maalia, liikutaan v-liu'ulla kiekon linjan alle, jotta saadaan torjunta tiiviiksi.



- Jos syöttö tulee kauemmaksi, liikutaan terällä alle, jotta mahdollisesta monipuolisesta torjuntavalinnasta voidaan viedä myös harhautuksesta tila pois
- Jos liikutaan terällä pyritään pysähtymään kiekon linjan alle
- Lähipelissä torjunta tiiviiksi
- Muissa suorituksissa torjuntaan mukaan tukitoimet

Maalinedusruuhka – Maskipelaaminen ja ohjaukset

Maskipelaaminen taso 1

- Kiekot ringeten tasolla keskustassa, ylämääräinen pelaaja tai maalivahti seisoo keskellä hieman irti maalivahdin alueesta. Maalivahti liikkuu tolpalta vastaan → Vapaa laukaus → kiekon seuranta → Toista uudestaan. Harjoituksen voi tehdä jatkumona, jolloin otetaan 4-8 kiekkoa putkeen
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikkeen vastaan
 - Pysytään kiekon linjalla, kun etsitään maskimiehen takaa kiekkoa
 - Etsi kiekkoa yläkautta tai painonsiirroilla sivuilta
 - Torjuntaan mukaan tukitoimet

Maskipelaaminen taso 2

- Kiekot ringeten tasolla keskustassa, ylimääräinen pelaaja tai maalivahti maskissa. Maalivahti liikkuu tolpalta kohti sivusektoria, josta ottaa stepin keskustaan → Kun maalivahti on keskustassa, pelaaja lähtee liikkumaan poikittain valitsemaansa suuntaan, maskimies seuraa kokoajan mukana maskissa kiekon ja maalivahdin välissä → Vapaa laukaus → Maalivahti seuraa kiekon loppuun ja ottaa pelin puolen tolpan haltuun ja toistaa uudestaan. Tehdään jatkumona, jolloin otetaan 4-8 kiekkoa putkeen
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikkeen vastaan
 - Pysytään kiekon linjalla, kun etsitään maskimiehen takaa kiekkoa
 - Etsi kiekkoa yläkautta tai painonsiirroilla sivuilta
 - Torjuntaan mukaan tukitoimet
 - Poikkiliike seurataan pienillä stepeillä
 - Pysytään kiekon linjalla
 - Varpaat, hartiat ja kädet osoittavat kokoajan kohti kiekkoa

Ohjaukset taso 1

- Kiekot keskustassa ringeten tasossa tai kauempana, toinen laukoja/maalivahti on maalin edessä ohjaajana. Jäälaukaus keskustasta kohti ohjaajan lapa → Riparit loppuun asti. Maalivahti liikkuu tolpalta vastaan → Reagoi jäälaukukseen, tunnistaa ohjaavan pelaajan lavan → torjuu kiekon, jatkopeli → seuraa pelin puolen tolalle ja toistaa uudestaan. Harjoitteen voi ottaa yksi kiekko kerrallaan tai jatkumona.
 - Katse, ylävartalo ja kädet ohjaavat liikkeen vastaan.
 - Tunnistetaan ohjaavan pelaajan lapa
 - Hyödynnetään torjunnan tukitoimia (painonsiirrot, liike), jotta päästään ohjaavan pelaajan lavan linjan alle
 - Torjunta tiiviiksi



Ohjaukset taso 2

- Kiekot sivusektorissa, ohjaava pelaaja missä tahansa maalin edessä. Sivusektorista jäälaukaus maalineteen, josta ohjaava pelaaja yrittää ohjata sen maaliin. Maalivahti liikkuu tolpalta vastaan keskelle, josta stepillä sivusektoriin → Tunnistaa laukauksen suunnan ja ohjaavan pelaajan lavan, ottaa v-liu'un lavan alle → jatkopeli → Seuraa pein puolen tolpalle ja toistaa uudestaan. Harjoite voidaan toteuttaa yksi kiekko kerrallaan tai jatkumona.

Ohjaukset + Maskipeli

- Kiekot keskellä ringetteviivan tasossa, maskimies keskellä hieman mv-alueen kaaresta irti ja molemmilla sivuilla ohjaavat pelaajat. Keskellä kiekkojen kanssa oleva pelaaja laukoo suoraan yrittäen maalia tai jäälaukauksen valitsemalleen puolelle. Maalivahti lähtee vastasta, katsoo maskimiehen ohitse kiekkoa → Reagoidaan laukaukseen ja tunnistetaan tuleeko suora laukaus vai ohjuri laukaus, tehdään ratkaisu laukauksen mukaan.
 - Jos suora laukaus:
 - Keskitytään, että laukauksen lähtiessä ollaan kiekon linjalla ja nähdään maskimiehen ohitse tai yli kiekko
 - Torjuntaan mukaan tukitoimet
 - Katse pysyy kiekossa koko torjuntaketjun ajan.
 - Jos ohjuri:
 - Tunnistetaan laukauksen suunta ja ohjaavan pelaajan lavan sijainti
 - Saadaan liike ohjaavan pelaajan lavan linjan alle
 - Torjunta tiiviiksi

Mailapelaaminen – Ränni-& purkukiekot

- Kiekot noin siniviivan tasossa laidan vieressä.
- Maalivahti vastassa kiekon linjalla kaarella torjuntavalmiina.
- Laukoja heittää kiekon ränniin → maalivahti reagoi ja menee pysäyttämään kiekon rännistä → maalivahti syöttää takaisin laukojalle → Maalivahti palaa takaisin maalin eteen → laukoja lähde ajamaan kohti maalia ja laukoo.
- Liike maalin taakse ja takaisin maalin eteen terävästi.
- Pyri pysäyttämään aina kiekko maila kahdessa kädessä.
- Mennessä maalin taakse muista aina vilkaisu kentälle.
- Rysty puolen rännissä syöttö voi tulla joko rystyllä tai nopea käänntö kämmenelle ennen syöttöä.



- Katse ylös syöttäessä → näe lapa ja tähtää siihen.

Variaatio 1:

- Sama harjoite mutta syöttö tulee heittämällä kiekko takaisin ränniin.

Variaatio 2:

- Sama harjoite mutta laukoja vaihtelee paikkaa jotta maalivahti joutuu tunnistamaan ja syöttämään eri paikkoihin.

Variaatio 3:

- Pelaaja tulee antamaan maalivahdille paineen, jolloin maalivahti joutuu tunnistamaan onko syöttölinja tukossa ja joudutaan käyttämään ränniä, tai tuleeko paine päälle joutuuko käyttämään maalia suojana, ja syöttämään toiselta puolelta.

Mailapelaaminen – syöttäminen, haltuunotto, harhauttaminen

- Maalivahdit tekevät itselleen kiekkoista tai tötsistä oman ”maalin” 1-4 metriä leveä.
- Voidaan tehdä parina tai useamman maalivahdin kanssa, maalien etäisyys 5-10 metriä.
- Maalivahdit toteuttavat jonkun sovitun liikkeen, ja tämän jälkeen aina hyvä syöttö sovitulla tavalla.
- Pääasiallisesti maila kahden käden peliotteessa, voidaan myös kokeilla muita otteita.
- Pyritään tekemään töitä katse ylhäällä, niin kiekonkäsittely kuin syöttö vaiheessakin.
- Tavoitteena aina tehdä sovitulla tavalla mutta nopeasti. Näin kehitymme.

Variaatioita joilla saadaan lisää haastetta harjoitukseen.

- Erilaiset liikkeet ja harhautukset. Esimerkiksi 8-luistelu tötsien ympäri, rintamasuuntaluistelu tötsien ympäri, 8 harhautus tötsien ympäri paikallaan seisten, nopea harhautus tötsän sivulle ja takaisin veto.
- Syöttämistä, haltuun ottamista ja kiekon kuljettamista voidaan rajoittaa esimerkiksi pelkästään rystyllä tai kämmenellä.
- Maalien kokoa ja maalivahtien välistä etäisyyttä voidaan muuttella.
- Jos enemmän kuin kaksi maalivahtia voidaan myös ottaa lisää kiekkoja mukaan, jolloin joutuu aina lukemaan peliä, onko maalivahti jolle olen syöttämässä valmis.

Motoriset taidot

Motorisilla taidoilla tiivistetysti tarkoitetaan oman kehon ja sen ympäristön havainnointia, sekä kehon hallintaa suhteessa näihin havaintoihin. Motoriset taidot voidaan yleisesti jakaa perusmotorisiin- sekä



havaintomotorisiin taitoihin. Perusmotoriset taidot jaetaan yleisesti vielä eteenpäin kolmeen osaan jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Havaintomotoriikka puolestaan jakautuu karkeasti kykyyn aistia ja havainnoida omaa kehoa, ja kykyyn havainnoida ympäristöä ja sen ärsykeitä eri aistien avulla.

Motoristen perustaitojen oppiminen tapahtuu pääasiassa ikävuosina 2-7v, jonka jälkeen taitoja aletaan jalostamaan kohti lajin perus- ja erityistaitoja. Monipuoliset motoriset taidot luovat pohjan kyvyille onnistua ja kehittyä urheilijana. Ne nopeuttavat uusien asioiden sisäistämistä, parantavat kykyä soveltaa opittua ja toimia havainnointia ja reagointia vaativissa ympäristöissä. Hyvien motoristen taitojen omaaminen näkyikin usein ”liikunnallisena älykkyytenä”.

Tasapainotaidot

Tasapainotaidot tarkoittavat kykyä mukauttaa kehon painopistettä oman toiminnan tai ympäristön asettamien vaatimusten mukaisesti. Tasapainon hallinta erilaisissa tilanteissa vaatii hermoston ja lihasten nopeaa ja oikeasuuntaista sekä oikeavoimaista reagointia. Tasapainotaitoja tarvitaan yleisesti vartalon pystyasennossa pitämiseen liikkeestä huolimatta. Nämä ilmenevät esimerkiksi liikkeelle lähtiessä, pysähtyessä, väistäessä, harhauttaessa jne. Tasapainotaitoja voidaan harjoittaa monipuolisesti tehtävillä, jotka haastavat urheilijan kehonhallintaa pakottamalla joko urheilija toimimaan epätasapainoisessa asennoissa, tai pakottamalla urheilija muuttamaan asentoa tai liikkeen suuntaa ärsykkeestä tulevan reagoinnin perusteella.

Liikkumistaidot

Liikkumistaidot yksinkertaisuudessaan tarkoittavat kykyä liikkua paikasta toiseen eri tavoilla omaa kehoa käyttäen. Liikkumistaitojen kehittyessä tulee myös kyetä yhdistelemään eri liikkumistapoja, raajoja, nopeuksia, alustoja jne. Harjoittelussa etenkin liikkumisen opetteleminen kaikkiin erisuuntiin on tärkeä muistaa (eteen, taakse, sivuille, ylös, alas ja näiden yhdistelmät). Esimerkkejä liikkumistaidoista ovat muun muassa juokseminen, kinkkaaminen, hyppeleminen, ryömiminen ja luistelu. Monipuolisia liikkumistaitoja pystytään opettelemaan esimerkiksi leikkien, pelien ja tehtävien kanssa, joissa liikkumistapoja säädelään erilaisilla säännöillä.

Välineenkäsittelytaidot

Käsittelytaidoista puhuttaessa puhutaan urheilijan koko kehon kyvystä käsitellä erilaisia esineitä, välineitä jne. Käsittelytaidot perustuvat vahvasti havainnointi ja motoristen taitojen saumattomaan yhdistelemiseen, ja näin ollen ne ovatkin vaativimpia motorisia tehtäviä. Välineenkäsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinni ottaminen, pomputtaminen, potkaiseminen sekä erilaisilla apuvälineillä (mailat) tapahtuva käsittely. Hyvät ja monipuoliset välineenkäsittelytaidot antavat valmiuksia, näitten taitojen jalostamisen sekä uusien taitojen nopeaan oppimiseen. Vaikka jääkiekko maalivahdin pelipaikka ei välttämättä vaadi suoraan erityisen monipuolisia välineenkäsittelytaitoja verrattuna kenttäpelaajiin, on niillä kuitenkin suora yhteys esimerkiksi silmä-käsikoordinaatioon kiekkoja torjuttaessa sekä mailakäsittely taitoihin.



