



Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu

Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Oman työn ohella valmentavien jääkiekkovalmentajien
valmennustyön kehittäminen

Jani Kuurlunti

Jari Saastamoinen

Vesa Vaismaa

2008

Kuurlunti, Jani; Saastamoinen, Jari; Vaismaa, Vesa

Oman työn ohella valmentavien jääkiekkovalmentajien valmennustyön kehittäminen.

28 sivua, sekä 4 liitettä (liitteiden yhteissivumäärä 31 sivua)

Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu

Ryhmän opettajat Jukka Kureniemi/ Antti Saikku

Marraskuu 2008

Asiasanat jääkiekko, valmennus, kehittäminen,

TIIVISTELMÄ

Nuorten valmentajat luovat perustan koko Suomen jääkiekon tulevaisuudelle. Ilman laadukasta nuorisovalmennusta, Suomen jääkiekkoilun taso ei olisi kansainvälisesti niin korkealla tasolla kuin se pitkään on jo ollut. Jääkiekko on kehittyvä laji ja kilpailu kansainvälisesti kovenee. Tästä johtuen Jääkiekkoliitto ja seurajoukkueet ovat huolissaan riittävän laajan ja tasokkaan pelaajamateriaalin saatavuudesta tulevaisuudessa.

Pelaajan kehittymisen kannalta on tärkeää, että laadukas valmennustyö lähtee jo kiekkokoulusta. Eri ikäryhmien valmentajilla tulee olla tarvittava ja oikea tieto siitä, mitä eri osa-alueita tulisi kehittää eri ikäryhmissä. Määrätietoisen valmentajakoulutuksen tulisi pystyä antamaan valmentajille oikeita työkaluja heidän valmennustyöhönsä. Seuroilla ja Jääkiekkoliitolla on tässä erittäin suuri vastuu.

Kyselytutkimuksen kautta kartoitettiin Hela-Kiekon, JuniorSportin ja S-Kiekko junioreiden oman työn ohella valmentavien jääkiekkovalmentajien kehittymistarpeita ja tunnistettiin jo olemassa olevaa osaamista. Tämän kaltaista kyselyä ei ole toteutettu aiemmin näin rajatulle valmentajajoukolle. Jo ennakkoon tiedettiin ko. ikäryhmien valmentajilla olevan joitain kehitettäviä osa-alueita. Kyselyn vastausten pohjalta seurat pyrkivät kehittämään valmennustoimintaa erilaisten tukitoimien avulla.

SISÄLLYSLUETTELO

1. LAATUA TOIMINTAAN	1
2. JÄÄKIEKKO PELINÄ	2
2.1 Pelianalyysi (yleistä pelistä)	2
2.1.1 Kuusikon yhteistyö kenttäpelissä	3
2.1.2 Kuusikon pelitilannetavoitteet	3
2.2 Hyökkäyspelin pelitilannetavoitteet	3
2.2.1 Maalinteko	3
2.2.2 Kenttäpeli	4
2.3 Puolustuspuolin pelitilannetavoitteet	4
2.3.1 Maalinteko	4
2.3.2 Kenttäpeli	4
2.4. Pelitapa	4
2.4.2 Pelisysteemi	5
2.4.2 Pelirooli	6
2.4.3 Pelijärjestelmät	6
2.4.4 Pelipaikkarooli	7
2.4.5 Pelitilannepeli	7
2.4.6 Pelitilanneroolit	7
2.4.7 Ensisijaiset tehtävät pelitilanneroleissa.	8
2.5. Pelaajan kehittäminen	11
2.5.1 Pelikäsitteet	11
2.5.2 Pelin ymmärtäminen	11
2.5.3 Pelin lukeminen	13
2.5.4 Ratkaisun teko	13
2.5.5 Tekniset – ja motoriset taidot	13
2.5.6 Lajinomaiset fyysiset valmiudet	14

2.5.7 Lajinomaiset henkiset ominaisuudet	14
2.6. Pelitaidot.....	15
2.6.1 Harjoitteiden ryhmittely	15
2.6.2 Lajitekniikka harjoittelu	16
2.6.3 Pelit.....	16
2.6.4 Leikkipelit	16
2.6.5 Pelit.....	17
2.6.6 Pelitilanne roolipelit	17
2.6.7 Pelitilanneharjoitteet.....	17
2.6.8 Maalivahtiharjoitteet.....	18
2.7 Jääharjoittelun linjanveto kiekkokoulusta - C-junioireihin	18
2.8 Harjoituksen johtaminen	19
2.8.1 Toimenpiteet ennen harjoitusta	19
2.8.2 Toimenpiteet harjoituksen aikana.....	19
2.8.3 Valmennuksen ohjaaminen	20
3. LASTEN FYYSINEN KEHITTYMINEN	21
3.1 Hermoston kehittyminen	22
3.2. Luuston, jänteiden ja nivelsiteiden kehittyminen.....	22
3.3 Lihaksiston kehittyminen	23
3.4 Hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä sisäelimistön kehittyminen	24
3.5 Biologinen - ja kalenteri- ikä.....	25
3.5 Herkkyyskaudet.....	26
3.5.1 Taidon herkkyyskausi.....	27
3.5.3 Voiman herkkyyskausi	27
3.5.4 Kestävyyden herkkyyskausi	28
3.5.5 Liikkuvuuden herkkyyskausi	28
3.6 Urheilulahjakkuuden määrittäminen ja haasteet valmennukseen?.....	28

4. VALMENTAJANA TOIMIMINEN.....	30
4.1 Henkinen valmentautuminen ja kasvattaminen.....	30
4.2. Lämpimät ihmissuhteet ja turvallisuuden tunne.....	30
4.3. Valmentajat ja muut aikuiset menestyksen tukijoina	31
4.4. Yhteiset menettelytavat ja säännöt luovat turvallisuutta.....	31
4.5. Yhteiskuntarakenteen muutokset vaativat joustavuutta urheilijoilta ja valmentajilta	32
4.6. Valmennuksen pitkäjänteisyys sekä urheilijalähtöinen toiminta	33
4.7. Valmentaja on ihmissuhdetyöläinen.....	33
4.8. Valmentaja ymmärtää ympärivuotisen harjoittelun	34
4.9. Suomen Jääkiekkoliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä.....	34
5. KYSELYTUTKIMUS OMAN TYÖN OHELLA VALMENTAVILLE VALMENTAJILLE	35
5.1 Kysymysten laadinta	35
5.2 Toteutus ja kohderyhmä	35
5.3 Kyselytyökalu.....	37
5.4 Aineiston analysointi	37
5.5 Vastaajat numeroina	38
5.5.1 Seuran toiminta (Kysymykset 9, sekä 11–16).....	38
5.5.2 Lajitaidot (kysymykset 17–19).....	42
5.5.3 Kesäharjoitteluohjelman rakentaminen (kysymys 20.)	43
5.5.4 Voimaharjoittelu (kysymykset 22–29)	43
5.5.5 Lasten ja nuorten herkkyykskaudet (kysymys 30.)	45
5.5.6 Supekompensaatio (kysymys 34.)	45
5.5.7 Liikuntaympyrä	46
5.5.8 Valmentajien ammatillinen osaaminen (kysymykset 39–41)	46
5.5.9 Sana on vapaa: ”mielipiteitä anonyymisti” (kysymys 42.)	47
5.5.10 Muutamia huomioita vastauksista	48

6. POHDINTA.....	49
LÄHTEET	51

1. LAATUA TOIMINTAAN

Suomen Jääkiekkoliitto on tehnyt seurojen laatuarvioinnin kaksi kertaa vuosina 2005 sekä 2008. Laatuarvioinnin tarkoituksena on ollut kartoittaa suomalaisen juniorityön tasoa. Ensimmäiseen auditointiin osallistui 71 seuraa ja toiseen 66 seuraa. Auditoinnin maksimipistemäärä on ollut 5000 pistettä ja parhaimmat seurat ovat saavuttaneet yli 4000 pisteen rajan. Arviointikriteereinä ovat olleet seuran organisaatio, strategia, pelaajakartoitus, urheilutoiminta, seuran tukitoimet, tilat, viestintä, henkilöstöhallinta sekä seuran vaikuttavuus. Saadut tulokset ovat olleet sekä rohkaisevia että muutoskohtia löytäviä. Kahden ensimmäisen auditoinnin tuloksena on seurojen organisaatio, strategia, tukitoimet ja henkilöstöhallinnan osioissa saavutettu korkeat pisteet. Yksi kehitettävä ominaisuus on ollut urheilutoiminta valmentajat. Tässä kohdassa kokonaispistemäärä on 1000 pistettä ja seurojen keskiarvo on ollut vain 43 %. Seuraavassa auditoinnissa vuonna 2010 on pääpainona kenttätöiden eli urheilutoiminnan arviointina teemana ”konttorista kentälle”.

Tämän työn tarkoituksena on selvittää kyselytutkimuksen kautta oman työn ohella toimivien valmentajien tämän hetkistä valmennuskokemusta, seuran valmentajien yhteistyötä, koulutustaustaa, halukkuutta koulutukseen, koulutuksen tuottamaa hyötyä sekä tukea ja kannustaa heitä jatkamaan heille rakkaassa harrastuksessa.

Tulosten tulkintojen jälkeen pyritään luomaan tutkimukseen osallistuville seuroille konkreettisia apuvälineitä, joilla he pystyvät auttamaan valmentajia lasten ja nuorten parissa toimimiseen. Tämän lisäksi tutkimuksella autetaan S-Kiekko Junioreiden, Hela Kiekon sekä Vaasan Sportin Junioreiden seuroja seuraavaan laatuauditointiin.

2. JÄÄKIEKKO PELINÄ

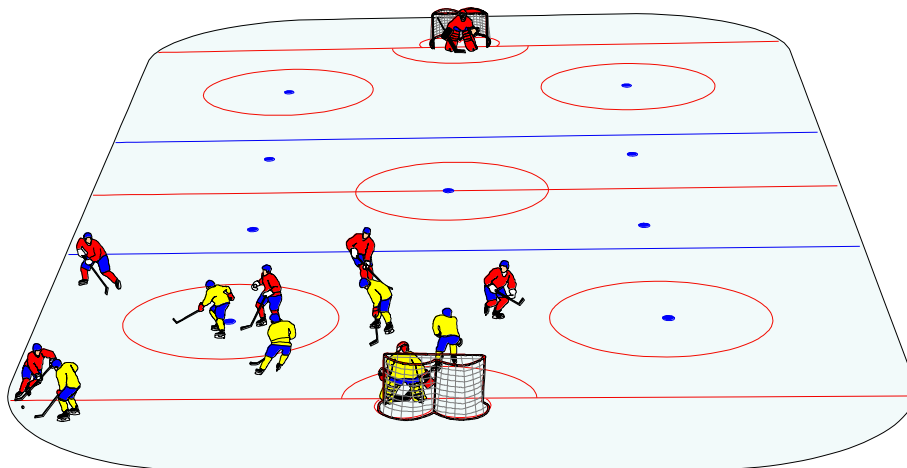
2.1 Pelianalyysi (yleistä pelistä)

Pelianalyysien avulla jääkiekkopelissä pyritään selvittämään, mitä tapahtuu pelissä ja mitkä asiat vaikuttavat ottelun voittamiseen. Lisäksi pelianalyysillä selvitetään mitä ominaisuuksia se vaatii pelaajalta ja joukkueelta. Pelianalyysi toimii hyvänä lähtökohtana valmentamiseen.