Kehon hahmottaminen

Kehon hahmottamisen taidoilla puhutaan nuore kyvystä astia oman kehonsa ja raajojen sijaintia ja asentoa. Se on yksi ensimmäisistä motorisista taidoista, jotka lapsella kehittyvät, ja onkin edellytys esimerkiksi tasapainotaitojen kehittämiseksi. Yleisesti ottaen tämä on alue johon ei enää alakoulun ensimmäisten luokkien jälkeen ole suurta tarvetta kohdentaa valmennusta, ellei poikkeavaa tarvetta esiinny. On kuitenkin hyvä huomioida että murrosiän alettua nuorilla joilla ilmenee vahvoja kasvupyrähdyksiä saattaa mittaa tulla nopeammin kuin mitä hermosto ehtii siihen tottua. Tällöin esiintyvä yleinen kömpelyys tai kehonhallinnan haasteet selittyvät osittain myös hetkellisesti alentuneella kehonhahmotus kyvyllä.

Havainto motoriikka

Havainto motoriikalla tarkoitetaan urheilijan kykyä havainnoida ja tulkita ympäristö eri aisteja hyödyntäen. Havainnointiin voidaan teoriassa käyttää kaikkia ihmiskehon aisteja: näkö, kuulo, haju, maku ja tunto, mutta käytännössä näkö, kuulo ja tunto (sekä muut taktiilliset aistit kuten tasapaino ja liike) ovat aistit, jota normaali olosuhteiden urheilussa yleisesti ottaen käytetään. Urheilussa, ja etenkin jatkuvaa nopeaa reagointia vaativissa pallopeleissä kuten jääkiekko havainto motoriikan merkitys on suuri. Havainto motoriikka on kognitiivinen prosessi ja valtaosa urheilussa tapahtuvasta havainnoinnista ja sen perustella tapahtuvasta päätöksenteosta ovat tiedostamattomia. Nämä ovat kuitenkin ominaisuuksia, joita meidän on mahdollista harjoittaa ja sitä kautta kehittää.

LIKEHALLINTA TAI DOT

Edellä mainittujen perusmotoristen taitojen pohjalta voidaan johtaa myös erilaisia jääkiekkomaalivahdin kannalta olennaisia liikehallinta ominaisuuksia, kuten rytmi-koordinaatiokyky, reaktiotaidot ja silmä-käsikoordinaatio. Kaikki nämä yhdistelevät aiemmin mainittuja motorisia taitoja ja vaativat keholta aistien, hermoston, lihasten ja kognitiivisten ominaisuuksien yhteistyötä. Näissä kaikissa ominaisuuksissa osaaminen vastaa läheisesti aina motoristen taitojen ”heikoimman lenkin” tasoa, joten on oleellista, että maalivahdilla on riittävä ja monipuolinen osaaminen kaikilla motoristen taitojen alueilla.

Rytmi-koordinaatio kyky

Rytmi-koordinaatio kyvyllä tarkoitetaan liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuutta ja tehokkuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa urheilijan kykyä käyttää kaikkia kehonsa osia (etenkin keskivartalo ja raajat) oikea-aikaisesti sekä suuntaisesti tarkoituksenmukaisesti. Esimerkiksi luistelu vaatii kykyä rytmittää jalkojen ja käsien liikettä nopeuden vaihtelun mukaisesti. Samanaikainen kiekon käsittely vaatii hyvää koordinaatiokykyä toteuttaa erisuuntaista liikettä jaloilla ja käsillä. Myös maalivahdin peli vaatii kykyä toteuttaa monipuolisia liikkeitä, joissa kehon eri osat toteuttavat eri suuntaista ja aikaista liikettä, ja jotta näitä liikkeitä pystytään toteuttamaan hallitusti sekä tehokkaasti tulee urheilijalla olla riittävä rytmi-koordinaatiokyky.



Reaktiotaidot

Tutummalta nimeltään reaktiokyvyllä tarkoitetaan urheilijan kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti aistimalla saatuun ärsykkeeseen. Urheilussa näitä ärsykejä ovat yleisimmin näkö, kuulo ja tunto aistimukset. Urheilijan reaktiokyvyn mittarina toimii reaktioaika (aika joka kuluu ärsykkeen alkamisesta siihen että ärsykkeen mukainen toiminta alkaa). Reaktioaika muodostuu esimotorisesta vaiheesta jossa aistien tulkitsema havainto tulkitaan, ja motorisesta vaiheesta jossa tulkinnan perusteella tapahtuu motorinen reaktio. Tähän aikaan vaikuttaa pääasiassa hermostolliset tekijät.

Silmä-käsikoordinaatio

Hyvä silmä-käsikoordinaatio on oleellinen taito jääkiekkomaalivaardin pelipaikan vaatimusten vuoksi. Silmä-käsikoordinaatio, toiselta nimeltään visumotorinentaito rakentuu koordinaatiokyvyn ja reaktiotaitojen yhteistyöstä, jossa visuaalisen ärsykkeen tapahtuu tarkka motorinen reaktio (käsi liikkuu kiekon linjalle estääkseen maalin teon). Silmä-käsikoordinaatioon sekä visuaaliseen ärsykkeeseen perustuvaan reagointi nopeuteen vaikuttaa sekä visuaalisen informaation keräämisen määrä ja laatu, hermostolliset tekijät sekä motoriset toimet. Kerätyn visuaalisen informaation perusteella maalivahti kykenee ennakoimaan tulevia tapahtumia, joka nopeuttaa ratkaisun teko ja itse liikkeen tuottamisen vaiheita.

Motoristen- ja liiketaitojen harjoittaminen

Jääkiekko maalivaardin motoristen taitojen harjoittamisen tulee etenkin nuorella iällä olla monipuolista, jotta pystytään luomaan hyvä liikunnallinen perusta kilpa- ja huippuvaiheen kiekkoilulle. Harjoittelussa olisi hyvä pyrkiä kehittämään liikkumis-, välineenkäsittely- ja havaintomotorisia taitoja nuoresta iästä asti. Yleisesti ottaen näitä ominaisuuksia ei tarvitse kuitenkaan suoraan keskittyä harjoittamaan, vaan ne kehittyvät käsi-käädessä muun hyvin suunnitellun harjoittelun kanssa. Harjoittelua varioimalla ja monipuolisuudella pystytään tehostamaan näiden ominaisuuksien kehittymistä. Tehokkaita tapoja monipuolisten motoristen taitojen kehittämiseen ovat esimerkiksi erilaisten liikkumistapojen ja suuntien aktiivinen käyttäminen, vaihtelevien pallojen tai muiden välineiden käyttäminen erilaisissa peleissä/muissa harjoitteissa sekä sääntöjen tai pelialueiden vaihtelevuus.

Rytmi-koordinaatio kykyä pystytään kehittämään erilaisilla hyppelyillä, askelluksilla, tikasaskelluksilla. On tärkeää myös opetella tuottamaan jaloilla ja käsillä yhtäaikaista liikettä sekä samassa että eri rytmissä esimerkiksi taputtamalla tai käsi nostelemalla askeltaessa.

Reaktiokykyä voidaan kehittää ärsykkeen perusteella nopeaa toimintaa vaativilla harjoitteilla. Vaikka visuaalinen havainnointi onki jääkiekossa pääasiallisesti käytetty aisti on ärsykejä silti hyvä välillä varioida. Reagointi voi tapahtua esimerkiksi myös äänen tai kosketuksen perusteella. Harjoitteissa reagointi voi tapahtua joko suljetusti, jolloin urheilija tietää valmiiksi kuinka hänen tulee toimia (esimerkiksi juoksuspurtti äänimerkistä), tai avoimesti jolloin urheilija joutuu havainnoimaan sekä tulkitsemaan ärsykkeen ja toimimaan tämän mukaisesti (esimerkiksi juoksuspurtti tapahtuu valmentajan nostaman käden suuntaan). Molempia olisi hyvä esiintyä harjoittelussa.



Silmä-käsikoordinaation harjoittelu on suurin jääkiekkomaalivahdin oheisharjoittelu erityispiirre kenttäpelaajien harjoitteluun verrattuna. Esimerkiksi tennispallon heittäminen ja kopittelu parin kanssa tai yksin seinää vasten ovat hyviä harjoitteita silmä-käsikoordinaation kehittämiseen jo nuorille maalivahdeille. Taidonoppimisen alkuvaiheessa harjoittelu voi olla hyvin yksinkertaista kopittelua kaverin kanssa, mutta harjoitteluun voidaan yhdistää myös paljon erilaista reagoitua ja liikettä taitotason mukaan. Myös visuomotorista taitoa harjoittaessa monipuolisuus on hyvästä, ja harjoitteita, kiinni otettavia palloja ja heitto tyylejä vaihtelemalla pystytään oppimista tehostamaan.

Jääkiekko maalivahdin motoristen taitojen harjoittamisen tulisi painottaa liikkumis-, välineenkäsittely- ja havaintomotorisiin taitoihin. Yleisesti ottaen näitä ominaisuuksia ei tarvitse kuitenkaan suoraan keskittyä harjoittamaan, vaan ne kehittyvät käsikädessä muun harjoittelun kanssa. Kuitenkin harjoittelua varioimalla ja monipuolisuudella pystytään tehostamaan näiden ominaisuuksien kehittymistä. Tehokkaita tapoja monipuolisten motoristen taitojen kehittämiseen ovat esimerkiksi erilaisten liikkumistapojen ja suuntien aktiivinen käyttäminen, erilaisten pallojen tai muiden välineiden käyttäminen erilaissa peleissä/muissa harjoitteissa, erilaisiin ärsykkeisiin reagoitua vaativat harjoitteet (spurttiin lähtö tulee huudosta, käden heilautuksesta tai kosketuksesta) jne.

Maalivahdin pelipaikan asettamat vaatimukset fysiikalle

Fysiikkaharjoittelua suunniteltaessa on hyvä aloittaa tarkastelemalla maalivahdin pelipaikan asettamia vaatimuksista urheilijan fyysiseen suorituskykyyn. Maalivahdin ja kenttäpelaajien fysiikka vaatimuksissa on paljon yhteneväisyyksiä, mutta myös painotuksellisia eroavaisuuksia löytyy. Etenkin nuorilla ja aloittelevilla maalivahdeilla oheisharjoittelun erottelu kenttäpelaajista ei vielä ole erityisen tarpeellista. Mitä enemmän urheilijalle tulee kuitenkin ikää ja kokemusta sitä enemmän oheisharjoittelussa on myös hyvä alkaa huomioida pelipaikan erityispiirteitä.

Kaikkia tässä kappaleita mainittuja asioita tarkastellaan tarkemmin oppaassa omissa kappaleissaan.

Ensimmäinen selkeä ero kestävyden vaatimuksissa. Maalivahti on kentällä pelissä tai harjoituksissa käytännössä kokoajan, mutta suurin osa suorituksista matala- tai keskitehoisia (esimerkiksi liikkuminen kun kiekon on keskialueella tai omalla puolustusalueella), ja seassa tulee yksittäisiä maksimitehoisia suorituksia (nopeat liikkeet esimerkiksi one-timerien linjalle tai torjuntaliikkeet). Tällöin hyvän peruskestävyyden merkitys on suuri. Se myös nopeuttaa palautumista edellisistä suorituksista kun peli on esimerkiksi toisessa päädyssä. Tämä vaatii sekä hyvää aerobista ("juoksu") kuntoa, että lihaskestävyyttä.

Maalivahdin pelipaikan vaatimat nopeusominaisuudet poikkeavat myös kenttäpelaajista. Maalivahdin tulee pystyä liikkumaan nopeasti, mutta matkat ovat yleensä korkeintaan 5 metrin pituisia. Tällöin ensimmäisten potkujen ja kiihdytysnopeuden merkitys on suurempi kuin esimerkiksi maksinopeuden. Tämä vaatii maalivahdilta hyviä nopeus- sekä koordinaatio taitoja. Nopea liikkuminen ja suunnan muuttaminen jäällä vaatii taidon lisäksi myös jaloista hyvin räjähtävää voimaa.



Maalivahdilta tulee löytyä myös ”stabiili” keskivartalo. Maalivahdeilla tämä tarkoittaa hyvien istumaan nousu tulosten sijasta kykyä pitää kroppa hallinnassa ja vakaana vaikeissa asennoissa ja kovassa liikkeessä. Vahva keskivartalo mahdollistaa maalivahdin liikkuu jäällä eri tavoin hyvässä ja hallitussa asennoissa.