Maalintekopelillä tarkoitetaan hyökkäyspelitilannetta, missä joukkue on maalintekotilanteessa ja suorittaa laukauksen. Maalinestopelillä vastaavasti tarkoitetaan puolustuspelitilannetta ja tavoitteena on estää vastustajaa maalintekotilanteessa.

Kenttäpelistä puhuttaessa kiekko ei ole maalinteko- tai estoalueella. Kenttäpelin tarkoitus on luoda omalle joukkueelle edullisia maalintekotilanteita ja vastaavasti pyrkiä estämään vastustajan maalintekotilanteiden syntyminen. Kenttäpelin suunnat ovat hyökkäys ja puolustus suunta.

Joukkuepelianalyysin perusteella peli jaetaan maalinteko – ja maalinestopeliin sekä kenttäpeliin.



Kuvio 1. Jääkiekkokenttä (SJL koulutusmoniste, NVT, 28)

Kentällä saa samanaikaisesti olla viisi pelaajaa ja maalivahti, jos ei erikoistilanteita oteta huomioon. Joukkuepelin perusyksikkönä kentällä olevista pelaajista, voidaan pitää viittä pelaajaa ja maalivahtia. (”kuusikko”). Kenttäpelaajien tehtävänä on pyrkiä toimimaan yhteistyössä pelitavoitteiden saavuttamiseksi. (SJL koulutusmoniste, NVT, 28)

2.1.1 Kuusikon yhteistyö kenttäpelissä

Kuusikon pelitilanteet jaetaan kiekon hallinnan mukaan seuraavasti:

Hyökkäyspeli → Kiekko on kuusikolla

Puolustuspeli → kiekko on vastustajalla

Hyökkäysvaihe alkaa kun kiekko on omalla joukkueella ja päättyy kun kiekko menetetään vastustajalle. Puolustusvaihe alkaa kun kiekko on vastustajalla ja päättyy kun vastustaja menettää kiekon ja oma kuusikko saa kiekon haltuun. Hyökkäys ja puolustusvaiheet vaihtuvat pelin edetessä useaan otteeseen ja siksi joukkueen kuusikon tulisikin hallita erilaiset hyökkäys että puolustusvaiheet mahdollisimman hyvin. Joukkueen pelitapahtumat ovat aina suhteessa vastustajaan. Jos joukkue pelaa hyökkäyspeliä, vastustaja puolustaa tai jos joukkue menettää kiekon alkaa välitön puolustus pelaaminen. Joukkueen hyökkäysten määrä on sama kuin vastustajan puolustusvaiheiden määrä. (SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 29)

2.1.2 Kuusikon pelitilannetavoitteet

Pelin säännöt määräävät jääkiekon päätavoitteet. Päätaavoite on maalinteko ja vastustajan maalinteon estäminen. Jääkiekko on joukkuepeli, jossa pelaajien tulee työkennellä yhdessä joukkueen tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi. pelitilanteet vaihtuvat pelissä todella nopeasti ja hyvän joukkuepelin elementtejä on, että kuusikolla ja joukkueella on yhteiset tavoitteet eri pelitilanteissa. (SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 29)

2.2 Hyökkäyspelin pelitilannetavoitteet

2.2.1 Maalinteko

Ensisijaisena tehtävänä ja suurimpana tavoitteena on maalinteko. Jääkiekko on maalintekopeli ja maalit ratkaisevat pelin lopputuloksen. Maalinteon harjoituksiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Laukausvalmius, laukausten laatu, itsensä vapaaksi pelaaminen maalitekoalueella, maalille meneminen, maski- ja ohjauspelaaminen, rebound -röyhkeys ja irtokiekkoahneus ovat osatekijöitä joita maaliteossa vaaditaan. Näitä osatekijöitä tulisi harjoitella, jotta maaleja saadaan aikaiseksi. (SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 34)

2.2.2 Kenttäpeli

Tilan voittaminen: Joukkueen tavoitteena on päästä maalintekoalueelle eli voittaa tilaa kohti vastustajan maalia. Vaihtoehtoja tilan voittamiseen on pyrkimys pitää kiekkoa oman joukkueen hallussa. Jos joukkue ei pysty välittömästi voittamaan tilaa eteenpäin, hyvänä tavoitteena on pyrkiä tekemään tilaa kiekolliselle pelaajalla ja pitämään kiekkoa oman joukkueen pelaajien hallussa. Puolustusvalmius tulee muistaa myös säilyttää. Hyökkäysvaiheen aikana joukkueen tulee myös varautua oman maalin suojelemiseen. Joukkueen tulee reagoida nopeasti jos kiekko menetetään vastustajalle ja valmius puolustuspelaamiseen tulee tapahtua välittömästi. Vastustajan saadessa kiekon haltuunsa, hyökänneen joukkueen tulee siirtyä nopeasti hyökkäyspelistä puolustuspeliin. (SJL, koulutusmoniste, NVT, 34)

2.3 Puolustuspelin pelitilannetavoitteet

2.3.1 Maalinestopeli

Ensisijainen tavoite on estää vastustajan maalinteko (maalivahtipeli). Kun vastustajalla on kiekko maalintekoalueella, suurin vastuu maalinteon estämisessä on maalivahdilla. Lisäksi puolustavan joukkueen pelaajien tehtävä on pyrkiä estämään maalintekoa esim. peittämällä laukauksia, pelaamalla vastustajan mailaa, jolloin maalinteko vaikeutuu

2.3.2 Kenttäpeli

Kenttäpelissä ensimmäinen tavoite on riistää kiekko vastustajalta. Kenttäpelissä puolustusvaiheen tavoite on riistää kiekko omalle joukkueelle. Lisäksi oman maalin suojeleminen tulee olla yksi tärkeimmistä puolustuspelin tavoitteista. Kun vastustaja ei ole maalintekoalueella, puolustavan joukkueen tavoitteena on estää vastustajan pääsy maalintekoalueelle. Puolustusvaiheen aikana joukkueen on oltava valmis reagoimaan nopeasti puolustuspelistä hyökkäykseen. Tätä valmiutta kutsutaan hyökkäysvalmiudeksi. (SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 35)

2.4. Pelitapa

Pelitapa on todella laaja käsite ja se jakautuu moniin pieniin yksityiskohtiin. Pelitapaa voidaan pitää isompana yläkäsitteenä. Joukkuepelin kannalta erilaiset pelitapaan liittyvät käsitteet on hyvä tiedostaa, koska ne ovat osa suurta kokonaisuutta puhuttaessa pelistä jääkiekko (Kuvio 2.). Pelitapa käsitteenä on hyvä jakaa pienimpiin käsit-

teisiin jotta se on helpompi ymmärtää ja hahmottaminen on helpompaa, että mitä kaikkea pelitapaan voi liittyä.

Joukkueen pelitapa on sekä joukkueen pelaajien yhteinen tavoite, että tapa pelata jääkiekkoa. Esimerkiksi kansainvälisesti eri mailla erilainen näkemys siitä, miten jääkiekkoa tulee pelata. Samoin joukkueilla voi olla erilaisia pelitapoja miten toteuttavat oman joukkueen peliä. Kulttuurinen perusta voi myös luoda oman pelitavan. Pelitapa on isoin yläkäsite.

PELITAPA
Pelisysteemi → Peliroolit
Pelijärjestelmät → Pelipaikkaroolit
Pelitilannepeli → Pelitilanneroolit
PELIN YMMÄRTÄMINEN

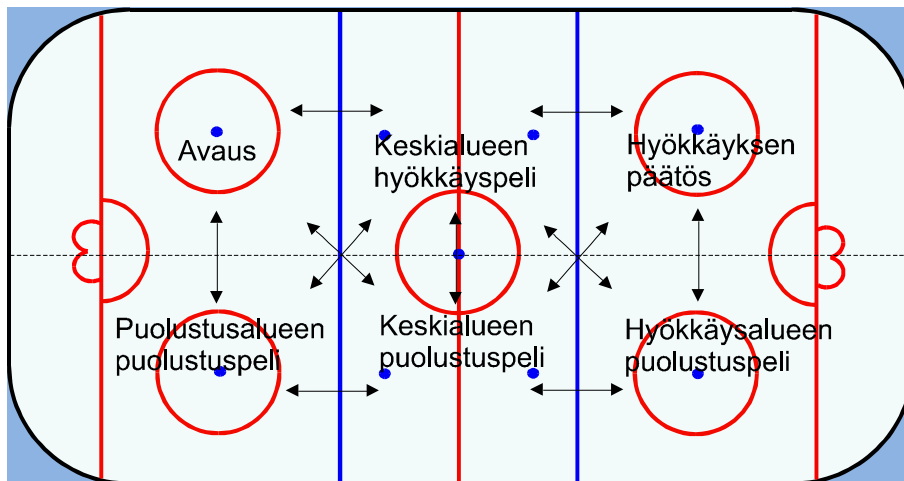
Kuvio 2. Pelitavan osatekijät

2.4.2 Pelisysteemi

Pelisysteemi on järjestelmä, jolla joukkue hyökkää ja puolustaa kentän eri osalueilla. Pelaajatyypit, vastustaja ja pelitilanne määräävät pelisysteemiä. Esimerkkinä oman joukkueen pelisysteemeistä voi olla esimerkiksi miten karvataan (2-1-2 / 1-2-2), miten ohjataan 1-2-2 / 1-3-1, miten puolustetaan, miten pyritään hyökkäämään (kiekkoa päätyyn / kuljettamalla). Hyvällä joukkueella on aina jokin yhteinen päämäärä ja pelisysteemi miten pyrkivät pelaamistaan toteuttamaan.