Myös hyvät tasapaino sekä koordinaatio taidot ovat tärkeitä. Maalivahti joutuu usein liikkumaan epätasapainoisissa asennoissa sekä tekemään eri raajoilla erisuuntaisia liikkeitä yhtä aikaa, joten kaikkien raajojen hallitseminen yhtä aikaa vaikeissakin asennoissa on tärkeää.

Hyvän silmä-käsikoordinaation merkitys on ehkä selkein ero kenttäpelaajien ja maalivahtien harjoittelussa. Perus tennispallo harjoittelu auttaa kehittämään tätä, mutta etenkin nuorella iällä monipuolinen eri välineillä pelaaminen ja touhuaminen auttaa hyvän ja monipuolisen silmä-käsikoordinaation kehittämisessä.

Biologisen iän vaikutus fysiikkaharjoitteluun

Nuorten fyysistä harjoittelua suunniteltaessa tulee ottaa huomioon että lapset eivät ole pienikokoisia aikuisia. Nuoren kehossa tapahtuu suuria muutoksia kasvun eri vaiheissa, ja nämä luonnollisesti vaikuttavat myös urheilijan suorituskykyyn ja harjoitettavuuteen. On myös hyvä erottaa fyysinen kasvu ja biologinen kypsyminen toisistaan. Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan pituuden, painon ja kehon eri osien sekä elinten kasvua. Biologisella kasvulla tarkoitetaan sukupuoliominaisuuksien ja hormonaalisten toimintojen kypsymistä aikuisuuden tasolle.

Hermostollinen järjestelmä on kehon nopeimmin kypsyviä järjestelmiä se saavuttaa jo 6 ikävuoteen mennessä noin 90 % aikuisen koosta. Tämä vaihe onkin otollista aikaa koordinaation, taitojen, tasapainon, reaktiokyvyn, ketteryyden, nopeuden ja voiman kehittymiseen. Monipuolisella motoristen taitojen harjoittelulla voidaan tällöin varmistaa että hermosto kehittyy ja saavuttaa täyden kehittämispotentiaalinsa. Taito ja nopeusharjoittelun olisi hyvä olla harjoittelun painopisteenä aina murrosiän alkuun saakka. Tämän jälkeenkin näitä ominaisuuksia on mahdollista jossain määrin kehittää sekä etenkin ylläpitää.

Ihmisen lihaksiston lihassolujen määrä on geneettisesti peritty ominaisuus. Lihasten kasvu tapahtuu lihassolujen toiminnallisten rakenteiden, ja sitä kautta lihassolujen kasvun myötä. Lihasten luonnollinen aikuisiän poikkipinta-ala saavutetaan tytöillä noin 10 vuotiaana ja pojilla noin 14 vuotiaana. Kasvupyrähdykseen liittyvillä kasvuhormoneilla ja testosteronilla on lihasten poikkipinta-alan kasvuun iso vaikutus. Näin ollen lihassolujen kasvuun tähtäävän voimaharjoittelun aloittaminen ei ole kovin tehokasta ennen murrosiän hormonitoimintojen kiihtymistä. Lihassolut kuitenkin kasvavat pituussuunnassa luuston mukana ja tämä myötä lihaksen venyvyys heikkenee jonka vuoksi riittävä liikkuvuusharjoittelu on tärkeää kasvun vaiheessa.

Verenkierto ja hengityselimistö kehittyvät tasaisesti aina aikuisuuteen asti. Hengityksen ja keuhkojen toimintaan liittyvät tekijät ovat kuitenkin harvoin lapsen liikunta suoritusta rajoittavia tekijöitä. Maksimaalisen hapenotto kyvyn on todettu parantuvan nopeammin kasvupyrähdyksen aikana sekä sen jälkeen. Alakouluiässä kestävyysharjoittelun tulisi painottaa aerobisten ominaisuuksien kehittämiseen. Maksimaalista kestävyyttä vaatii harjoittelulle sopivaa aikaa on ennemmin murrosiän alun jälkeinen aika.



Yleisesti ottaen liikkuvuus on nuoresta lapsuudesta noin 7 vuotiaaksi asti luonnostaan huomattavasti suurempaa kuin vanhempana. 7-13 vuotiaana liikkuvuus alkaa usein kiristymään eri lihasryhmissä luuston ja lihasten pituuskasvusta johtuen. Etenkin näitä lihas ryhmiä tulee pyrkiä venyttämään aktiivisesti. Hyvällä liikkuvuusharjoittelulla voidaan myös ehkäistä lihasepätasapainosta johtuvia vaivoja. Yleisesti ottaen oikein tehdyllä liikkuvuusharjoittelulla on mahdollista kehittää liikkuvuutta tehokkaasti aina kasvuiän loppuun saakka. Sen sijaan väärin tehdyllä, tai tekemättä jääneellä liikkuvuusharjoittelulla liikkuvuus ominaisuudet alkavat heikkenemään jo kymmenen ikävuoden jälkeen.

Fysiikkaharjoittelu

Alkulämmittely

Hyvän alkulämmittelyn suorittaminen joka kerta ennen jätää tai oheisharjoitusta on hyvä tapa oppia jo mahdollisimman nuorena aina kun ollaan urheilemassa. Hyvän alkulämmittelyn itsessään ei tarvitse kestää paljoa 10 tai 15 minuuttia enempää ja siihen on hyvin mahdollista sisällyttää jo useita erilaisia fyysistä suorituskykyä kehittäviä harjoitus osuuksia. Vaikka 15 minuutin alkulämmittely viekin puolet esimerkiksi 30 alkuoheisesta ei tätä kuitenkaan kannata ajatella hukkaan heitettyä aikana. Hyvin ja systemaattisesti suoritettulla alkulämmittelyllä pystytään myös kehittämään urheilijan fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti.

Lämmittelyn tarkoitus on tehostaa verenkiertoa, nostaa lihasten ja kehon lämpötilaa sekä virittää mieltä tulevaan harjoitus tapahtumaan. Kaikki tämä valmistaa kehoa tulevaan urheilusuoritukseen ja vähentää loukkaantumiseriskiä. Hyvä lämmittelyllä vaikuttaa positiivisesti lihasten voiman ja tehon tuottoon, lihasten hapensaantiin ja aineenvaihduntaan, reagointi- ja keskittymiskykyyn sekä nivelten liikekykyyn.

Alkulämmittelyn sisällöt voivat olla hyvin monipuolisia. Näin harjoittelussa pysyy paremmin mielenkiinto sekä se myös tukee paremmin monipuolista kehitystä. Alkulämmittelyn aikana urheilijoilla on myös vielä parhaat energia varastot ja he ovat virkeimmillään joten se sopii usein esimerkiksi moninaisten liikkumistaitojen harjoitteluun. Tärkeää on myös kuitenkin muistaa että alkulämmittelyn tavoitteet toteutuvat.

Yleinen hyvä ohje alkulämmittelyn rakentamiseen on niin sanottu RAMP – metodi. RAMP metodi jakautuu neljään vaiheeseen, mutta vaiheitten järjestyksen ei tarvitse olla kiveen hakattu ja niitä voidaan yhdistellä toisiinsa. RAMP metodi muodostuu vaiheista:

Raise (sykkeen nosto)

Tarkoitus on nostaa kehon ja lihasten lämpötilaa, sekä parantaa verenkiertoa. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi nopealla vajaan 5 minuutin hölkällä. Mielenkiintoa ja samalla liiketaitojen oppimista voidaan lisätä käyttämällä erilaisia liikkumistyyliä kuten takaperin hölkkä, sivuttaislaukka, polvennostot jne. Myös esimerkiksi hippa ajaa hyvin asiansa kunhan kaikki on aktiivisia.

Activate (Käytettävien lihasten aktivointi)



Sykkeen noston tarkoitus on yleisesti herättää koko keho harjoitus valmiuteen, mutta aktiivointi vaiheessa on tavoite aktivoita eritoten tulevan harjoitteen tärkeimmät lihasryhmät. Aktivoinnilla tarkoitetaan lihasten monipuolista sub-maksimaalista käyttöä (ei siis vielä täysiä). Jääkiekko on kokovaltainen laji, joten koko kehon lihaksia aktivoivat liikkeet kuten eläinkävelyt toimivat hyvin. Erilaiset koordinaatio liikkeet tai tikkaat toimivat myös hyvin.

Mobilize (mobilisointi eli liikkuvuus)

Lämmittelyn tulisi myös aina sisältää liikkuvuus osuus, jossa käydään läpi kehon isot lihasryhmät. Harjoitusta edeltävän venyttelyn tulisi olla aina dynaamista, eli venytyksiä joissa tulee aktiivista liikettä pitkien pitojen sijasta. Vaikka pääpaino on alavartalon lihaksissa niin muista myös huomioida keskivartaloa ja ylävartaloa. Alkulämmöillä hyvin hoidettu venyttely ei pelkästään valmista maalivahtia tulevaan harjoitukseen vaan auttaa myös kehittämään liikkuvuutta pitkässä juoksussa. Niin sanotusti kaksi kärpystä yhdellä iskulla! Hyvä tapa opettaa maalivahteille on myös jäädä aina oheisen jälkeen tekemään vielä muutama minuutti omia liikkuvuus harjoitteita (esim. lonkille) sekä jäälle valmistautumisen että liikkuvuuden kehittämisen vuoksi.

Potentiate (Viritys vaihe)

Lämmittelyn loppuun (tai juuri ennen jäälle lähtöä) on hyvä sisällyttää myös muutamia kovatehoisia suorituksia kuten spurtteja, kyykky hyppyjä tms., joilla intensiteetti saadaan hetkellisesti nostettua vielä itse jää harjoituksen vaatimalle tasolle ennen koppiin siirtymistä. Maalivahtien kohdalla viritys vaihe voi myös tarkoittaa vaikka nopeaa silmä-käsikoordinaatio harjoitetta.

Oma luovuus on aina sallittua harjoituksia suunniteltaessa, ja apuja löytyy oppaan harjoituspankista.

Loppuverryttely

Samalla tavoin kuin alkulämmittelyn tulisi hyvän loppuverryttelyn myös kuulua urheilijan rutiiniin aina harjoituksen jälkeen, oli kyse sitten jää- tai oheisharjoituksesta. Loppuverryttelyn tarkoitus on auttaa kehoa palautumaan ”normaali tilaan” harjoituksen rasituksen jälkeen sekä nopeuttaa palautumista. Näin pystytään tehostamaan harjoituksesta saatua hyötyä sekä parantamaan harjoitettavuutta etenkin myöhemmin samana päivänä, mutta myös noin seuraavan 48h aikana.

Harjoituksen aikana lihaksiin kertyy myös maitohappoa. Maitohapon ja muiden kuona-aineiden poistumista verestä pystytään nopeuttamaan vielä harjoituksen jälkeisellä maltillisella sykkeen nostolla jolla verenkierto saadaan aktivoitua ja kuona-aineiden poistumine nopeutuu. Loppuverryttely auttaa myös hermoston palautumista ja rentoutumista harjoituksen jälkeen. Lisäksi venyttely auttaa lihaksia rentoutumaan ja palautumaan lepopituuteensa.

Yleisesti ottaen loppuverryttely on hyvä suorittaa laskevalla intensiteetillä. Loppuverryttelyn alussa on hyvä vielä nostaa sykettä kevyellä tai keskitehoisella liikunnalla kuten hölkällä, koordinaatio liikkeillä tai kuntopyöräilyllä, jotta verenkierto tehostuu ja maitohapon poisto lihaksista nopeutuu. Loppuverryttelyyn voidaan myös sisällyttää esimerkiksi kevyitä lihaskunto liikkeitä. Tarkoitus ei kuitenkaan ole rasittaa lihaksia enää enempää, joten intensiteettiä aletaan laskea tasaisesti.

Lopuksi tulisi vielä suorittaa dynaamiset venyttelyt, mutta muista että loppuverryttelyn tarkoitus on kuitenkin rentouttaa lihaksia ja auttaa niitä palautumaan lepopituuteensa, joten keskity pitämään



venytettävä lihas rentona äläkä pyri venyttämään väkisin tai niin että tunnet kipua venytettävässä lihaksessa. Sykkeen laskun ja venyttelyihin pitäisi kuluu aikaa noin 10-15 minuuttia.