Joukkueen pelisysteemi koostuu eri kenttäalueiden hyökkäys – ja puolustuspelijärjestelmän kokonaisuudesta (Kuvio 3). (S JL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 36)

Hyökkäyspelijärjestelmät (kuva ylempi puolikas, vasemmalta oikealla)



Puolustuspelijärjestelmät (kuvan alempi puolikas)

Kuvio 3. Kenttäalueen kokonaisuus. (SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 36)

2.4.2 Pelirooli

Joukkueen sisällä pelaajilla voi olla erilaisia rooleja. Pelaajien roolituksesta voi olla joukkueen pelisysteemiin hyötyä. Pelaajilla voi olla erilaisia vahvuuksia ja juuri oikein roolitettuna pelaajien vahvuuksista hyötyy koko joukkue. Pelaajilla voi olla eri rooleja ketjuissa / joukkueessa / pelissä. Tavoitteena roolituksessa olisi löytää vahvuus, itse pelaamiseen. Pelaajaroolit voivat olla esim. työmyyrä, kiekollinen puolustaja, sniper, play maker, taklaaja yms. SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 47)

2.4.3 Pelijärjestelmät

Pelijärjestelmällä pyritään siihen, että pelaajalle asetetaan erilaisia tehtäviä pelitilanteissa. Pelijärjestelmät usein pohjautuvat pelipaikkarooleihin. Pelijärjestelmän toimivuuden kannalta on usein hyvin ratkaisevaa se minkä periaatteiden mukaan pelaajille tehtäviä jaetaan. Pelijärjestelmää voi olla joukkueen suunnitelma jonkin kentän osa-alueen hyökkäyspelille tai puolustuspelille. Esimerkiksi hyökkäysalueen karvausjärjestelmä, keskialueen puolustusjärjestelmä, etukäteen harjoiteltu ylivoimakuvio tai aloituskuviot.

Pelijärjestelmiä voidaan kuvata eri kuvioilla tai pelaajien sijoittumista kuvaavalla numerosarjalla. Pelaajien roolit voidaan määrätä pelijärjestelmään tarkasti etukäteen tai roolit määräytyvät pelitilanteiden perusteella.

2.4.4 Pelipaikkarooli

Pelipaikkarooli on rooli, jonka pelipaikka määrää pelijärjestelmässä, vasen puolustaja (VP / LD), oikea puolustaja (OP / RD), vasen laitahyökkääjä (VL / LW) keskushyökkääjä (K / C), oikea laitahyökkääjä (OL / RW). Pelipaikkarooleissa keskushyökkääjällä voi olla esim. keskialueen puolustuspelissä määrätty paikka puolustusrooliin kuten vasenpuoli kentästä, vasemmalla ns. kaistalla. (S JL, koulutusmateriaalimoniste, LOK 2, 40)

2.4.5 Pelitilannepeli

Pelitilanne peli on puhtaammillaan 5v5 miesvartiointi pelaamista. Pelitilannepeli on pelitilanteiden ja pelijärjestelmän eri vaihtoehtojen tunnistamista. Pelitilannepeli perustuu nopeaan reagointiin sekä hyökkäys ja puolustuspelin valmiuksien oivaltamiseen. Pelitilannepelissä jokaisen yksilön rooli korostuu ja pelitilapelissä pelaajien pelitilanneroolien merkitys kasvaa. Pelitilannepelissä pelaaja joutuu tekemään valintoja jotka perustuvat myös pelisysteemiin. Esimerkiksi joukkue on hyökkäyspelissä luopunut kiekosta ja joukkue alkaa puolustamaan hyökkäysalueella. joukkueella on selkeä karvaus systeemi ja kärkimies joutuu tekemään valinnan johon muut pelaajat reagoivat (1-2-2). (S JL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 40)

2.4.6 Pelitilanneroolit

Pelitilanneroolit ovat rooleja joissa pelaaja pelin aikana toimii. Pelitilanneroolit jaetaan neljään eri rooliin. Pelitilanneroleja ovat hyökkäyspelissä kiekollisen hyökkääjän rooli ja kiekottoman hyökkääjän rooli sekä puolustuspelissä kiekollisen vastustajan puolustamisen rooli sekä kiekottoman vastustajan puolustamisen rooli. Pelaaja on aina pelissä jossakin edellä mainituissa rooleissa. Pelitilanneroolit vaativat pelin lukemista ja oivaltamista, missä roolissa milloinkin toimii ja miten osaa reagoida nopeasti muuttuviin rooleihin.

Hyökkäyspelissä kiekollisena pelaaja joutuu miettimään voiko hän kiekollisena mahdollisesti voittaa tilaa, rakentaa peliä liikkumalla tai syöttämällä vai tuleeko pelaajan purkaa kiekko pois. Pelaaja tekee valintoja ja ratkaisuja myös kiekottomien pelaajien toiminnan lukemisella. Hyökkäyspelissä kiekottomassa roolissa pelaava tekee valintoja suhteessa kiekolliseen pelaajaan. Onko pelaaja 1,2,3,4 kiekoton pelaaja, millainen välimatka ja sijoittuminen on omaan kiekolliseen pelaajaan. Onko pelaajan tehtävänä auttaa kiekollista pelaajaa luomalla alueellista ylivoimaa, syvyyt-

tä vai leveyttä. Pelin lukeminen ja valmistautuminen tulevaan rooliin omilla ratkaisuilla on merkittävä. Valmius kiekottomasta pelaamisesta kiekolliseen

Puolustuspelissä kiekollisen vastustajan puolustamisessa pelaaja joutuu reagoimaan siihen pyrkiikö kiekon riistoon vai pyrkiikö pelaajan tilan estämiseen. Lisäksi pelaajan tulee pystyä nopeasti muuttuviin pelitilanneroolien muutoksiin. Puolustuspelissä kiekottoman vastustajan puolustamisessa tärkeää on huomioida kiekollisen pelaajan pelitilan suhteessa kiekollista puolustavaan lukeminen. Onko pelaaja 1,2,3,4 kiekottoman puolustaja. Puolustaako pelaajaa vai aluetta. (SJL, koulutusmateriaalimoniste, NVT 1, 43,44)

2.4.7 Ensisijaiset tehtävät pelitilanneroleissa.

Hyökkäyspelissä kiekollisena pelaajana on monia eri tehtäviä ja mahdollisuuksia. Tärkein tehtävä on pyrkiä tekemään maali joko laukomalla tai syöttämällä vapaalle pelaajalle maalintekoalueelle. Lisäksi mahdollisuuksia on kuljettaminen parempaan paikkaan sekä vastustajan haastaminen ja harhauttaminen. Kiekollinen roolissa tärkeää on myös edistää pelaamista eteenpäin kuljettamalla pienestä tilasta isoon tilaan tai syöttämällä vapaaseen tilaan. Pelaajan on osattava myös tarvittaessa luopua kiekosta purkamalla tai nostamalla se eteenpäin. Kiekollisen hyökkääjän tulee myös nopeasti osattava vaihtaa roolia kiekottomaksi hyökkääjäksi. Kiekollisen tulee myös osata pitää kiekkoa omalla joukkueella liikkuen tai suojaten tai syöttäen omalle pelaajalle vapaaseen tilaan. Puolustusvalmius tulee sisältyä myös aina hyökkääjän rooleihin.

Hyökkäyspelissä kiekottomana ensisijaisesti maalinteon kannalta pelaajan tulee liikkua maalintekopaikoille ja tarjottava syöttöpaikkaa. Tilaa kiekolliselle tai kiekottomalle voidaan tehdä blokkauksella tai liikkumisella. Tärkeä on myös säilyttää valmius paluukiekkoihin ja hyvällä maskipelaamisella autetaan maalinteon syntymistä. Kiekottomassa hyökkääjän roolissa ensisijaista on myös tilan voittaminen omalle joukkueelle. Tilaa saadaan aikaan kun pystyy tarjoamaan syöttöpaikkoja, tai liikkeellä vie tilaa pois vastustajalta ns. tyhjentämällä tilaa. Kiekollista voi myös auttaa oikeanlaisella blokkauksella oikeita liikeratoja hyväksi käyttäen.

Puolustuspelissä kiekollisen vastustajan puolustajana ensisijainen tehtävä on maalinteon estäminen. Tärkeää on yhteistyö maalivahdin kanssa. Kiekollista puolustaessa tulee pyrkiä kiekon riistämiseen. Oikeanlaisella sijoittumisella on suuri merkitys.

Oikein sijoittuen tulisi aina sijoittua oman maalin ja vastustajan väliin. Kiekollista pelaajaa puolustaessa tulisi vastustaja pyrkiä ohjaamaan ns. pieneen tilaan eli kulmiin jolloin keskusta suojattaisiin ja maalinteon syntymisen todennäköisyys olisi pienempi. Reagointi kiekollisesta puolustamisesta vastustajan syöttäessä kiekottoman puolustamiseksi tulisi tapahtua saman tien.

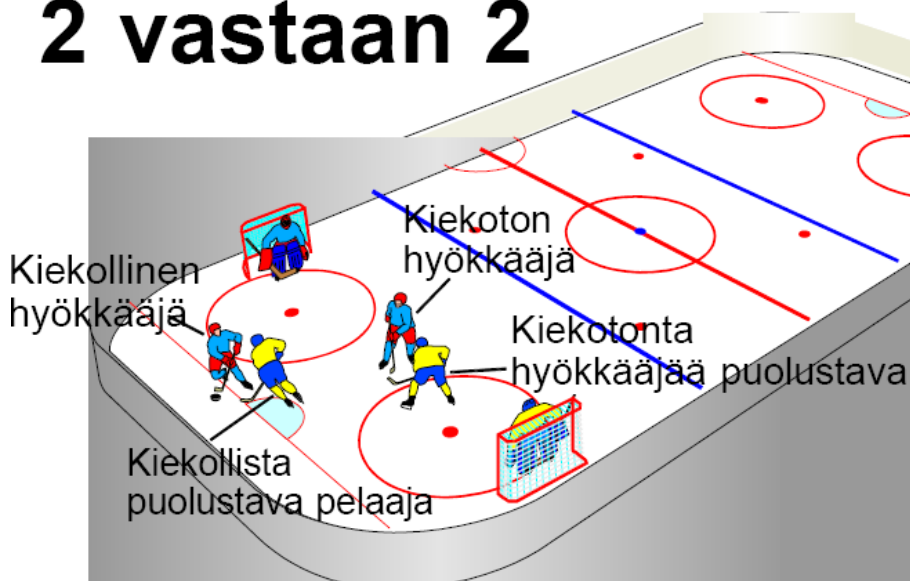
Puolustuspelissä kiekottoman vastustajan puolustajana_ensisijaisena tehtävä on estää maalilla kiekottomien hyökkääjien maalinteko. Oikeanlainen sijoittuminen on erityisen tärkeää. Kiekottoman puolustajan tulisi nähdä sekä oma vastustajan kiekoton hyökkääjä sekä kiekollinen vastustajan hyökkääjä. Oikeanlaisella sijoittumisella pystytään myös syötön katkoihin joka on yksi tärkeimmistä puolustamisen ehdoista. Avain asia sijoittumisessa on aina sijoittua puolustus pelaamisessa vastustajan ja oman maalin väliin. Keskustaan ja maalintekoalueelle syöttölinjoja tulisi myös pyrkiä peittämään. Pelitilanneroleissa tulisi myös osata auttaa omia pelaajia. Vartioita via pelaajia pitää osata tarvittaessa vaihtaa sekä omaa puolustajaa auttaa tilanteen mukaan. Puolustaminen on koko joukkueen yhteistä toimintaa. Puolustamisessa hyökkäysvalmius tulee myös säilyttää. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 28, 29)