Noin kaksi tuntia harjoituksen jälkeen tulisi kotona vielä suorittaa staattiset venyttelyt, jossa lihasta venytetään 30-60 sekuntia per lihas. Pyri pitämään lihas rentona, mutta jos mahdollista lisää venytystä vielä rauhallisesti pidon aikana. Pyri käymään läpi kaikki kehon isot lihakset, ja jos tuntuu että jotkut lihakset ovat erityisen rasittuneita huomioi etenkin näitä alueita.

Rytmikoordinaatio harjoitteita

- Polvennosto, kantapää pakaraan ja näiden yhdistelmät (vuorotellen 2 eteen 2 taakse, oikea jalka nosto vasen jalka pakaraan, 2 eteen 1 taakse jne, samat takaperin jne).
- Sivulaukka rennosti, peliasennossa nopeasti, diskoaskellukset.
- Brassijuoksu edessä, takana ja vuorotellen, etuperin ja takaperin.
- Heilurit läpsyillä
- Kirjainhyppelyt (esim X-I hyppy, A-Y hyppy, T-A-X-I hyppy, hiihto ja saksaus hyppy ja samat takaperin, sivuttain ja 90 asteen käännöksillä)

Eläinkävelyt

Eläinkävelyt ovat hyviä koko vartalon voima sekä hallintaa kehittäviä liikkeitä. Niitä voidaan tehdä iästä tai taitotasosta riippumatta lisäämällä tai vähentämällä harjoitteiden haastavuutta. Keskity ennen kaikkea keskivartalon hallintaan.

- Rapu etu ja takaperin. Keskity pitämään lantio yhäällä.
- Jättiläinen etu ja takaperin.
- Spiderman.
- Hevonen.
- Mittarimato.
- Apina.
- Pupu.
- Sammakko.
- Ankka.
- Pulu.
- Skorpioni.



Liikkuvuusharjoittelu

Maalivahdin pelipaikka vaatii hyviä liikkuvuusominaisuuksia koko kehosta, mutta etenkin alavartalon liikkuvuuden merkitys korostuu sekä vammарiskin vähentämiseksi että myös maksimaalisen urheilusuorituksen mahdollistamiseksi. Nivelten liikkuvuus tarkoittaa käytännössä nivelen liikelaajuutta, joka voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen.

Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan liikelaajuutta, joka saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apua. Esimerkkinä seisaaltaan polven nosto kohti rintaa ilman käsien avustusta. Passiivinen liikkuvuus puolestaan tarkoittaa liikelaajuutta, joka saavutetaan ulkoisen voiman avustamana. Tämä voima voi olla esim. oman kehon paino, painovoima, muitten lihasten tekemä työ, toinen henkilö, telineet tai laitteet jne. Esimerkkinä polven nosto kohti rintaa käsillä avustaen. Lähtökohtaisesti nivelen aktiivinen liikkuvuus on aina suurempi kuin passiivinen liikkuvuus. Vaikka yleisimmin tehtävät liikkuvuusharjoitteet ovatkin aktiivisia liikkeitä,

Nivelten liikelaajuuteen vaikuttavat pääasiassa nivelen sisäiset rakenteet, joihin vaikuttavat pääasiassa perinnölliset tekijät, sekä ympäröivät pehmytkudokset kuten lihakset, nivelsiteet ja fasciat. Myös koordinaatiiviset (vaikuttaja ja vastavaikuttaja lihasten yhteistyö) ja hermostolliset tekijät vaikuttavat omalta osaltaan, etenkin liikkuvuuden ilmenemiseen lajinomaisessa toiminassa. Pääasiallisesti pelkästään pehmytkudoksiin ja sitä kautta urheilijan liikkuvuuteen on mahdollista vaikuttaa liikkuvuus harjoittelulla.

Hyvä liikkuvuus lajista riippumatta myös helpottaa lajikohtaisten tekniikkojen oppimista ja vähentää yleistä kuormitusta, kun rasitus jakautuu tasaisesti, eikä keho heikosta liikkuvuudesta johtuen joudu kompensoimaan esimerkiksi vähentämällä takaa lihaksilta nivelsiteille. Heikko liikkuvuus myös vähentää suoritusten taloudellisuutta sillä teknisesti puhdas ja helpoin toimintamalli ei ole aina mahdollinen.

Liikkuvuuden harjoittaminen on hyvä tuoda osaksi harjoittelun rutiineja jo mahdollisimman nuorella iällä. Alkulämmittely ja loppuverryttelyn tulisi sisältää aina liikkuvuusosuudet sekä harjoitukseen valmistautumisen, että siitä palautumisen vuoksi, mutta myös samalla liikkuvuuden kehittymistä varten. Lisäksi myös noin 1-2 tuntia harjoituksen jälkeen olisi hyvä hoitaa vielä viimeiset venyttelyt kotona. Sekä dynaamiset, että staattiset venytykset kuuluvat päivittäiseen kehonhuoltoon ja liikkuvuusharjoitteluun.

Dynaamiset venytykset ovat aktiivisia liikkeitä joissa jossa lihas on maksimi venytyksessä vain hetkellisesti, jonka jälkeen se palautuu rennoksi normaali pituuteen. Näitä venytyksiä toistetaan yleensä 6-10 kertaa lihasta kohden. Etenkin dynaamiset liikkeet kohdistuvat usein myös useampaan kuin yhteen lihakseen kerralla. Staattiset venytykset ovat puolestaan liikkeitä jossa lihas pidetään venytyksessä pitkittyneitä aikoja, korkeintaan vähän kerrallaan venytystä hitaasti lisäten. Oli kyse sitten dynaamisesta tai staattisesta venytyksestä venytettävä lihas tulisi kuitenkin pitää rentona koko venytyksen ajan. Samalla oli tärkeä muistaa hengittää myös normaalisti.

Ennen itse harjoituksen alkua tapahtuvan venyttelyn päällimmäinen tarkoitus on valmistaa keho harjoituksen vaatimuksiin. Ennen venyttelyn alkua tulee kuitenkin varmistaa että lihakset ovat riittävän ”lämpimät”, eli verenkierto lihaksiin on riittävällä tasolla. Harjoitusta edeltävien liikkuvuusharjoitteiden tulisi olla dynaamisia, eli toiminnallisia liikkeitä. Sen sijaan pitkiä staattisia pitoja tulisi välttää ennen harjoitusta. Venytysten olisi hyvä vastata lajille/harjoitteelle ominaisiin liikkeisiin.

Välittömästi harjoituksen jälkeisen venyttelyn merkitys on myös suuri. Se parantaa verenkiertoa elimistössä joka nopeuttaa kuona-aineiden poistumista verenkierrosta sekä auttaa lihaksia palautumaan lepopituuteen. Tämän seurauksena lihasten palautuminen nopeutuu, mutta myös koko keho pääsee nopeammin takaisin ns. normaalitilaan. Välittömästi harjoituksen jälkeen tehtävät venyttely kuuluisivat olla



yhä dynaamisia luonteeltaan. Kaikki isoimmat harjoitteissa käytetyt lihakset tulisi käydä läpi, kiinnittäen erityishuomiota lihaksiin jotka tuntuvat väsyneiltä / kipeiltä.

Noin 2 tuntia harjoituksen lopun jälkeen on hyvä vielä suorittaa staattiset venyttelyt jotka edelleen auttavat kehon palautumista, mutta myös parantavat lihasten elastisuutta näin samalla kehittäen liikkuvuutta. Venytysten tulisi olla noin 30 sekuntia tai sitä pitempään lihasta kohden. Venytettävä lihas tulisi pitää rentona koko ajan, eli jos venytys tuntuu niin kivuliaalta että joudut jännittämään lihasta, päästä lihasta vähän rennommaksi.

Mikäli nämä osa-alueet hoidetaan joka harjoituksen yhteydessä ja sen jälkeen kotona huolella ja oikein, ei hyvän liikkuvuuden valmiiksi omaavalla urheilijalla ole välttämättä varsinaiselle erilliselle liikkuvuusharjoittelulle suurta tarvetta. Ylimääräinen liikkuvuusharjoittelu voidaan sen pienen rasittavuusasteen vuoksi kuitenkin hyvin sisällyttää esimerkiksi vapaapäiville, ilman että sillä on negatiivista vaikutusta urheilijan fyysiseen palautumiseen. Etenkin jos urheilijalla on puutteita liikkuvuuden kanssa, on tämä hyvä keino pyrkiä vaikuttamaan siihen nuoremmalla iällä. Erilliset liikkuvuus harjoituksia tehdessä olisi hyvä suorittaa myös kevyt alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään staattisia venytyksiä 1-2min per lihas.

Maalivahdin pelissä erityisesti rasittuvat ja täten myös eniten huomiota liikkuvuuden osalta tarvitsevat osat ovat pakara, takareisi, etureisi, reiden lähentäjät, lonkan koukistajat, nivuset, lonkat sekä hartiat. Nämä tulisi kaikki muistaa huomioida harjoittelua ennen ja jälkeen tapahtuvassa liikkuvuusharjoittelussa. Jos jollain näistä alueista on erityisiä ongelmia liikkuvuuden suhteen, kannattaa siihen pyrkiä aktiivisesti puuttumaan. Etenkin lonkien liikkuvuudesta ja huoltamisesta on erityisen tärkeää huolehtia maalivahtipelin erittäin paljon lonkkia rasittavasta luonteesta johtuen. Kaikkia venytyksiä tehdessä olisi edelleen hyvä muistaa myös keskivartalon hyvä ryhti.

Liikkuvuusharjoitteita

Dynaamisia venytyksiä:

- Lähentäjä pumppu
- MV lähentäjä pumppu
- Sammakko
- Etureisi vaaka.
- Takareisi vaaka.
- Pakara rintaranka
- Pohkeet vatsat.
- Kyljet.
- Lonkankoukistaja pumppaus.
- Pakarakeinu.
- MV asento pieni pumppaus.

Staattisia venytyksiä:

- Aitajuoksijan asento eri suuntiin taitto.
- Haara istunta eri suuntiin taitto.



- Lähentäjä venytys.
- Spagaatti sivulle ja eteen-taakse.
- MV asento.
- Pakara istualtaan.
- Pakara selältäään.
- Pohje seinää vasten.
- Akilesjänne lattiaa vasten.
- Lonkankoukistaja.
- Vatsalihakset.
- Kyljet.
- Hartiat.
- Rintalihakset.

Lonkkien seudun liikkuvuusharjoitteita:

- Lonkkien pyörittelyjä olisi hyvä tehdä rennosti ennen jokaista jäätä ja sen jälkeen.
- Lasinpyyhkijät kädet maassa ja ilman.
- Yksi jalka sisälle ja ulos.
- Samat selältäään.
- 90-90 asento kierrot.
- Vatsamakuulta V-avaus.
- Sammakko kierto

Kestävyysharjoittelu

Jääkiekkomaalivaahdin kestävyys ominaisuudet ovat isossa roolissa pelaamisessa sekä harjoittelussa. Jääkiekko-ottelussa maalivahti on joukkueen ainoa pelaaja, joka ei pääse vaihtoon huilaamaan välillä, joten hänen kestävyysominaisuuksiensa tulee olla riittävät pystyäkseen pelaamaan koko ottelun, ilman että esimerkiksi hänen nopeutensa alkaa kärsiä. Hyvä kestävyys mahdollistaa myös laadukkaan harjoittelun pitempikestoisemmissa tai raskaammissa harjoitteissa.

Urheilussa tarvittava kestävyys voidaan karkeasti jakaa kahteen osaan ja kahteen näitä vastaavaan kynnykseen eli ylärajaan:

Aerobinen kestävyys (happea käyttävä):

Tutummin peruskestävyys. Kehon kyky sietää raskasta matalalla intensiteetillä, jolloin maitohappoa ei vielä muodostu lihaksiin merkittävää määrää. Esimerkkinä kevyt hölkkä tai pyöräily.

Aerobinen kynnys:



Aerobinen kynnys on käytännössä rasituksen taso, jonka jälkeen maitohapon määrä veressä alkaa nousta, ja anaerobiseen energian tuotannon osuus kasvaa. Tämä kynnys on jokaiselle urheilijalle yksilöllinen, mutta se ylittyy yleensä urheilijan sykkeen ollessa noin 70% urheilijan maksimisykkeestä. Tätä kynnystä on mahdollista nostaa pitkäkestoisella ja matalatehoisella harjoittelulla.