1 vastaan 1



Kuvio 4. Pelitilanneroolit 1 vastaan 1.(SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 31)

2 vastaan 2



Kuvio 5. Pelitilanneroolit 2 vastaan 2. (. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 32)

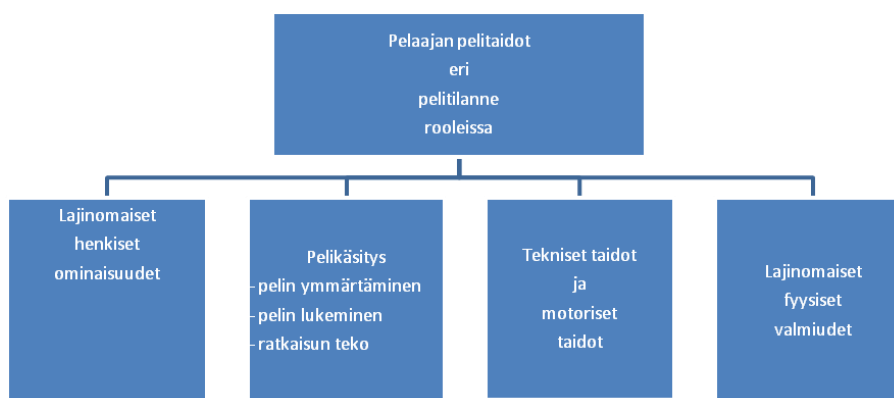
3 vastaan 3



Kuvio 6. Pelitilanneroolit 3 vastaan 3. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 33)

2.5. Pelaajan kehittäminen

Pelaajan kehittämisen kannalta oleellisimpia asioita ovat alla olevat asiat, jotka tulee huomioida pelaajan kehittämisessä. Näitä asioita ovat mm. pelaajan pelitaidot eri pelitilanne rooleissa, pelaajan henkiset ominaisuudet, pelikäsitys, tekniset ja motoriset taidot sekä lajinomaiset fyysiset valmiudet.



Kuvio 7. Pelaajan kehittämisen portaita

2.5.1 Pelikäsitys

Hyvällä pelikäsityksellä tarkoitetaan pelaajan kykyä tehdä joukkueen kannalta edullisia ratkaisuja kentällä. Pelikäsitys voidaan jakaa kolmeen osatekijään. Pelin ymmärtämiseen, pelin lukemiseen ja ratkaisujen tekoon. (SJJ, koulutusmoniste, NVT 1, 39)

2.5.2 Pelin ymmärtäminen

Joukkuepelin vaatimus pelaajalle on, että hän ymmärtää joukkueen pelitapaa. Pelaaja ymmärtää yhteistyön periaatteet ja osaa niiden perusteella tehdä joukkueelle edullisia ratkaisuja. On kysymys sitten nuoresta pelaajasta tai aikuisesta, joukkueella voi olla oma pelitapa miten pelataan. Nuoremmilla junioreilla pelitapa tulee olla vain mahdollisimman yksinkertainen jotta hän ymmärtää asioita. Pienillä junioreilla se voi aluksi olla pelipaikkaroolin oppiminen.

Pelaaminen on jatkuvaa ympäristön havainnointia (pelin lukemista), ajatustoimintaa ja edellisiin perustuvaa ratkaisuntekoa, joka näkyy pelaajan toimintana kentällä. Jotta pelaaja pystyy tekemään joukkueen kannalta oikeita ratkaisuja, hänellä on oltava tietoa joukkueen pelitilannetavoitteista ja yhteistyön periaatteista. Hyvä joukkuepeli

perustuu pelaajien yhdenmukaiseen pelitilanteiden tulkintaan ja sitä seuraavaan yhteistyöhön. Jotta yhteistyö ja pelitilanteiden ymmärrykseen päästään korostuu harjoittelun merkitys. (SJL, koulutusmoniste, NVT 1, 40) SJL: n suositus yleisesti pelin ymmärtämiseksi opittavista asioista E-D – junioreille. (SJL, koulutusmoniste, LOK 3, 22)

Hyökkäyspelin 10 ”kultaista” ohjetta:

1. Hyökkäyspeli alkaa heti, kun kiekko saadaan
2. Kiekko on aina pelaajaa nopeampi.
3. Hyökkäyksessä syvyyttä ja leveyttä.
4. Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan.
5. Jos oma pelaaja liikkuu sinua kohti, hakeudu vapaalle alueelle / kaistalle.
6. Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa.
7. Kiekollinen pyrkii liikkumaan aina seuraavan viivan yli.
8. Hyökkäyssiniviivan ylityksen jälkeen yksi pelaaja voimakkaasti kohti maalia
9. Maalit syntyvät maalintekoymyrästä.
10. Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään.
- 11.

Puolustuspelin 10 ”kultaista” ohjetta

1. Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään
2. Puolustuksessa syvyyttä ja leveyttä.
3. Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa.
4. Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin.
5. Keskialueella pitäisi, omalle siniviivalle tultaessa, olla vähintään kolme omaa pelaajaa ennen kiekollista vastustajaa.
6. Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin.
7. Näe pidettävä vastustaja ja pelitilanne
8. Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (maila mailan alla).
9. Miehitä maalintekoymyrä
10. Heti kun saat kiekon, ajattele hyökkäystä → pelaaminen ylöspäin!

2.5.3 Pelin lukeminen

Pelin lukemisella tarkoitetaan oman joukkueen, vastustajien ja kiekon sijainnin ja liikkumissuunnan sekä nopeuden havainnointia suhteessa pelikenttään. Näiden pääasiassa visuaalisten vinkkien avulla pelaaja pyrkii ennakoimaan, mitä pelissä seuraavaksi tapahtuu. Keskeisin osa pelin lukemisessa on kiekollisen pelaajan tila / aika eli minkälainen mahdollisuus hänellä on pelata peliä eteenpäin. Kiekollisen pelaajan tila on riippuvainen häntä puolustavasta vastustajasta. Kiekottomien hyökkääjien ja puolustavien pelaajien toiminta perustuu myös tämän tilanteen tulkintaan. Eli pelaajien yhteistyö pelitilanteessa, sekä puolustus- että hyökkäyspelissä, perustuu kiekollisen ja häntä puolustavan pelaajan väliseen tilanteeseen. Pelitilanne rooleissa kiekollinen hyökkääjä joutuu lukemaan peliä ja tekemään ratkaisuja esimerkiksi seuraavasti. Onko mahdollista voittaa tilaa, rakentaa peliä vai purkaa kiekko pois. Kiekollisessa roolissa pelaajan täytyy myös lukea, miten kiekottomat pelaajat toimivat kentällä ja sen mukaan tulee tehdä ratkaisut. Kiekottomien hyökkääjien hyökkäyspelissä tulee myös lukea peliä, miten pelaaja omalla tekemisellään voi auttaa pelin etenemistä. Puolustus pelissä pelaajan tulee kiekollisen vastustajan puolustamisessa lukea peliä ja tehdä ratkaisuja pyrkiikö esimerkiksi kiekon riistoon vai tilan estämiseen. Puolustuspelissä kiekottoman puolustajan roolissa pelaajan tulee lukea peliä, miten hän sijoittuu suhteessa vastustajaan, pelaako hän aluetta vai miestä ja miten nopeasti pelaaja reagoi roolien vaihtumiseen. (SJL, koulutusmoniste, NVT 1, 41)

2.5.4 Ratkaisun teko

Samassa pelitilanteessa pelaajat voivat tehdä hyvin erilaisia ja taseisia ratkaisuja joukkueen kannalta. Luova pelaaja selviytyy vaikeistakin tilanteista onnistuneesti. Ratkaisun toteuttamiseen pelaaja tarvitsee teknisiä taitoja. Ratkaisunteko on pelaajan valitsema pelitaito eri pelitilanteissa. (SJL, koulutusmoniste, NVT 1, 42)

2.5.5 Tekniset – ja motoriset taidot

Teknisinä taitoina mm. jääkiekossa voidaan pitää seuraavia kokonaisuuksia, luistelu, laukaus, syöttö, syötön vastaanotto, kiekonkäsittely, harhautus, blokkaukset, maskinteko, taklaus ja vartalolla estäminen.

Motorisella taitavuudella tarkoitetaan mahdollisimman laajaa ja monipuolista liikevarastoa, kykyä hallita oma toiminta suhteessa ympäristöön. Motorinen taitavuus on

lajitaitojen kehittymisen perusta. Motorista taitavuutta ovat mm. seuraavat osatekijät: liikkuvuus, lihaskunto ja hengitys – ja verenkiertoelimistön kunto.

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelien liikelaaajuutta. Liikkuvuuteen eri nivelissä vaikuttavat perityt ominaisuudet (lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden pituus ja venyvyys sekä nivelpintojen muoto) ja harjoittelu. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat suorituksissa ja siten tehokkaamman teknisen suorituksen.

Lihaskunnolla tarkoitetaan voimaominaisuuksien kehittämistä motorisen taidon yhteydessä ja erillisinä harjoitteina. Lihaskunto harjoittelun tulisi olla dynaamista, monipuolista ja sovellettua nopeusvoima - tyyppistä. Lihaskunto harjoittelu liikkeitä ovat mm. punnerrukset, leuanveto, loikat, hyppyt, voimistelu, selkä- ja vatsaliikkeet, lihasvoima ja – ja tasapainoharjoitteet.

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto kuvaa pelaajan yleistä aerobista kuntoa. Aerobisella kunnolla tarkoitetaan pitkäaikaista kestävyyttä, joka on perusta sille, että jaksaa harjoitella ja palautuu harjoitella. (SJL, koulutusmoniste, NVT 1, 42)

2.5.6 Lajinomaiset fyysiset valmiudet

Fyysisillä valmiuksilla tarkoitetaan fyysisiä ja liikunnallisia ominaisuuksia, jotka toimivat perustana liikuntasuorituksille sekä myöhemmin suorituskyvyn lajinomaisen kehittämisen pohjana.

Jääkiekossa pelaajalta edellytetään mm. seuraavia fyysisiä sekä teknisiäkin taitoja. Näitä taitoja ovat mm. luistelutekniikat, -luisteluvoima, -luistelunopeus, -kaksinkampailutekniikat, -kaksinkampailuvoima, - mailankäsittelytekniikat, - ja mailankäsittelynopeus. Lisäksi jääkiekossa tarvitaan mm. lajinomainen voimaa, - nopeusvoimaa, - lihasvoimaa, - ja tasapainoa, unohtamatta liikkuvuutta, lihaskuntoa sekä kestävyyttä. Nämä edellä mainitut asiat, tulee ottaa huomioon harjoiteltaessa fyysisiä sekä liikunnallisia ominaisuuksia eri ikäkausissa. (SJL, koulutusmoniste, NVT 1, s. 45–48)

2.5.7 Lajinomaiset henkiset ominaisuudet

Jääkiekkoilijan keskeisimpinä henkisinä ominaisuuksina voidaan pitää mm. saavutustarvetta: kunnianhimoa, tahtotasoa, halu voittaa. Aggressiivisuus jota on mm kaksinkamppailuhalu, positiivinen tilannekovaus. Itseluottamus: määrätietoinen, realis-

tinen, vahva. Määräilevyys: johtaminen, organisointi, esimerkillinen. Paineensieto: levollinen, suorituskyky säilyy. Tunne-elämä: joukkuepelaaja, uhrautuu joukkueelle, elää nyt. (SJL, koulutusmoniste, NVT 1, 46)

2.6. Pelitaidot

Jääharjoittelun päämäärä on pelaajien pelikäsityksen, lajitekniikoiden sekä pelitilannerooleihin liittyvien pelitaitojen kehittäminen. Harjoittelussa kuitenkin on pidettävä mielessä henkisen kapasiteetin että fyysisen suorituskyvyn kehittämien (Ks. Liite 2. Eri ikäkausien junioreille opetettavat asiat).