Anaerobinen kestävyys (happea käyttämätön):

Tutummin vauhtikestävyys. Rasitus on noussut tasolle, jossa maitohappoa muodostuu lihaksiin mutta kehossa on edelleen tasapaino asetelma, jossa maitohappoa pystytään polttamaan samaa tasoa kuin sitä muodostuu. Esimerkkeinä voimaharjoittelu ja pelitilanne liikkuminen.

Anaerobinen kynnys:

Anaerobinen kynnys on rasituksen taso, jossa verenkiertoelimistö ei enää pysty poistamaan maitohappoa lihaksista nopeammin kuin sitä muodostuu. Tämä alkaa pian tuntua väsymyksenä ja kankeutena lihaksissa, joka johtaa pian lihaksesta saatavan maksimaalisen nopeuden ja voiman heikkenemiseen. Urheilijasta riippuen tämä taso on yleensä noin 85-90% urheilijan maksimisykkeestä. Tätä kynnystä on mahdollista nostaa lyhyempi kestoisella harjoittelulla, jossa rasitustaso on hieman ali (tai ajoittain hetkellisesti yli) anaerobisen kynnyksen.

Näin ollen urheilijan hyvät kestävyys ominaisuudet mahdollistavat pitkäkestoisen harjoittelun ja pelaamisen ilman että keho alkaa väsymään, jolloin myös pelaamisen taso säilyy parempana. Jääkiekkomaalivaahdin peli on intervalli urheilua. Keskimääräisessä ottelutapahtumassa nuorella maalivaahdilla n. 75% peliajasta rasitus on matalalla tasolla, n. 21% keskirankalla tasolla ja n. 4% maksimitehoista suorittamista. Rasituksen taso on matala, kun esimerkiksi pelissä kiekko on vastustajan puolustuspäädystä ja maalivahti ehtii palautua. Kiekon ollessa maalivaahdin omalla puolustusalueella työ on keskirankalla rasituksen tasolla, sillä maalivahti joutuu liikkumaan koko ajan kiekon linjalla valmiusasennossa. Maalintekotilanteissa tulee myös lyhyitä todella kovatehoisia suorituksia, jolloin rasitus nousee maksimikestävyyden tasolle. Hyvä aerobinen kestävyys nopeuttaa myös palautumista intensiivisemmistä työpajoista.

Nuorilla, etenkin alakouluikäisillä kestävyysharjoittelun tulisi painottua peruskunnon ja aerobisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tämä on vahvasti sidonnainen lapsen fyysisen kehityksen vaiheeseen, sillä kestävyys riippuu pitkälti sydämen ja verenkierto elimistön kehityksen vaiheesta. Pääasiallinen tehtävä on totuttaa nuori pitkäkestoisen liikuntaan. Ennen murrosikää tapahtuva kestävyys harjoittelu tulee olla suhteellisen lyhyttä intervalli harjoittelua (30-90sek). Harjoittelu tulisi tapahtua aerobisen kynnyksen rajalla tai sen alapuolella. Useimmiten tämä tapahtuu parhaiten erilaisten pelien ja leikkien avulla, jotka auttavat samalla kehittämään muitakin ominaisuuksia kuten nopeutta tai välineen käsittelyä. Lisäksi myös alakouluikäisissä nämä ovat myös huomattavasti motivoivampia harjoittelumuotoja. Merkittävintä onkin nuoren viikoittaisen sykettä nostattavan liikunnan määrä, ei niinkään se muoto. Näin pystytään luomaan hyvät pohjat aloittaa murrosiässä nopeus- ja maksimikestävyys ominaisuuksien kehittäminen, ja vanhemmallakin iällä peruskestävyys luo urheiluharjoittelun perustan.



Murrosiän alettua keho on hyvin valmis myös nopeus- ja maksimikestävyys harjoitteluun. Harjoitettaessa näitä ominaisuuksia intervalli tyypisesti tehoalue pitäisi olla anaerobisen kynnyksen lähetyvillä. Harjoittelun työpaksot voivat olla huomattavasti aiempaa pitempiä (jopa 3-15min). Myös tasavauhtista harjoittelua voidaan yhä hyödyntää jolloin toimitaan vauhtikestävyuden alarajoilla noin 20-40min pätkiä. Edelleen harjoittelua on hyvä pyrkiä toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan, niin että se tukee myös muiden ominaisuuksien kehitystä, esimerkiksi kovatehoisina pitkäkestoisina luisteluina.

Nopeus - ketteryyys

Nopeus sekä ketteryyys ovat kaksi käsitettä jota käytetään usein lähes synonyymeinä mutta selkeyden vuoksi:

Nopeus tarkoittaa urheilijan kykyä siirtyä paikasta A paikkaan B mahdollisimman nopeus.

Ketteryyys tarkoittaa urheilijan kykyä muuttaa liikkeen suuntaa tai tyyliä.

Nopeuden kuvaillaan olevan ”voimaa jota taito hallitsee”. Nopeasti liikkuminen vaatii siis riittävästi voimaa (nopeusvoima) sekä taitoa. Nopeuteen vaikuttavat monet erilaiset taidot rytmi- ja koordinaatiokyky, lajitekniikan taito (juoksu- tai luistelutekniikka), askeltiheys sekä liikkeen rentous.

Ketteryyys on kuitenkin maalivahtipelin kannalta ehkä vielä oleellisempi ominaisuus. Ketteryydellä uusimman käsityksen mukaan tarkoitetaan kykyä reaktiivisesti muuttaa suuntaa nopeasti menettämättä kehon tasapainoa, hyödyntäen kehon voima-, teho-, koordinaatio-ominaisuuksia. Etenkin pallopeleissä reagointi peräisen ketteryyden merkitys on suuri, sillä liikkeen muuntelu tapahtuu lähes kokonaan pelitilanteessa kerättävän informaation, sen tulkinnan ja siihen reagoinnin perusteella. Ketteryyteen vaikuttavat pääasiallisesti samat ominaisuudetkin kuin nopeuteenkin, mutta ennen kaikkea reaktiivisessä ketteryydessä myös kognitiivisten kuten havainnointi- ja päätöksenteko ominaisuuksien merkitys korostuu.

Karkeasti jaettuna ketteryyttä on mahdollista harjoittaa COD- (Change of direction – suunnan muutos) ja RAT (Reactive agility training – reagointi pohjainen ketteryyys) harjoitteluna. COD harjoituksissa kuten tikasaskelluksissa tai T-juoksuissa urheilija tiedostaa jo tulevat liikeradat ja liikemallit valmiiksi ja pyrkii toteuttamaan ne mahdollisimman nopeasti. COD harjoittelusta saatavat hyödyt ovat raajojen yhteistoiminnan, kehonhallinnan ja suunnanmuutostaitojen kehittyminen.

RAT harjoittelussa urheilija ei tiedä varmaksi tulevia liikeratoja tai liikemalleja, vaan joutuu toteuttamaan liikkeen jonkin ulkoisen ärsyksen mukaisesti. Tämä vaatii urheilijan kykyä havainnoida, tunnistaa ja reagoida näiden mukaisella tavalla nopeasti. Esimerkkejä RAT harjoitteista on spurtista suunnan muutos valmentajan käden näyttämään suuntaan tai valmentajan heittämän pallon kiinni ottaminen ennen kuin se osuu maahan. RAT harjoittelu kehittää COD harjoittelun kehittämien ominaisuuksien myös urheilijan kognitiivisia ominaisuuksia.



Nopeus ja ketteryysharjoittelusta puhuttaessa on tärkeää tunnistaa eroavaisuudet jääkiekko maalivahdin sekä kenttäpelaajan pelin asettamisessa vaatimuksissa. Kenttäpelaajan pelaamisessa (ja tätä kautta nopeusharjoittelussa) korostuu yleensä kyky liikkua suhteellisen pitkiä matkoja (5–30 m) mahdollisimman nopeasti. Maalivahdin pelille ominaisempaa on taas huomattavasti lyhyemmät liikematkat. Pelitilanne liikkuminen tapahtuu pääasiallisesti korkeintaan metrin päässä maalivahdin alueen rajasta, jolloin matkat harvoin ovat 5 metriä pitempi. Nämä liikkeet maalivahdin tulisi kuitenkin pystyä toteuttamaan todella räjähtävästi, ilman että se vaikuttaa kykyyn hallita vartaloa ja lukea peliä. Poikkeuksena ovat toki tilanteet joissa maalivahti osallistuu mailallaan peliin maalivahdin alueen ulkopuolella, sekä maalivahdin maalista poisottaminen kesken pelitilanteet. Nämä tilanteet vaativat maalivahdilta myös kykyä liikkua pitempiä matkoja nopeasti.

Maalivahdin pelille toinen ominainen piirre on liikkeen monipuolisuus. Peli vaatii kykyä liikkua eri asennoissa, eri suuntiin sekä vaihtaa suuntaa nopeasti mutta hallitusti. Tämä vaatii hyviä ketteryysharjoittelun ominaisuuksia, jotta liikettä on mahdollista toteuttaa nopeasti. Maalivahdin peli (kuten muutkin palloilulajit) vaatii myös kykyä liikkua nopeasti ja hallitusti reagoiden aistihavaintoihin kuten syötön näkeminen. Näin ollen myös havainnointi- ja reagointi kyky korostuvat.

Näiden perusteella voidaan alkaa nopeus ja ketteryysharjoittelua suunnittelemaan niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin lajin asettamiin vaatimuksiin. Harjoittelun tulisi siis kehittää maalivahdin kykyä havainnoida ja tunnistaa, ja näiden perusteella reagoita aistillisiin havaintoon (yleensä visuaalinen), sekä liikkua näiden määrittämällä tavalla monipuolisesti suhteellisen lyhyitä matkoja. Valittaessa käytettäviä harjoitusmenetelmiä ja harjoituksia kannattaa huomioida myös urheilijan fyysisen kehityksen vaihetta sekä tämän taitotasoa.

Yleisenä periaatteena nopeus ja ketteryysharjoittelun alkuvaiheessa (n. 0-12v) tulee keskittyä perustaitojen kehittämiseen toistojen kautta ja usein tämä tapahtuu helpointen joko leikkien ja pelien kautta jotka kannustavat juoksemaan, tai yksinkertaisten suljettujen nopeus ja ketteryysharjoitusten avulla. Lapsen on hankala saada itsestään maksimaalista tehoa irti, joten myöskin pidemmät liikkumismatkat ovat alkuvaiheessa eduksi tekniikan ja keuhonhallinnan käytön näkökulmasta. Murrosiän alkuun asti harjoittelusta saatava hyöty on lähinnä neuroaalista ”oppimista”.

Kun taitotaso alkaa kehittyä ja murrosikä alkaa olla aluillaan voidaan aiempien harjoitteiden ohelle samalla mukaan tuoda entistä enemmän reagointia ja lajispesifejä harjoitteita. Tällöin on myös hyvä alkaa panostaa toistojen tehokkuuteen. Nopeusominaisuuksien kehittämiseksi harjoituksessa toteutuvien nopeuksien tulisi olla aina lähellä maksimaalista nopeutta. Murrosiän kiihtyvän kasvun vaiheessa tulee myös huomioida kasvavien raajojen asettamat haasteet. Niihin vastaamiseksi myös liikeetiheyttä ja rytmitajua haastavaa harjoittelua on hyvä olla mukana reilusti. Murrosikä lisääntyneen hormonaalisen aktiivisuuden vuoksi on myös hyvä ja tehokasta aikaa maksimaalisen nopeusharjoittelun tekemiseen.

Nopeutta ja ketteryyttä harjoiteltaessa on myös hyvä muistaa että määrä ei välttämättä aina korvaa laatua. Murrosikää edeltävässä nopeusharjoittelussa painopiste on pääasiallisesti kehon hallinnan ja tekniikan opettelussa joka ei vaadi aina täyttä palautumista. Kun harjoittelussa aletaan nostaa yksittäisten suoritusten vaatimustasoa lähellä maksimaalista, on kuitenkin tärkeää että suoritusten välissä on riittävästi palautumisaikaa jotta keho kykenee saavuttamaan maksimaalisia nopeuksia/tehoja.

Hyvä nyrkkisääntö palautumisaikoihin on kun tehdään maksimaalista nopeutta vaativia harjoituksia, tulee toiston jälkeisen palautumisajan olla kymmen kertainen toistoon kuluneeseen aikaan. Jos polviltaan nousu



ja viiden metrin spurtti vie 3 sekuntia, tulisi palautuksen kestää vähintään 30 ja aina 90 sekuntiin asti. Tähän aikaan voidaan laskea myös aktiivinen palautus, kuten kävely takaisin lähtöpaikalle.

Nopeus – ketteryysharjoitteita

Nopeus ja ketteryysharjoittelua voidaan tehdä monilla eri tavoilla keskittyen eri ominaisuuksien kehittämiseen. Yleisenä ohjeena kuitenkin on hyvä painottaa aina urheilijalle 100% eforttia joka suorituksessa. Urheilijan tulee joka kerta aktiivisesti olemaan niin nopea kuin mahdollista, koskien sekä reagointi vaihetta että liike vaihetta. Etenkin nuorilla erilaiset pelit tai kilpailut ovat hyviä aktivoimaan tähän. Murrosiän alettua kun harjoittelun tehotasoa aletaan nostamaan, on tärkeä muistaa myös huolehtia riittävästä harjoituksen sisäisistä palautumisajoista. Kovatehoisesta nopeusharjoittelusta saatava hyöty kärsii myös jos urheilija on jo valmiiksi väsynyt esimerkiksi eilisen päivän voimaharjoituksesta. Näin ollen nopeusharjoituksille otollisia hetkiä ovat usein lepopäivän jälkeisten jäiden alkuoheiset.

Yleisiä harjoitteita

- Pelit
- Hipat
- Juoksuviestit
- Takaperin ja sivuttain liukumiset
- Pujottelu radat
- Tikapuharjoitteet
- Aita hyppy.

Reagointia vaativia harjoitteita

- Reaktiolähdöt
- Eri asennoista lähdöt
- Valmentajan väistö (spurtti kohti valmentajaa ja väistö käden heilautuksen puolelle)
- T juoksut (Spurtti eteen ja sivuttaislaukka merkin puolelle)
- Suunnan muutokset (Merkistä etuperin juoksusta takeperin juoksuun tai sivulaukasta toiseen sivusuuntaan jne)
- KPS peli (Naamat vastakkain noin 2 metrin päässä toisistaan pelataan kivi paperi sakset, voittaja lähtee karkuun ja häviöjä yrittää ottaa kiinni vaikka 10 metrin matkalla)

Reagointia vaativia maalivahtispesifejä harjoitteita

- Näissä harjoitteissa tärkeää painottaa:
- Ollaan hyvin valmiina jotta voidaan reagoida nopeasti
- Etenkin ensimmäiset askeleet täytyy olla terävät ja vahvat
- Keskivartalo pitäisi pysyä samalla hallussa
- Valmentajan mielikuvitus! Tehdään harjoituksia jotka pyrkii kehittämään haluttuja ominaisuuksia, ja vastaamaan jäällä tapahtuviin liikkeisiin, muuten vaihtoehtoja on loputtomiin.



- Tötsä liikkumiset reagoinnilla. Esimerkiksi 4x4m neliö tötsistä ja maalivahti sen keskellä, pari huuta numeron mille tötsälle mennään, nopea kosketus ja paluu takaisin keskelle. Tötsien määrää, etäisyyttä, käytettävää merkkiä, liikkumistyyliä, lähtö asento, keskelle paluuta ja kaikkea voi muokata.
- Lyhyet spurtit (2 – 5m) erilaisista merkeistä ja eri asennoista. Merkinä voi olla valmentajan läpsy, tietyn värisen pallon pudotus, kaverin läpsy oikeaan olkapäähän. Lähdöt voi tulla esimerkiksi V-Asennosta, mahaltaan, selältään. Käsiä käyttämällä tai ilman.
- Toispolvi asennosta potku pystyyn ja spurtti. Mallintaa hyvin jäällä liikkumista joko V-liulla, tai jäältä pystyasentoon tulevaa liikettä.
- Aitahyppelyt. Matalilla aidoilla enemmän ketteryyttä, korkeammilla enemmän kimmoisuutta ja voimaa. Yhdellä tai kahdella jalalla. Voi tulla ilmassa vaikka 90 asteen käännöksiä kuten jäälläkin tehdään paljon.
- Torjunta-asennossa poikki liike merkistä nopea suunnan muutos. Kädet voidaan pitää torjunta-asennossa. Voidaan tehdä useampikin suunnan muutos nopeasti.

Reaktiotaidot

Reaktiotaitojen harjoittelu on yleensä hyvä sisällyttää muun harjoittelun yhteyteen. Esimerkiksi nopeus ja silmä-käsikoordinaatio harjoituksiin on helppo lisätä reagointia vaativia osuuksia, joiden avulla pystytään tehokkaasti kehittämään yhtä aikaa molempia ominaisuuksia. Jääkiekkomaalivahdille tärkeintä on reagointi näköaistin perusteella, mutta hyvä harjoitteita ovat myös äänen tai kosketuksen perusteella tapahtuva reagointi. Reagointi voi olla suljettua (maalivahti tietää valmiiksi mitä tekee merkistä) tai avointa (maalivahti joutuu tunnistamaan esimerkiksi mihin suuntaan hän lähtee liikkumaan merkistä). Etenkin avointa reagointia kannattaa pyrkiä tuomaan harjoitteisiin, sillä se vastaa hyvin myös jäällä tapahtuvaan toimintaan.

- Suljettua reagointia voidaan harjoittaa esimerkiksi juoksu spurteissa, jossa lähtö tapahtuu valmentajan kädenheilautuksella, huudolla tai edellisen jonossa olijan selkään kosketuksella. Muita enemmän visuaalista havainnointia vaativia merkkejä voivat olla esimerkiksi katsekentän sivussa tapahtuva heilautus, selän takaa lentävä pallo, tai lähtö kun valmentajalla on tietyn verran sormia pystyssä.
- Avointa reagointia harjoitellessa on aina tarkoitus, että pelaaja ei tarkalleen tiedä valmiiksi mitä hänen tulee tehdä merkistä. Eri vaihtoja voi olla kaksi, tai jos halutaan lisää haastetta vielä useampia. Reagointi voi olla esimerkiksi kumpaan suuntaan lähdetään, millä jalalla noustaan tai millä kädellä otetaan pallo kiinni. Eri merkkien kanssa on taas vain mielikuvitus rajana.

Silmä- käsikoordinaatio

Silmä-käsi koordinaation harjoittelulla pyritään kehittämään maalivahdin kykyä tehdä reaktiotorjuntaja jäällä. Suurin vaikutus saadaan toki silmän ja käden yhteistoimintaan torjumisessa, mutta hyötyä saadaan myös koko kehon käyttöön esimerkiksi painonsiirron muodossa. Harjoitteluun on myös mahdollista yhdistää paljon muutakin toimintaa kuten liikuntaa, tunnistamista, koordinaatiota tai reagointia.



Harjoittelussa on tärkeä pyrkiä tunnistamaan maalivahtien taitotaso ja löytää sopivan haastavia harjoitteita, sekä kannustaa myös maalivahteja haastamaan itseään riittävästi. Toki tavoite on saada onnistumisia, mutta jos esimerkiksi heitot ovat hiljaisia ja jokainen koppi onnistuu jo hyvin, voi olla että esimerkiksi kovemmillä heitoilla saadaan suurempi hyöty. Tennispallo- ja muu silmä-käsikoordinaatio harjoittelu on myös sen verran hienomekaanista tarkkuutta vaativaa harjoittelua, jotta on tärkeä kannustaa maalivahteja keskittymään täysillä tehtävään harjoitukseen, ja pitää tarvittaessa taukoja että keskittyminen saadaan säilymään. Taidon oppimisen alkuvaiheessa toki on tärkeää että saadaan paljon koppeja ja toimintaa, mutta mitä pitemmälle osaamisen tasolla päästän sitä tärkeämpää on keskittyä ennemmin toistojen laatuun kuin määrään.

Pääsääntöisesti harjoittelu tulisi pyrkiä aina tekemään peliasennon omaisesta asennosta, lajin omaisella tavalla. Parin kanssa heitellessäkin ollaan siis hyvässä perustorjunta-asennossa, polvet vähän koukussa ja kädet valmiina vartalon edessä. Myös kiinnittäminen tulisi tapahtua mahdollisimman samankaltaisesti kuin jäällä. Katse pysyy pallossa koko matkan käteen asti, torjunnat tapahtuu hallitulla liikkeellä vartalon etupuolella ja saadaan pieni painon siirto jaloista tarvittaessa jos heitto tulee vartalon sivulle.

Silmä- käsikoordinaatio harjoitteita

Tennispallo harjoitteita

Kaikki oheiset harjoitteet voidaan tehdä joko parin kanssa tai seinää vasten heittelemällä. Lisäksi niitä voidaan tehdä esimerkiksi parin kanssa sivu laukalla, tai toinen pari etuperin toinen takaperin.

Perusharjoitteet:

- Yhdellä pallolla heittäily ilmassa
- Yhdellä pallolla heittäily maan kautta
- Yhdellä pallolla ristiin koppi (jos heitto tulee kehon vasemmalle puolelle, otetaan oikealla kädellä kiinni)
- Kaksi pallo vuorotellen heitto (heitä oikealla kädellä ja samalla pari heittää pallon sinun vasempaan käteen, tai ristiin)
- Kaksi palloa yhtä aikaa
- Polviltaan (tai v-asennossa) heittäily

Tunnistaminen / reagointi:

- Heitä seinään silmät kiinni, avaa silmä mahdollisimman myöhään nii että saat kuitenkin pallon kiinni.
- Pari huutaa heittäessä kummalla kädellä pallo pitää ottaa kiinni.
- Eriväriset pallot (vaikka tennis ja sählypallo) ja pallon väri määrää millä kädellä koppi
- Kopin jälkeen nopea pyörähdys kopin ottaneen käden puolelta ympäri
- Pallon pudotus (Pari pitää pallo suoralla kädellä olkapää tasolla tai ylempänä, pari torjunta-asennossa edessä. Pari pudottaa pallon ja pitää ehtiä ottaa koppi ennen kuin pallo osuu maahan)
- Pallon pudotus kahdella pallolla (joutuu reagoimaan kumpi pallo putoaa)



Myös esimerkiksi jonglööraus on hyvä ja hauska tapa kehittää silmä-käsikoordinaatiota.

Myös erilaisten pallojen käyttäminen tuo hyvää vaihtelua, ja kaikki vaihtelu mitä keksii on hyvästä joten vain mielikuvitus on rajana!

Tasapainotaito

Tasapaino harjoittelu on kaikessa jäällä harrastettavassa urheilussa tärkeää, mutta jääkiekko maalivahdin peli vaatii ehkä monipuolisinta kyky toimia ja hallita kehoaan eri asennoissa. Lisäksi tasapaino ja hyvä kehohallinta luovat myös hyvän pohjan kaikelle muulle fysiikka harjoittelulle loikkimisesta kuntosaliharjoitteluun. Tasapainoa harjoitellessa on hyvä oppia pysymään paikallaan esimerkiksi yhdellä jalalla seisomassa, mutta on myös oleellista että harjoittelu sisältää liikkeen stabilointia eli esimerkiksi pienen yhden jalan loikan jälkeen saadaan mahdollisimman äkkiä liike pysäytettyä ja kroppa stabiiliksi. Harjoitteluun voidaan myös yhdistää esimerkiksi erilaisia epätasaisia tai epävakaita alustoja (bosut, jumppapallot, tasapainolaudat jne.), tennispallojen heittäminen tai pieniä lisäpainoja.

Tasapaino harjoitteita:

Harjoittelu kannattaa aloittaa helpoista harjoituksista, jossa voi totutella pitämään pientä aktiivista pitoa jalkojen ja keskivartalon lihaksissa, sekä tasapainon korjaamiseen. Alkuvaiheessa voi myös käsi käyttää vapaasti tarvittaessa apuna tasapainon löytämiseen, mutta jos hallinta alkaa löytyä voidaan kädet ottaa vartalon etupuolelle torjunta-asentoon. Myös jalat ja keskivartalo tulisi pyrkiä pitämään torjunta-asentoa muistuttavassa asennossa. Aina siis pysyisi pieni polvikulma, eikä olla suorilla jaloilla, ylävartalo ryhdikkäänä ja katse ylhäällä. Jumppapallon päällä ollessa ryhti ja lantio säilyy pystyssä. Kaikissa harjoitteissa joissa liikutaan tavoite tehdä aina mahdollisimman hitaita ja hallittuja liikkeitä. Harjoitetta voidaan tehdä esim. 30-60 sekuntia tai 5-10 toistoa per puoli.