Jääharjoittelussa on muistettava huomioida pääkohtia. Jääkiekko on maalintekopeli ja siksi harjoituksissa tulisi huomioida, että maalintekoa harjoitellaan paljon. Maalintekoon liittyen pelaajien on syytä muistaa muutama tärkeä asia. Kiekollisesta seuraava hyökkääjä aina seuraa laukausta jolloin mahdollisuus pelata kakkoskiekot. Pelaajan tulee aina seurata omaa laukaustaan jolloin mahdollisuus irtokiekkoihin. Hyvä maskinteko helpottaa maalien syntymistä ja vaikeuttaa vastustajan puolustus-pelaamista. Jääkiekko on myös maalinestopeli jolloin puolustajapelaajien on opittava sijoittumaan vastustajan ja oman maalin väliin. Puolustuspelaamisessa pyri pelaamaan maalintekoalueella vastustajan mailaa.

Jääkiekko on myös suunnanmuutospeli joten pelaajien tulee oppia reagoimaan nopeasti pelaamista sekä hyökkäys että puolustus suuntaan.

Lajitaitojen merkitys on jääkiekossa kaiken perusta. Lajitaitoja tulisi harjoitella todella paljon jotta samalla myös pelaaminen kehittyisi. Erityisen tärkeä lajitaitojen kannalta on luistelun opettaminen. Toinen tärkeä lajitaito on mailankäsittely ja kiekonhallinta sekä siihen liittyvät taidot kuten syöttäminen ja syötön vastaanotto sekä laukominen. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 37)

2.6.1 Harjoitteiden ryhmittely

Jääharjoittelu ryhmitellään neljään eri ryhmään lajitekniikkaharjoitteet, pelit, pelitilanneharjoitteet ja maalivahtiharjoitteet. Alla olevista kohdissa käydään läpi jääharjoittelun ryhmät. Jokainen osa-alue on erittäin tärkeä ja osa-alueet vaihtelevat eri-ikäisillä ikäryhmillä. Kuvio seitsemän kuvaa painotuksia, mitä eri ikäryhmissä tulisi harjoittelun kokonaisuudessa huomioida. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 39)

2.6.2 Lajitekniikka harjoittelu

Lajitekniikka harjoitteiden lähtökohtana on jääkiekon lajitekniikoiden oppiminen sekä suoritustekniikoiden parantaminen ja kehittämien. Tavoitteena on myös harjoittelun aikana, mahdollisimman moni pelaaja harjoittelee yhtäaikaisesti lajitekniikoita. Lajitekniikkaharjoittelu oikein suunnitteleamalla saadaan pelaajille aikaan suuria toistomääriä. Lajitekniikka harjoitteiden myötä pyritään kehittämään lajitekniikoita, pelin lukemista, hyökkäyspelin roolien vaihtoa, pelinomaista rytminmuutoskykyä ja luistelunopeutta sekä maalintekoa. Eri tekniikoiden opettamisen ja niiden harjaantumisen lisäksi kisat, viestit, leikit ja erilaiset taitoradat luokitellaan lajitekniikkaharjoitus ryhmään. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 39)

2.6.3 Pelit

Pelit ovat pelaamista 1 vastaan 1 pelaamisesta aina rajoittamattomiin pelaajamääriin. Pelien tavoitteena on pelialueiden, pelaamiseen liittyvien sääntöjen, tehtävien ja rajoitusten sekä eri apuvälineiden avulla kehittää pelaajien motoriikkaa, lajitekniikkaa ja pelikäsitystä. Pelejä on välillä hyvä teemoittaa erilaisilla tehtävillä, rajoitteilla ja säännöillä. Erilaisilla teemoilla voidaan kehittää eri osa-alueita. Jos halutaan esimerkiksi harjoitella syöttöä niin peliin voidaan määrätä tietty syöttösääntö, kuinka monta syöttöä on saatava pelaajien kesken ennen kuin voi pyrkiä maalintekoon. Näin pelaajat joutuvat syötteleämään keskenään ja syöttötaito mahdollisesti kehittyy. Samalla pelaajat joutuvat kiekottomina hyökkääjinä etsimään vapaata syöttöpaikkaa.

Pelit voidaan jakaa seuraavasti: Leikkipelit, pelit sovelletuilla säännöillä, pelitilannerooli pelit. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 39)

2.6.4 Leikkipelit

Leikkipelien tarkoituksena on, että niillä osittain rikotaan normaalin pelin muotoja. Leikkipelejä voi keksiä mielin määrin jossa mielikuviutus on rajana. Leikkipeleissä voidaan hyödyntää erilaisia sääntöjä, tilaa, välineitä. Pelaajamäärät voivat olla 1v1 pelaamisesta aina 10v10 pelaamiseen. Leikkipeleillä saadaan aikaan hauskoja kokemuksia, ne kehittävät yhteistyötä ja ne tuottavat erilaisia motorisia ärsykeitä pelaajille. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 40)

2.6.5 Pelit

Pelit sovelletuilla säännöillä perustuvat normaalin pelin perussääntöihin. Rajoittavat säännöt liittyvät liikkumiseen ja tapaan miten pelaajat tekevät ratkaisuja tai niillä voidaan eriyttää toimintoja kentällä. Pelaajamäärien on hyvä olla 1v1 pelaamisesta 5 vastaan 5 pelaamiseen. Pelit sovelletuilla säännöillä tavoitteena on edistää oikean pelin taktista osaamista ja näin pelikäsityksen kehittymistä. Kehittää yhteistyötä ja synnyttää oivalluksia sekä lajitekniikkaa. Sovelletuilla säännöillä voidaan myös kehittää maalintekoa ja maalinesto pelaamista. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 40)

2.6.6 Pelitilanne roolipelit

Pelitilanne roolipelit ovat yksittäisen pelaajan pelitaidon kehittämiseen suunniteltuja pienpelejä. Tietyillä sääntö- ja pelitilan muunnoksilla pyritään kohentamaan pelamista oikean pelin parantamiseksi. Ilman muunnoksia tapahtuvalla normaalilla pelillä pyritään parantamaan pelaajien osaamista huippuunsa. Pelaajamäärä 1 vastaan 1 – 3 vastaan 3.

Pelitilannerooli peleillä ns. pienpeleillä tavoitteena on kehittää pelaajan pelitaitoja eri pelitilannerooleissa lisäksi pelit kehittävät henkilökohtaista taktiikkaa, miesvartiointipeliä, lajitekniikkaa ja maalinteko sekä maalinestopeliä. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 41)

2.6.7 Pelitilanneharjoitteet

Pelitilanneharjoitteet ovat harjoitteita joissa toistetaan pelissä esiintyviä pelitilanteita 1 vastaan 1 ...5vastaan 5 tilanteisiin. Harjoitteissa on mukana muuttuva määrä pelaajia. Harjoitteet voivat olla joko jaksollisia harjoitteita eli ne päättyvät tietyn tilanteen tai ajan jälkeen. Harjoitteet voivat olla myös ns. jatkuvia harjoitteita jolloin ne ovat kestoiltaan pitempiä ja päättyvät luonnolliseen katkoon.. Pelitilanne harjoitteissa pelaajan pelisuunta (hyökkäys-puolustus-maali) pysyy samana harjoitteessa joissa on vain yksi kiekko. Pelitilanne harjoitteet perustuvat pelaajien pelinlukutaitoon ja ratkaisuntekoon eri tilanteissa. Pelitilanne harjoitteiden tavoitteena on pelikäsityksen, - taitojen ja yhteistyön kehittäminen. Pelitilanneharjoitteet kehittävät pelitilannerooleja ja pelaajat oppivat toimimaan eri pelitilanne rooleissa. Roolit vaihtuvat harjoitteissa nopeasti jolloin roolin vaihtumiseen tulee oppia. Pelitilanne harjoitteet kehittävät joukkueen viisikkopelaamista sekä yli –ja ali voima pelaamista, lisäksi harjoitteet tehostavat maalintekoa. Pelitilanneharjoittelussa pelin eri osa-alueita pys-

tytään pilkkomaan pienempiin osiin ja näin niitä on helpompi pelaajien havainnoida. Pelitilanneharjoitteiden tavoite on myös, että harjoiteltujen asioiden toteutuminen näkyisi oikeassa pelissä (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 41)

2.6.8 Maalivahtiharjoitteet

Maalivahtiharjoitteet liittyvät kaikkiin edellä mainittuihin harjoiteryhmiin ja näissä ryhmissä harjoitellaan myös maalivahtipeliä. Uuden asian opettamista varten tarvitaan maalivahdeille omat harjoitteet joukkueen harjoituksissa tai maalivahdeille järjestetään ihan omaan maalivahdeille varattua jäätä harjoitteluun. Usein joukkueharjoituksissa maalivahdeille varataan omaa tilaa kentästä jossa maalivahteja harjoitetaan. Maalivahti harjoitteet koostuvat mm. peliasennon, -liikkumisen, -sijoittumisen, -perustorjuntujen, -mailatekniikan ja pelitilanneharjoittelun harjoitteista. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 42)

Nuoremmilla junioreilla lajitekniikka harjoitteiden ja pelien painopiste on suuri (Kuvio7. Harjoitteiden painos eri ikäryhmissä). Vanhemmilla junioreilla pelitilanneharjoitteiden osuus kasvaa. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 42)

HARJOITTEIDEN PAINOTUS ERI IKÄRYHMISSÄ

Harjoitteiden prosentuaalinen (%) jakautuminen (SJL: n suositus)

	F	E - D	C, B, A
Lajitekniikkaharjoitteet	30 - 40 %	30 - 40 %	20 - 30 %
Pelit	60 - 70 %	40 - 50 %	20 - 30 %
Pelitilanneharjoitteet	0 %	10 - 20 %	40 - 60 %
Maalivahtiharjoitteet	0 %	5 - 10 %	10 - 20 %

Kuvio 8. Harjoitteiden painotus eri ikäryhmissä.

2.7 Jääharjoittelun linjanveto kiekkokoulusta - C-junioreihin

Jääharjoittelun linjanvedon tarkoituksena on luoda selkeä ja yhtenäinen linja henkilökohtaisten tekniikoiden ja taktiikoiden opetuksessa junioreille. Tavoitteena on antaa linjoja lajitaidoista ja pelitilanneharjoitteista, joita olisi hyvä opettaa eri ikäryhmissä. Tietty linjaukset helpottavat valmentajan työtä kun tietää mitä harjoitteita ja taitoja eri ikäryhmille eri ikäkausina olisi hyvä opettaa. Hyvä valmentaja opettaa

perusasiat kuntoon jolloin myöhemmässä vaiheessa myös vaikeimmat harjoitteet olisi mahdollisuutta oppia. Oikomaan asioissa ei kannata ryhtyä: Muista laittaa perusasiat ensimmäiseksi kuntoon.

2.8 Harjoituksen johtaminen

Toimenpiteitä joita valmentajan tulisi ottaa huomioon harjoituksista.

2.8.1 Toimenpiteet ennen harjoitusta

Laadi kirjallinen suunnitelma aina jokaisesta harjoituksesta. Harjoituksessa tulee selvittää ajankäyttö, kentän osa-alueet mitä käytössä, pelaajamäärä ja maalivahtien määrä. Lisäksi harjoitettavat asiat ja ominaisuudet sekä harjoitteiden ja toistojen määrä pelaajalle, tulisi näkyä jokaisen harjoituksen suunnittelussa. Muista myös laatutekijät. Mihin asioihin kiinnität erityistä huomiota. Muista myös huomioida seuraavat seikat: Harjoitteiden erilaisten tempojen vaihtelut, millä sykkeellä mennään tietyissä tilanteissa. Ole aina ajoissa jokaisessa harjoituksessa, vaadi sama myös pelaajiltasi. Varmista valmentajana, että kenttä ja tarvittavat apuvälineet ovat kunnossa. Ole valmis muuttamaan harjoitteen sisältöä jos olosuhteet niin vaativat. Selvitä harjoitusten tarkoitus pelaajillesi. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 3)

2.8.2 Toimenpiteet harjoituksen aikana

Muista myönteinen ilmapiiri, sillä on suuri vaikutus. Tekemällä pelaajat oppivat. Toistojen määrä tulisi olla mahdollisimman suuri. Jonossa seisomalla kukaan ei kehity. Pyri kehittämään harjoituksen siten, että mahdollisimman monella pelaajalla olisi toimintaa. Opeta uudet asiat harjoitusten alkupuolella, koska pelaajat ovat tuolloin virkeitä ja vastaanottavaisia. Pidä kiinni harjoitusohjelmasta, mutta osaa tarvittaessa joustaa ohjelmaa. Hosumalla ei tule tulosta, pyri olemaan määrätietoinen.

Ohjeita antaessasi ryhmälle varmista, että jokainen kuulee ja näkee sinut kun opetat asioita. Huolehdi siitä kun annat joukkueelle ohjeita, ettei ohjeiden tai harjoituksen sisällön näyttämiseen mene liikaa aikaa. Jääaika on kuitenkin rajallista, huolehdi siitä ettei ns. aikarosvo ohjeiden antoon tai pelaajien sijoittamiseen kentällä mene liikaa jäällä olo aikaa. Hyvin suunniteltu on puoleksi tehty.

Hyödynnä kaikkien ohjaajien panos. Jokaisen valmentajan jäällä tulee olla apuna pelaajille. Käytä jakoa tasoryhmiin, mikäli mahdollista. Keskity yhdellä harjoitus-

kerralla 1-2: teen avainasiaan ja tee todella töitä niiden suhteen. Kiinnitä huomiota laatutekijöihin, mitä opetat, miksi opetat miten opetat.

Muista, harjoitukset eivät sisällä vain jäällä tapahtumaa toiminta vaan jokaiseen harjoitukseen tulisi sisältyä myös alku- ja loppu lämmittelyt ja venyttelyt. Lisäksi harjoituksiin on hyvä liittää myös oheisharjoittelu ennen jäätä tai jään jälkeen. Oheisharjoittelua voivat olla mm. loikka -hyppyharjoitteita, koordinaatio harjoitteita, liikkuvuus harjoitteita, lajiharjoitteita, voimaharjoitteita ym. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 3)

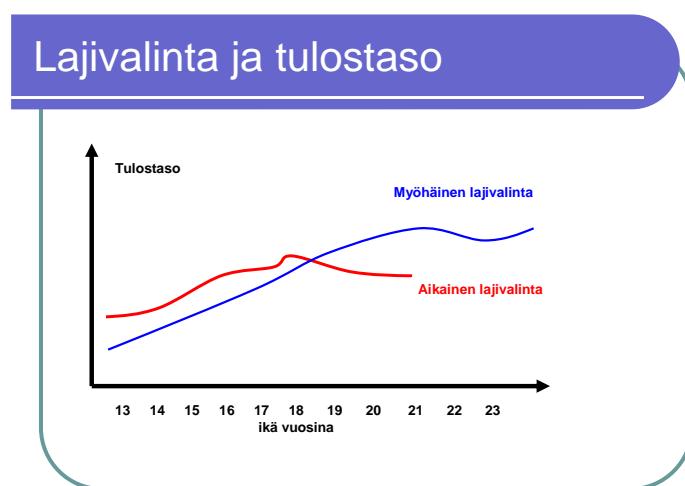
2.8.3 Valmennuksen ohjaaminen

Kun ohjaat ryhmääsi tai yksilöitä pyri ilmaisemaan itseäsi yksinkertaisesti. Valitse ne hetket milloin on hyvä antaa palautetta ja millaista palautetta. Puhu vasta kun ryhmä on varmasti valmis kuuntelemaan. Vaadi sitä, että kun valmentaja puhuu pelaajat jaksavat keskittyä ja kuunnella. Sijoitu ohjeita antaessasi siten, että näet pelaajasi. Muista katsekontakti. Käytä sellaisia sanoja ja sanontoja, joita pelaajasi ymmärtävät. Muista antaa pelaajille palautetta suorituksista. Pelaajan tulee tietää miten suoritukset sujuvat. Palauta voi olla kannustavaa, korjaavaa mutta tärkeää on saada asia perille pelaajalle ja mielellään hyvässä hengessä. Virheisiinkin on puututtava mutta usein parhaaseen lopputulokseen päästään kun palaute on vahvistavaa ja valmentaja osaa antaa apuja esimerkiksi suorituksen osatekijöihin. Muista huomioida jokainen yksilö, mitä lähemmäksi pääset henkilökohtaista ohjaamista aina parempi. Kun pelaajaryhmä on iso niin pyri aina harjoituksissa ottamaan huomioon jokainen yksilö. Jos jokaiselle ei ehdi harjoituksissa palautetta antamaan on tärkeää, että edes valmentaja kerkeäsi jokaisen pelaajan huomioida edes tervehtimällä ja kysymällä kuumiset. Harjoituksissa valmentajan tulee pitää vaatimustaso korkealla, muista vaatia aina pelaajilta parasta. Kun vaatimus pidetään harjoituksissa ja peleissä korkealla niin myös pelaajat kehittyvät ja saavat harjoituksista tarvittavat hyödyn irti. Käytä järjestyksen ja työrauhan säilyttämiseksi selviä merkkejä ohjatessasi ryhmän toimintaa. Pyri päättämään harjoitus lyhyeen kokoavaan jaksoon, jonka aikana voit antaa pelaajille palautetta harjoituksesta ja sen sujuvuudesta ym. Palaute voi tapahtua esimerkiksi pukukopissa jääharjoituksen jälkeen. (SJL, koulutusmoniste, LOK 2, 4)

3. LASTEN FYYSSINEN KEHITTYMINEN

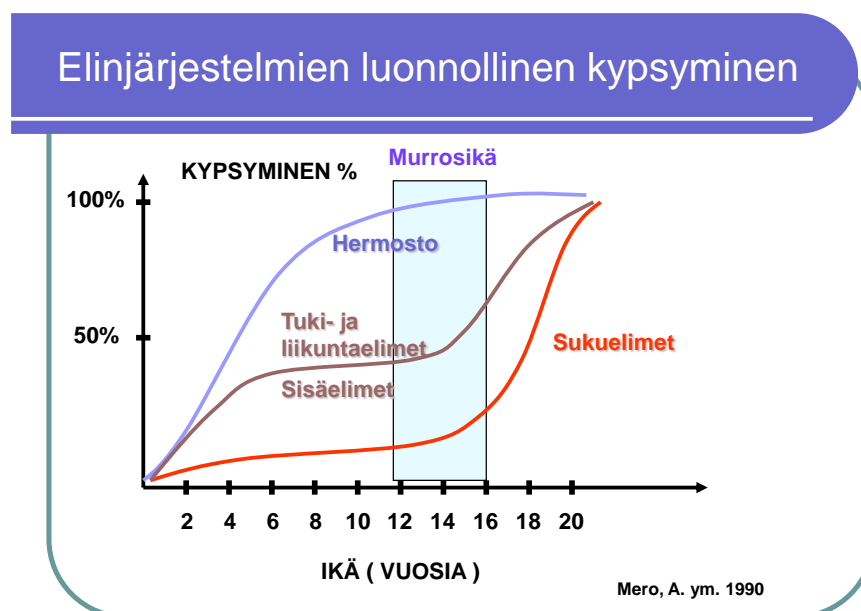
Lasten liikunnan parissa on tärkeää tietää miten lapsi ja nuori käyttäytyy eri ikävaiheissa ja missä eri ikävaiheissa on kunkin fyysisen osa-alueen herkkyyksikausi. Tämän vuoksi jääkiekossa on harjoittelu suunniteltava eri ikävaiheiden vaatimalla tavalla. Lasten ja nuorten liikunnan ohjaaminen edellyttää hyvän lajitaidon tietämisen lisäksi paljon muutakin. Kokonaisvaltaisella kehittämisellä tarkoitetaan kehittymistä fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Näihin asioihin pätee omat sääntönsä, jotka lasten ohjaajana toimivan henkilön tulee tietää. Ohjaan tulee nähdä lapset kokonaisina yksilöinä, jotka toimivat, tuntevat ja ajattelevat. (Westergård 1990,65)

Monipuolinen liikunnan harrastaminen lapsuusiässä takaa monipuolisen fyysisen kehittymisen, joka luo hyvän pohjan myöhemmän iän kilpaurheilulle. Toisaalta se luo myös pohjan elinikäiselle kuntourheilulle, koska perustaidot on jo opittu. Liian aikaisella lajivalinnalla on yhteiskunnassamme paljon negatiivisia esimerkkejä. (Westergård 1990,66). Tämä näkyy hyvin alla olevasta taulukossa, jossa yksipuolisella harjoittelulla sekä aikaisella lajivalinnalla on kadotettu ikäkausihuippuja ennen huippusuoritusikää. Varhaisessa vaiheessa tapahtuva harjoitteiden lajinomaistaminen johtaa juniorimenestykseen, mutta samanaikaisesti yksipuolisuuteen ja tästä syystä vamma- ja ylikuormitusriskit kasvavat (Hakkarainen 2007)



Kuvio 9. Lajivalinta ja tulostaso

Ihmiskehon fyysinen kehitys noudattelee melkein kaikilla tiettyä logiikkaa ja järjestystä, mutta kehitysnopeus vaihtelee yksilöllisesti. Kehitysnopeus on riippuvainen geneettisestä perimästä ja jonkin verran myös kasvuympäristöstä.