- Yhdellä jalalla seisonta.
- Yhden jalan seisonta silmät kiinni.
- Yhdellä jalalla ylävartalon kierto puolelta toiselle (polvi ei lähde kääntymään mukaan).
- Yhdellä jalalla kädet suoraan eteen peukalot kohti kattoa, kiinnitä katse peukalon päähän ja vie käsi rauhassa suorassa sivulle niin että katse ja pää kääntyy peukalon mukaan, mutta muu kroppa pysyy paikallaan.
- Yhdeltä jalalta varpasiin kurotus (takajalka nousee mukana taakse niin että se säilyy selän kanssa mahdollisimman linjassa).
- Yhdeltä jalalta erilaiset pallon heittelyt.
- Jos onnistuu hyvin lattialla samat harjoitteita voidaan tehdä esimerkiksi bosu tai tasapainolauta jalan alla!

Jumppapallo harjoitteet

- Pallon päällä istuminen



- Pallon päällä istualtaan rullaukset taakse ja sivuille, niin että saat hallittua liikkeen ja pääset takaisin lähtöasentoon.
- Pallon päällä polvillaan v-asenossa (kun alkaa onnistua sopii myös hyvin pallojen heittelyyn)
- Istuviltaan polvilleen nousu pallon päällä.
- Polviltaan karhukävelyyn nousu.
- Mahaltaan pallon päältä polvilleen nousu.
- Pallon päällä seisominen kaverin auttamana.
- Polviltaan seisomaan nouseminen.

Voimaharjoittelun peruseräatteen

Jääkiekkomaalivahdilta vaaditaan riittäviä monipuolisia voimaominaisuuksia koko kehosta, mutta voimaharjoittelua suunniteltaessa on kuitenkin hyvä ymmärtää tarkemmin mitä erityispiirteitä maalivahdin pelaaminen ja harjoittelu käytännössä vaatii. Voimaharjoittelun erityispiirteitä tarkastellaan laajemmin alueittain alavartalon-, keskivartalon- ja ylävartalon voimaharjoittelun osuuksissa. On kuitenkin myös hyvä ymmärtää peruskuvaa voimantuoton eri muodoista, ja miten kutakin harjoitellaan tehokkaasti.

Voiman eri muodot ja niiden harjoittelu muodostavat ikään kuin portaat, joita pitkin edetään aina peruskestävyydestä lajispesifisiin nopeusvoima ominaisuuksiin. Voimaharjoittelu jaetaan tyypillisesti kolmeen eri yläkäsitteeseen (kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima), joista kukin jakaantuu vielä kahteen alakäsitteeseen:

Kestovoima:

Lihaskestävyys:

Pitkäkestoista sub-maksimaalista työntekoa, jossa energian tuotto tapahtuu pääasiassa aerobisesti eli hapen avulla. Lihaskestävyysharjoittelu parantaa lihaksen paikallista hiusverisuonistoa, joka puolestaan parantaa lihaksen kykyä tehdä työtä aerobisesti. Harjoittelu tapahtuu yleensä omalla kehonpainolla ja pitkiä sarjoja (15+ toistoa) tehden. Palautus sarjojen välissä normaalisti 30-120sek. painottuen yleensä lyhyempiin palautusjaksoihin.

Voimakestävyys:

Pitkäkestoista työntekoa, jossa rasitus on kuitenkin ylittänyt aerobisen kynnyksen, jolloin myös maitohappoa syntyy lihaksistoon. Hyvä voimakestävyys parantaa lihasten kykyä sietää maitohappoa, ja elimistön kykyä poistaa sitä kehosta pitkäkestoisessa anaerobisessa työssä. Harjoittelu yleensä maltillisesti lihaskestävyysharjoitteluun lisätyillä painoilla / haastavammilla liikkeillä n. 12-20 toistoa. Palautus sarjojen välissä taas 30-120sek.

Molemmista kestovoiman alueista voidaan puhua pohjaa luovana harjoitteluna, ja ne linkittyvätkin oleellisesti yhteen myös kestävyysharjoittelun kanssa. Näitten harjoitteiden tavoite on pääasiallisesti vaikuttaa kehon hitaisiin lihassoluihin. Hyvillä kestovoima ominaisuuksilla urheilija mahdollistaa itselleen tehokkaan harjoittelun sekä laadukkaan pelaamisen pitkäkestoisemmissa tapahtumissa.



Maksimivoima:

Perusvoima:

Perusvoima kuvaa lihaksen kykyä tehdä työtä kesto-voimaa suuremmilla vastuksilla toistuvasti. Vastuksen on kuitenkin niin suuri että keho ei pysty ylläpitämään tätä työmäärää / -tehoa kovin pitkään. Perusvoima-, eli hypertofiaharjoittelun päällimmäinen tavoite on kasvattaa sekä hitaiden että nopeiden lihassolujen poikkipinta, joka parantaa lihaksen voimantuotto ominaisuuksia. Lihasmassan kasvu tapahtuu harjoittelussa mikroaurioita kärsineen lihaskudoksen korjautuessa hyvän levon ja ravinnon avulla. Näin ollen on ajoittain hyvästäkin että harjoittelu tapahtuu ”epäonnistumiseen asti”, ja ylipäättään itsensä riittävä haastaminen on tärkeää näissä harjoitteissa.

Harjoittelussa käytetään yleensä vastuksena n. 60-80% maksimipainosta ja sarjat vaihtelevat välillä 6-12 toistoa, ja palautus on 1-3min.

Maksimivoima:

Maksimivoimasta puhuttaessa tarkoitetaan suurinta voimaimpulsssia jonka lihas pystyy tuottamaan hetkellisesti (< 5 sek.). Maksimivoima-, eli hermostollisessa voimaharjoittelusta saatavat vaikutukset ovat lähinnä hermostollisia. Keho oppii paremmin aktivoimaan yhtäaikaaisesti mahdollisimman paljon lihassoluja, joka johtaa lihaksesta saatavan maksimi voiman kasvamiseen. Maksimaalisessa voiman tuotossa lihaksen jännitetaso nousee maksimiinsa, ja tämä kestää n 0.4 – 3 sekuntia riippuen muuttujista kuten harjoitustaustasta, ikä ja tehtävä liike.

Käytettävät kuormat ovat hyvin lähellä yksittäisen toiston maksimipainoja (n. 90-100%), sarjat ovat yleensä 1-4 toistoa, ja palautuminen sarjojen välillä pitäisi olla täydellinen eli noin 3-5 minuuttia.

Perusvoima ja maksimivoima ominaisuuksista puhutaan yleensä rakentavina voiman osa-alueina. Perusvoimaominaisuudet kuitenkin vaikuttavat maalivahdin kykyyn tehdä toistuvia kovatehoisia suorituksia jäällä. Vaikka maalivahdin maksimivoima ominaisuudet eivät ole suoranaisesti yhteydessä maalivahdin kykyyn selvitä pelin vaatimuksista, täytyy urheilijan omata riittävät maksimivoima ominaisuudet jotta niitä on mahdollista jalostaa nopeusvoimaksi.

Nopeusvoima:

Pikavoima:

Pikavoimasta puhuttaessa tarkoitetaan kehon kykyä toistaa nopeiden lihassolujen syklisiä suorituksia sekä niitten elastisia ominaisuuksia. Nämä ominaisuudet näkyvät esimerkiksi lyhyissä spurteissa. Pikavoimaa harjoitettaessa pyritään kehittämään hermotuksen nopeutta sekä lihasten venymis-lyhenemissykliä, joka tehostaa lihastyön muuttumista toiseen suuntaan mahdollisimman nopeasti (venyminen-supistuminen). Pikavoimaa harjoitellaan yleensä suhteellisen pienillä lisäpainoilla riippuen liikkeestä (0-50% maksimista). Liikkeitä tehdessä tavoite on aina suorittaa toisto/sarja mahdollisimman nopeasti. Yhden sarjan tulisi kestää n- 6-10 sekuntia, jolloin toistoja ehtii liikkeestä riippuen tehdä n. 6-10 kpl. Palautus sarjojen välissä 3-5min



Räjähävävoima:

Räjähävä voima tarkoittaa lihasten kykyä suorittaa yksittäinen toisto mahdollisimman nopeasti ja paljon voimaa tuottaen. Räjähävän voiman erona pikavoimaan voidaan pitää voiman tuoton kertaluontoisuutta. Jos esimerkiksi pikavoima korostuu enemmän vuorojalkaloikissa, olisi räjähävän voiman rooli isompi yksittäisessä tasajalkahypyssä. Räjähävän voiman harjoittelussa jokainen toisto tulee edelleen toteuttaa niin räjähävästi kuin mahdollista, mutta yksittäisten toistojen välissä voi vetää aina hieman happea. Vastusta voidaan lisätä vielä hieman aiempaa isommaksi (30-60% maksimista). Toistoja sarjassa tulee olla noin 1-5 ja palautus edelleen 3-5 min.

Nopeusvoima on maalivahdin pelipaikalla todella oleellinen ominaisuus sekä liikkumisen että torjumisen kannalta. Peli perustuu kykyyn tehdä paljon nopeita lyhyitä liikkeitä sekä suunnanmuutoksia jotka vaativat tekniikan lisäksi myös hyviä nopeusvoima ominaisuuksia. Näitten kehittäminen vaatii aina hyvää keskittymistä ja maksimaalista eforttia. Näitä ominaisuuksia pystytään harjoittamaan myös etenkin nuorempina hyvin pelkällä kehon painolla erilaisilla loikilla, kinkoilla, spurteilla, hyppyillä jne. Ennen näitten aloittamista tulee kuitenkin urheilijalla olla riittävä kehon hallinta, jotta näitä voidaan tehdä turvallisesti. Myös hyvä alusta on tärkeä turhien iskujen vähentämiseksi. Pyritään siis tekemään pehmeällä alustalla.

Murrosikä edeltävänä aikana voimaharjoittelun tulisi lähinnä painottaa kesto-voiman ja oman kehonhallinnan kehittämiseen, ja tämä tapahtuu edelleen pääasiassa erilaisten pelien ja leikkien kautta. Silti myös perus kehonpaino lihasvoima liikkeitä on mahdollista tehdä. Ennen murrosiän alkua voiman lisääntyminen on kuitenkin seurausta lähinnä kehon hermostollisesta oppimisesta, eikä niinkään lihasten kasvusta.

Murrosiän alkaessa (yleensä noin 10-13v) on jo hyvin mahdollista aloittaa maltillinen mutta tavoitteellinen voimaharjoittelu. Harjoittelusta voi edelleen ison osan suorittaa kehon omalla painolla, mutta myös erilaisten kevyiden lisävastusten (kuten kuminauhojen, keppien, kuntopallojen) käyttäminen on mahdollista. Tässä vaiheessa on tärkeää kiinnittää huomioita liikkeiden oikeaoppiseen suorittamiseen, jotta niistä saadaan suurin mahdollinen teho irti, sekä ne ovat turvallisista tehdä. Silti liikkeiden monipuolisuus on tärkeä pitää liiketaidon kehittymisen vuoksi mielessä.

Kasvupyrähdysten vaiheessa (13-15v) voidaan jo aloittaa normaali perusvoimaharjoittelu kevyillä lisäpainoilla. Kovatehoisempaa nopeusvoima- ja maksimivoima harjoittelua ei tule kuitenkaan aloittaa ennen kuin ollaan kasvupyrähdysten lopussa. Nopea pituuskasvu vaikuttaa kehon rakenteisiin ja altistaa rasisusvammoille, joten etenkin iskuksia kovalla alustalla tulee välttää.

Alavartalon voimaharjoittelu

Jääkiekkomaalivahdille pelin kannalta oleelliset alavartalon voiman alueet ovat kesto-voiman ja nopeusvoiman puolella, mutta voiman portaittainen ja kokonaisvaltainen harjoittelu tukee kaikkia ominaisuuksia. Hyvät lihaskestävyys ominaisuudet auttavat maalivahtia palautumaan aktiivisesti suoritusten välillä, kun taas toistuvat torjunta suoritukset vaativat hyvää anaerobista voimakestävyä. Maalivahdin peli vaatii myös kykyä viettää ajoittain pitkiäkin aikoja kyykkyasennossa (peliasennossa), joten



myös isometristen harjoitteiden hyödyntäminen kehittää maalivahdin lajinomaista kestävyyttä. Liikkeissä on mahdollisuuksien mukaan hyvä pyrkiä huomioimaan myös eri liike suuntia. Maalivahdin pelissä liike suuntautuu suurimaksi osaksi suoraan sivulle tai takaviistoon.