Kuvio 10. Ihmisen elimistön eri osien kypsyminen iän lisääntyessä

3.1 Hermoston kehittyminen

Tämän kehityslogiikan mukaisesti kehon eri säätelyjärjestelmien täytyy ensin kehittyä, jotta kohde- elimet voisivat toimia. Tästä syystä hermojärjestelmä kehittyy ensin ja sen kehitys hidastuu murrosiässä ja erityisesti sen jälkeen. Vaikka uusia hermosoluja ei juurikaan syntymän jälkeen kehity, pystytään voimassa olevien hermojen välisiä yhteyksiä vahvistamaan. Tämä vaatii hermostolle uusia ärsykeitä, joita lapsi saa mm leikeissä, liikkumisessa ja tutkimalla ympäristöä. Lapsena ja ennen murrosikää tehtävät monipuoliset hermolihaskäytännöt kuormittavat ja ärsykeitä antavat harjoitukset on kaikkien urheilulajien myöhemmän kehityksen pohja. (Hakkarainen 2008)

3.2. Luuston, jänteiden ja nivelsiteiden kehittyminen

Syntymähetkellä on lapsella todettavissa kaikki ensisijaiset luutumistumakkeet. luutumisen tapahtuu pääsääntöisesti ajallisesti määrättyssä järjestyksessä ja sen takia lapsen kypsyamisastetta kuvataan luustoiän perusteella. Luuston ja muiden tukiraken-

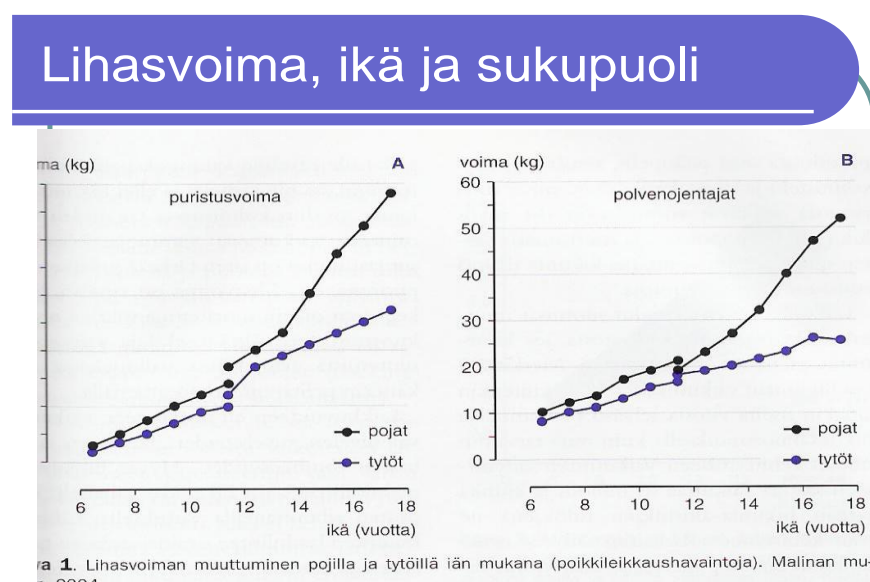
teiden kehittymisessä on havaittavissa kaksi vaihetta. Ennen kouluikää (n.5-7 ikävuoteen mennessä) tapahtuu voimakasta kasvua, mutta kehitys tasaantuu ja hidastuu alakouluvaiheen ajaksi (n.7-13 v). Tästä vaiheesta on selkeästi hyötyä taidon oppimisen kannalta. Vipuvarsien hidas kasvu mahdollistaa sen, että hermolihajärjestelmän on helppo oppia kontrolloimaan vipuja uusien liikkeiden aikana. Tämä tukee taitoharjoittelun merkitystä ennen murrosikää. Murrosiässä ja kasvuspurtin aikana luut taas kasvavat lyhyessä ajassa nopeasti. Tämän nopean muutoksen johdosta hermolihajärjestelmän kyky kontrolloida vipuja häiriintyy tilapäisesti, joka näkyy kömpelyytenä. Toinen varsin yleinen ongelma on rasitusvammojen lisääntyminen. Pitkät luut (esim. raajojen luut) kasvavat pituutta luiden pään lähellä olevista kasvulevyistä ja kasvupyrähdyksen aikaan nämä alueet ovat hauraita ja saattavat ylikuormittua kovassa rasituksessa. Tällainen ongelma näkyy esim. sääriluun yläosan kipuiluna ja pattimaisena muutoksena (ns. Osgood- Scatterin tauti), joka vaivaa erityisesti kyykkyjen, hyppyjen ja kovilla alustoilla tehdyssä juoksuissa. (Hakkarainen 2008)

3.3 Lihaksiston kehittyminen

Ihmisen lihassolujen lukumäärän ei katsota lisääntyvän syntymän jälkeen, mutta solun massa lisääntyy (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990, 76.). Viime aikoina useat tutkijat ovat esittäneet, että kasvun aikana tapahtuisi sekä solun massan suurenemistä että solujen lukumäärän lisääntymistä (Goldspink 1983). Risteävien tutkimusten vuoksi on harjoittelun vaikutuksesta syntyvän lihasmassan kasvu siten vielä vaikutusmekanismiltaan osittain avoin.

Lihassolu vaatii kasvaakseen oikeanlaista harjoitusärsykettä, energiaa ja rakennusaineita, mutta ennen kaikkea hormoneja. Testosteroni- hormonilla on positiivinen vaikutus lihassolun poikkipinta-alan kasvuun. Hormoni- tasot ovat ennen murrosikää sekä pojilla että tytöillä varsin alhaiset. Murrosiässä poikien testosteroni tasot jopa kymmenkertaistuvat ja tyttöilläkin moninkertaistuvat. Tämä tekijä mahdollistaa lihasmassan hankintaan tähtäävän voimaharjoittelun. Ennen kuin tätä on massanhankintaan tähtäävä harjoittelu osittain turhaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei voimaharjoittelua tulisi tehdä ennen murrosikää, vaan pikemminkin että voimaharjoittelu tulisi painottua hermotuksen parantamiseen. Esimerkkinä tällaisesta harjoittelusta on hyppelyt, oman kehon painolla tapahtuva nopeusvoimaa, oikeat suoritustekniikat ja

liikeradat jne. Tämän lisäksi tulisi kiinnittää huomiota lihaskunnan erityisesti keskivartalon lihasten kehittämiseen. Suurien painojen käyttö tulisi säästää kasvuspurtin jälkeiseen voimaharjoitteluun. Kuviossa 11 nähdään kuinka poikien voimatasot kehittyvät tyttöjä voimakkaammin juuri murrosiän testosteronin lisääntymisvaiheessa.



Kuvio 11. Lihassoiman muuttuminen pojilla ja tytöillä iän mukana (poikkileikkaushavaintoja) Malinan mukaan 2004

3.4 Hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä sisäelimistön kehittyminen

Syntymähetkellä lapsen hengityselinten koko on pieni, mutta normaalisti sen verran kehittynyt, että ensihengityksestä lähtien kaasujen vaihto on mahdollista. Keuhkojen koko kasvaa ensimmäisen vuoden aikana painoltaan kolminkertaiseksi ja tilavuudeltaan jopa kuusinkertaiseksi. Siten alveolien eli keuhkorakkuloiden pinta-alaa kasvaa. Hengityselinten kasvu jatkuu yleisten kasvulinjojen mukaan murrosiän loppuun asti, kuitenkin siten, että hengityselinten koko suhteutettuna muun vartalon kokoon nähdessä laajenee ja palleataso laskee (Sinclair 1978, Smith 1977)

Lasten ja nuorten pitää tehdä päivittäin paljon aerobista peruskuntoharjoittelua. Tämä siitä syystä, että hiussuonisto, sydämen iskutilavuus, verisuonten säätelyjärjestelmä ovat kehittyneet jo varhaisessa vaiheessa tehokkaasti. Aerobisen peruskuntoharjoittelun kehittäminen luo pohjaa myöhemmälle kovalle maksimaalista hapenot-

tokykyä tavoittelevalla tehoharjoittelulla. Keskenkasvuinen sisäelimistö poistaa maitohappoa hitaasti sekä kestää happamuuden muutoksia heikommin kuin murrosiän sisäelimistö. Tämän vuoksi kovia maitohappoa kasaavaa harjoittelua kannattaa välttää. Tämä ei tarkoita sitä, ettei lasten ja nuorten urheilussa saisi ”hapottaa”, vaan suoritusjakson tulisi olla riittävän lyhyitä ja palauttavien aerobisten vaiheiden suhteessa pidempiä, jotta elimistö ehtii puhdistamaan ylimääräiset maitohapot. Tästä syystä pelit ja leikit sekä ns. maitohapottomat nopeuskestävyysharjoitukset (esim. 3x4x4-10’’/45’’/3’) sopivat lasten ja nuorten harjoitteluun.

3.5 Biologinen - ja kalenteri- ikä

Lapsen yksilöllisessä kehittämisessä voivat erot olla suuria. Lasten eri tahtiin tapahtuvan kehityksen huomioiminen asettaa ohjaajille suuria haasteita. Yleisesti ottaen nopeasti kehittyvät yksilöt näyttävät helposti lahjakkaimmilta, mutta toisaalta hitaasti kehittyvien lasten ns. herkkyyskaudet ovat pidempiä. Näin ollen hitaasti kehittyvät yksilöt saavuttavat usein parempia tuloksia aikuisina. Nopeasti kehittyvän lapsen kohdalla saattaa esiintyä usein epäsuhte fyysisen ja psyykkisen kehityksen välillä. Näin ollen valmentaja saattaa asettaa virheellisesti sellaisia vaatimuksia, joihin lapsi ei ole vielä henkisesti valmis (Westergård 1990,80). Lasten valmentajien tulee osata lasten kehittymisen karkea arviointi. Kalenteri- iältään samanikäisillä lapsilla saattaa olla suuria eroja biologisessa kehityksessä.

Kilpaurheiluun suuntautuvien nuorten jääkiekkoliijoiden harjoittelumäärien kasvun myötä on entistä enemmän painotettava, laadukkaan harjoittelun ohella, terveystieteiden osaamista. Lasten urheilussa monipuolinen fyysisten valmiuksien harjoittaminen ja elinjärjestelmien tasapuolinen kehittäminen on tärkeä osa yksilön tulevaisuuden kilpa- ja huippu-urheilua. Tästä syystä Suomen Jääkiekkoliitto suosittelee kilpajoukkueiden C-A- nuorten terveystilanteen perusteellista terveystarkastusta.