Murrosikä edeltävänä aikana harjoittelun tulisi lähinnä painottua kesto- ja oman kehonhallinnan kehittämiseen, ja tämä tapahtuu edelleen pääasiassa erilaisten pelien ja leikkien kautta. Silti myös perus kehonpaino lihasvoima liikkeitä on mahdollista tehdä. Ennen murrosiän alkua voiman lisääntyminen on kuitenkin seurausta kehon hermostollisesta oppimisesta, eikä niinkään lihasten kasvusta.

Murrosiän alkaessa (yleensä noin 10-13v) on jo hyvin mahdollista aloittaa maltillinen mutta tavoitteellinen voimaharjoittelu. Harjoittelusta voi edelleen ison osan suorittaa kehon omalla painolla, mutta myös erilaisten kevyiden lisävastusten (kuten kuminauhojen, keppien, kuntopallojen) käyttäminen on mahdollista. Tässä vaiheessa on tärkeää kiinnittää huomioita liikkeiden oikeaoppiseen suorittamiseen, jotta niistä saadaan suurin mahdollinen teho irti, sekä ne ovat turvallisia tehdä. Silti liikkeiden monipuolisuus on tärkeä pitää liiketaidon kehittymisen vuoksi mielessä.

Kasvupyrähdysten vaiheessa (13-15v) voidaan jo aloittaa normaali perusvoimaharjoittelu kevyillä lisäpainoilla. Kovatehoisempaa nopeusvoima- ja maksimivoima harjoittelua ei tule kuitenkaan aloittaa ennen kuin ollaan kasvupyrähdysten lopussa. Nopea pituuskasvu vaikuttaa kehon rakenteisiin ja altistaa rasitusvammoille, joten etenkin iskuksia kovalla alustalla tulee välttää.

Alavartalon voimaharjoitteita

Esimerkkejä hyvistä alavartalon voimaharjoitteista.

Kyykyt:

Kyykyt ovat hyviä perusliikkeitä maalivahdille, sillä ne ovat lähellä myös maalivahdin perusasentoa ja siellä tapahtuvia liikkeitä.

Kaikissa kyyky liikkeistä tulisi kiinnittää huomioita selän mahdollisimman ryhdikkääseen asentoon (ei olla rinta polvissa), polvien suuntaan, sekä kehon pysymiseen linjassa liikkeen kanssa.

- Peruskyyky, syväkyyky, sumo kyyky.
- Sivukyyky, liukuri, archer kyyky
- polvi nilkkaan kyyky, pistooli kyyky, kolmen suunnan kyyky.

Lantion nostot:

Lantion nostot kehittävät hyvin lantion seudun voimaa. Tämä näkyy jäällä maalivahdin kykynä pitää vartalo pystyssä ja hallinnassa tiputtaessa ja liikuttaessa jäissä.

Lantion nostoja tehdessä on hyvä muistaa että harjoitteiden tavoitteena on ennemminkin voimien vastustaminen, kuin voiman tuottaminen. Toisin sanoen itse nosto ei ole oleellisin osa vain aina pieni hyvä pito yläasennossa.

- Lantion nosto
- Jalat yhdessä nosto



- Jalat leveällä nosto
- Jalat edessä nosto
- Yhden jalan nosto
- Polvi rintaan nosto
- Lantion avaus.

Askellukset:

Askelluksissa voidaan kehittää kehon hallintaa, mutta myös nopeusvoima ominaisuuksia minimaalisilla iskuilla ja ne ovat hyviä harjoitteita pohjustamaan esimerkiksi loikkien turvallista aloittamista. Samalla tulisi taas muistaa keskivartalon ryhdin hallinta. Tätä helpottamaan voidaan esimerkiksi tuoda kädet torjunta-asentoon vartalon etupuolelle.

- Seisaaltaan eteen.
- Seisaaltaan taakse.
- Kävelynä eteen.
- Kävelynä taakse.
- Kävely pysäytyksellä eteen nopeasti.
- Kävely pysäytyksellä taakse nopeasti.
- Kävely pysäytyksellä eteen hitaasti.
- Kävely pysäytyksellä taakse hitaasti.

Loikat:

Kun aloitetaan tekemään loikkia tulee maalivahdilla olla riittävä hallinta, jotta liikkeitä voidaan tehdä turvallisesti. Jälleen kerran ylävartalon ja polvien sekä lantion suuntausten hallinta tärkeää. Käsii voi joko käyttää rytmittämässä normaalisti loikkien mukana, tai torjunta-asennossa vartalon etupuolella. Etenkin pysäytysloikkia on hyvä harjoitella alkuun polven hallinnan parantamiseksi.

- Pysäytysloikat eteen.
- Pysäytysloikat taakse.
- Pieni-Iso loikat.
- Vuoroloikat eteen.
- Vuoroloikat taakse.
- Luisteluloikat.
- Sivuttaisloikat.

Isometriset eli pito harjoitukset

- Erilaiset kyykyt todella hitaalla liikkeellä
- Erilaiset kyykyt eri mittaisilla pysäytyksillä eri polvikulmilla (esimerkiksi 90 asteen kyykyssä 5 sekunnin pitoja)
- Erilaiset askellukset matalilla polvikulmilla.
- Seinää vasten 90 asteen pidot.



Lähtäjien voima

- Lähtäjäpuristukset.
- Copenhagenit

Keskivartalon voimaharjoittelu

Keskivartalosta puhutaan usein maalivahdin sydämenä. Hyvä keskivartalon hallinta mahdollistaa jäällä vaivattoman ja tasapainoisen liikkumisen kaikkiin suuntiin. Maalivahtipelissä korostuvia ominaisuuksia ovat etenkin pidot, kierrot ja eri suuntaisten voimien vastustaminen. Tämä vaatii hyviä voima ominaisuuksia koko keskivartalosta. Pelkkien istumaan-nousujen tekeminen ei siis ole kannattavaa, sillä näissä tapahtuva liike ei ole varsinaisesti vastaa lajinomaisiin liikkeisiin. Näin ollen niiden ei tulisi olla isossa osassa maalivahdin keskivartalon voima harjoitteita. Istumaan nousut voivat myös suurissa määrin tai väärin tehtynä aiheuttaa vahinkoa selälle. Perus istumaan nousuja ja sen variaatioita voidaan kuitenkin käyttää perusvoimatasojen luomiseen ja keskivartalon hallinnan opetteluun etenkin nuoremmalla iällä. Lisäksi ne toimivat hyvinä lämmittelyliikkeinä keskivartaloharjoitteen alussa.

Maalivahtien keskivartaloharjoittelussa on tavoite oppia kontrolloimaan vartalon asentoa erilaisten nopeiden liikkeiden aiheuttamia voimia vastaan jäällä. Tämän vuoksi meiltä täytyy löytyä vatsalihaksista, selkälihaksista sekä kyljen lihaksista riittävä voimataso, mutta myös taito hallita näitä lihaksia. Näin ollen pelkät pitoliikkeet (kuten lankut) eivät myöskään riitä luomaan riittävää taitoa keskivartalon hallintaan, vaan harjoittelussa täytyy olla myös liikkeitä jotka vaativat keskivartalon stabiilisuutta. Jotta harjoitteita voidaan tehdä turvallisesti sekä tehokkaasti tulee huomiota kiinnittää liikkeen vaatimaan keskivartalon asentoon. Selkä ei yleisesti ottaen saisi olla notkolla eikä liiaksi kaarella.

Keskivartalon voimaharjoitteet

Istumaan-nousu variaatioita

Näissä liikkeissä etenkin ilman paria tehtäessä selkä kaareutuu aavistuksen, mutta tavoite silti pyrkiä pitämään hyvä ryhti.

- Perus istumaan-nousu.
- Kaatumisen vastustaminen.
- Kierto vatsat.
- Linkkarit.
- Polkupyörä.

Lankut

Lankussa ja sen variaatioissa tärkeä opetta hallitsemaan ensimmäisenä selän asento ja sen pito. Kuvittele esimerkiksi alaselän päälle vesilasi ja älä anna sen kaatua. Liikkeitä voi kokeilla sekä punnerrusasennossa että perus lankkuasennossa. Samoja liikkeitä voidaan myös tehdä jumppapallo joku käsien tai jalkojen alla.



- Peruslankku.
- Lankku jalan nosto. Lankku käden nosto.
- Polvi kyynärpäähän.
- Kylkilankku pito.
- Kylkilankku nostot.
- Kylki X.
- Vuorikiipeilijä.

Alimmat vastalihakset

- Pyri pitämään kaikissa liikkeissä alaselkä kiinni lattiassa, niin että selkä ei pääse notkolle.
- Polvet rintaan ja suoraksi.
- Jalkojen nosto.
- Jalkojen kierrot.
- Sakset.

Koira-asento

Nämä ovat kaikki hyviä toiminnallisia hallintaa kehittäviä liikkeitä. Liikettä tehdessä huomio tulee kiinnittää kykyyn hallita asento sekä liikkua ja pidoissa. Aloita liikkeen opettelu helpommista. Kun alkaa sujua voi kokeilla vaikeampia. Kun liikkeet onnistuu polvien ollessa maassa, voi samoja liikkeitä kokeilla niin että polvet nostetaan muutama sentti ilmaan maasta.

- Jalka taakse.
- Ristikäsi jalka palautus.
- Ristikäsi jalka kosketus.
- Saman puolen käsi jalka palautus.
- Saman puolen käsi jalka kosketus.

Ylävartalon voimaharjoittelu

Usein voi tulla ajatelluksi, että ylävartalon voimaharjoittelu ei ole oleellista jääkiekkomaalivahdin pelin kannalta. Maalivahdin maksimaalinen penkkipunnerrus ei ehkä ole suoraan verrannollinen tämän kykyyn torjua kiekkoja, mutta oikeanlaisella ylävartalon voimaharjoittelulla saadaan monia hyötyjä jotka tukevat sekä urheilijan harjoittelu että jäällä tapahtuvaa suorittamista.

Hyvin harjoitetut ylävartalon lihakset ehkäisevät niitten loukkaantumiseriskiä jäällä ja oheisharjoittelussa sekä helpottavat usein koko kehon harjoittamista. Jotta ylävartalon lihakset voivat toimia nopeasti (pikavoima), vaatii myös riittävää perusvoima tasoa. Ylävartalon hallinta helpottaa myös liikkumista jäällä kun kädet eivät heilu puolelta toiselle, vaan olkapäissä ja hartioissa riittää voima pitää paketti kasassa. Myös hyvä mailapeli vaatii voimaa käsistä.



Ylävartalon lihaksia ei kuitenkaan ole tarvetta harjoittaa suljetusti, vaan harjoittelun kannattaa sisältää samalla keskivartalon (ja alavartalon) stabilointia vaativia liikkeitä. Esimerkiksi monet eläinkävelyistä vaativat samalla voimaa olkapäistä ja keskivartalosta. Urheilijalle tuleekin näissä liikkeissä muistaa painottaa keskittymistä kokovartalon stabilointiin ja asennon hallintaan liikkeen aikana. Nuorempana harjoittelu on helpointa toteuttaa pelkkää kehonpaino hyödyntäen. Näin keho pystytään totuttamaan pienempien ja lajinparissa vähemmän rasittuvien lihasten käyttöön, sekä opettelemaan hyviä suoritustekniikkoja. Murrosiän alussa voidaan hyvin alkaa jo käyttämään erilaisia lisävastuksia harjoittelussa (vastuskuminauhat, jumppapallot ja kevyet käsipainot).

Ylävartalon voimaharjoitteet

Hyviä ylävartalon voima harjoitteita

- Punnerrukset variaatioinen (normaalit, leveät, kapeat, supermanit, läpsyt)
- Soutu leuat (joko parin kanssa tai tangosta)
- Punnerrukset jumppapallo jalkojen tai käsien alla.
- Kamppailut kuten merimiespaini, parin selän taakse pyrkiminen ja punnerrusasennosta toisen kaataminen.
- Korkeasta polviasennosta (joko polvi maassa tai ilmassa, mutta hyvässä ryhdissä) eri suuntiin tapahtuvat työnnöt tai vedot vastuskuminauhoilla tai käsipainoilla
- Kuntopallojen heitot seinään, lattiaan tai parille.