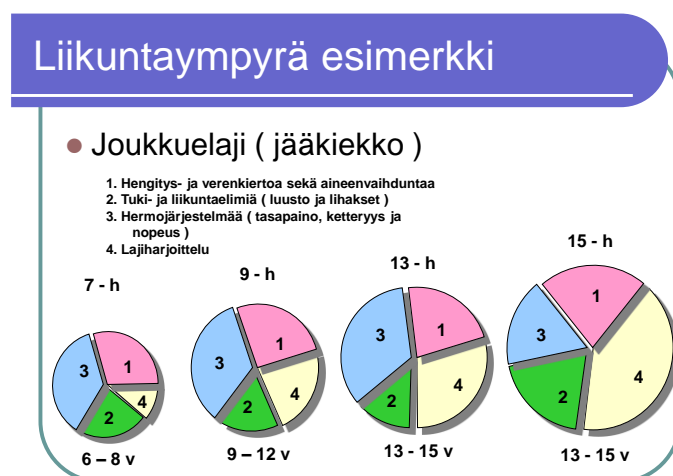
Poikien murrosikä alkaa keskimäärin 11,5 v ja kestää noin 3 vuotta. Murrosiän ensimerkkinä on kivesten kasvu, joka alkaa noin 1,5 vuotta ennen kasvun kiihtymistä. Poikien kasvu on suurimmillaan 2-3 vuotta murrosiän ensimerkeistä ja kasvu loppuu pojilla noin 6 vuotta murrosiän alkamisesta. Häpykarvoituksen puuttuessa on pojilla vielä kasvupyrähdys edessä.

Tytöillä puberteetin esimerkkeinä on rintojen kehittyminen. Normaalisti tämä tapahtuu 8 – 13 vuoden iässä ja rinnat saavat lopullisen muodon 12 - 18 vuoden iässä. Heti perään tytöillä alkaa kasvupyrähdys. Tyttöjen kuukautiset alkavat viimeisenä 10,5 – 14,5 vuoden iässä ja tällöin on tyttöjen kasvuhuippu jo takana.

3.5 Herkkyyskaudet

Herkkyyskaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vaikiintuu kaikkein helpoimmin. Mikäli ajanjakson aikana ei tapahdu sille suotuisinta harjoittelua, on haluttua harjoitustulosta vaikea tai lähes mahdotonta saavuttaa myöhemmin. Herkkyyskaudet ovat linkitettyinä toisiinsa ja yhden vaiheen käyttämättä jättäminen tai riittävä hyödyntäminen saattaa vaikuttaa negatiivisesti seuraavaan kehitysvaiheeseen. Tämän vuoksi herkkyyskausien mukainen harjoittelu tulisi aloittaa riittävän nuorena ja jatkaa sitä suunnitelmallisesti ja systemaattisesti niin pitkään kuin mahdollista. (Kemppinen 1998, 23 – 24). Harjoitusmäärää on kasvatettava nousujohteisesti. Oikein suoritettu määrällinen ja laadullinen lapsuus- ja nuoruusiän harjoittelu luo hyvät valmiudet sille, että nuori urheilija on valmis kestämään määrällisesti ja teholtaan suuriakin rasituksia. (Hiltunen 2000,41.)

Kuviossa 12 on liikuntaympyräesimerkki siitä kuinka lapsen ja nuoren riittävä liikuntamäärä saavutettaisi viikkotasolla. Ympyrässä on huomioituna oma lajiharjoittelu, toiset lajit, koululiikunta, leikit sekä muu liikunta. Huomioitavaa on, että monipuolisesti voi harjoitella myös yhden lajin parissa, mikäli kaikki liikuntaympyrän osiot tulevat huomioitua. (Hakkarainen 2008)



Kuvio 12. Lapsen ja nuoren jääkiekon liikuntaympyrä (liikunnan määrä viikossa)

3.5.1 Taidon herkkyykskausi

Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitava suoritus on aina oppimisen tulos ja vaatii paljon toistomääriä taustalla. Uuden taidon oppiminen vaatii noin 10000 toistoa, jonka jälkeen uusi taito on automatisoitunut ja pystytään toistamaan vakio-olosuhteissa. Taito jaetaan perinteisesti yleistaitavuuteen sekä lajitaitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja urheilulajien taidollisia vaatimuksia sekä kykyä hallita kehoa, tasapainoa ja suunnanmuutosta eri tilanteissa. Lajitaitavuudella tarkoitetaan jonkun lajin tekniikan tarkoituksen mukaista käyttöä tilanteen vaatimusten mukaan, muuttuvissa olosuhteissa sekä uuden tekniikan oppimiskykyä. Yleistaitavuuden kehitykselle on parasta aikaa ikävuodet 1-6 ja ikävuodet 7-12 on yleistaitavuuden vakiintumisen ja lajikohtaisten taitojen oppimisen aikaa. (Hakkarainen 2008)

3.5.2 Nopeuden herkkyykskausi

Nopeus on vahvasti periytyvä ominaisuus, mutta sitä pystytään kehittämään, jos harjoittelu aloitetaan tarpeeksi nuorena ja harjoittelussa paneudutaan nimenomaan herkkyykskausien hyödyntämiseen. Nopeuteen vaikuttaa ennen kaikkea hermotus (liiketiheys, reaktiokyky, rytmitaju), taito sekä voimataso. Lasten ja nuorten harjoittelussa tulisi painottaa monipuolisia liiketiheyttä, reaktiokykyä, rytmitajua ja taitoa kehittäviä harjoituksia jokaisessa harjoituksessa. Koska murrosiän jälkeen ominaisuuden harjoittaminen on huomattavasti vaikeampaa ja osittain jopa mahdotonta. (Hakkarainen 2008)

3.5.3 Voiman herkkyykskausi

Lihassoima on suuresti riippuvainen lihassolujen hermotuskyvystä eli hermoston kyvystä antaa käsky lihassoluille ja itse lihassolujen poikkipinta-alasta. Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulisi sisältää lihaskoordinaatioharjoitteita ja voimaharjoitustekniikoiden opettelua sekä nopeusvoimaa hyödyntäen hyppelyitä ja kuntopalloheittoja harjoittelussa. Tällöin lihashermotusta kehitettäisiin monipuolisesti, joka antaisi mahdollisuuden murrosiän jälkeiselle lihasmassan kehittämiseen. Monipuolinen lihaskoordinaatiopohja mahdollistaa myös lihasvoiman hyödyntämisen eri urheilulajeissa. Ennen murrosikää tulisi voimaharjoittelussa panostaa lihaskuntoon ja erityisesti lihasten aerobiseen kuntoon. Kevyillä vastuksilla ja oman kehon painoilla tehdyt pitkät sarjat, joissa ei kasaudu isoja määriä maitohappoa parantaa lihasten palau-

tumiskykyä, ehkäisee myöhemmiltä vammoilta ja luo vahvan pohjan myöhemmälle iälle ajoittuvaan raskaalle voimaharjoittelulle. Lihaskuntoharjoittelu pitäisi kohdistua lantion ja sitä ympäröivän lihaksiston kehittämiseen, koska keskivartalon hallinta on edellytys kovalle voimaharjoittelulle. (Hakkarainen 2008)

3.5.4 Kestävyyden herkkyyksikausi

Lapsen elimistö on jo varhain sopeutumiskykyinen aerobiseen harjoitukseen. Lapsuus- ja nuoruusiän kestävyysharjoittelulla luodaan vahva pohja myöhemmälle harjoittelulle.

Alle 12-vuotias lapsi pystyy nostamaan alle minuutissa hapenottonsa yli 50 % maksimaalisesta hapenottokyvystä, kun vastaava luku on aikuisella on hieman yli 30 %, Tämä merkitsee käytännössä lapsille lyhyempiä toistoja kestävyysharjoitteluun, joka on kuitenkin tärkeimpiä päivittäisen harjoittelun osa-alueita. Aerobista liikuntaa tulisi lapsella olla päivittäin vähintään 30 – 60 minuuttia. Kestävyysharjoittelussa ei tule painottaa ennen murrosikää maitohapollisia harjoituksia, vaan nopeuskestävyysharjoittelun pitäisi olla enemmän maitohapotonta (alle 10 sekunnin intensiivisiä työjaksoja 20- 60 sekunnin palautuksilla). Maitohapollisia jaksoja tulee peleissä eikä niiden yhteydessä syntyneitä maitohappoja tarvitse ”pelätä”. (Hakkarainen 2008)

3.5.5 Liikkuvuuden herkkyyksikausi

Liikkuvuus ja notkeus vaikuttaa myönteisesti voimantuottoon, rentouteen, kestävyteen ja nopeuteen. Liikkuvuus voi olla joko passiivista tai aktiivista. Passiivisessa liikkuvuusharjoitteessa ulkoiset voimat aiheuttavat nivelten liikelaajuutta kun aktiivisessa liikkuvuudessa tehdään omalla lihasvoimalla ja liikkeen aikana saavutettua liikelaajuutta. Urheilussa on aktiivisella liikkuvuudella suurempi merkitys. Koko urheilu- uran ajan pitäisi tehdä päivittäin sekä passiivista että aktiivista liikkuvuusharjoittelua. Lapsena liikkuvuusharjoittelu pitää aloittaa jo varhaisessa vaiheessa ja harjoitusmääriä on kohotettava tasaisesti siten, että maksimaalinen liikkuvuustaso saavutettaisiin 11 – 14 vuoden iässä. (Hakkarainen 2008)

3.6 Urheilulahjakkuuden määrittäminen ja haasteet valmennukseen?

Urheilulahjakkuuden ennustaminen on melko vaikeaa. Tulevia huippuja ei tulisi arvioida pelkkien 12 – 16 vuoden iässä saavutettujen lajitulosten pohjalta. Tässä vaiheessa lapsuuden harjoituspohja, monipuolisuus sekä biologinen että psyykinen

kypsymistaso vaikuttaa tuloksiin voimakkaasti. Lahjakkuuden kartoittamisessa tulisi ottaa enemmän huomiota onko monipuolinen pohja luotu herkkyyskaudet huomioon. Liiallinen oikominen ja kiirehtiminen tuottaa junioritähtiä, mutta noin 80% ikäkausihuipuista katoaa kilpaurheilusta ennen huippusuoritusikää.

Tästä syystä meidän tulisi luoda kannustusjärjestelmä valmentajille, jotta perustason valmennuksessa olisi siihen ikävaiheeseen erikoistuneet valmentajat. Tämä järjestelmä palkitsisi ja kannustasi pitkäjänteisesti nuorisovalmennuksen parissa työskenteleviä valmentajia. Tietyissä lajeissa mm. jääkiekossa on jo useassa isommassa seurassa ns. herkkyyskausivalmentajia, jotka koordinoivat ja vastaavat päätyökseen tietyn ikäryhmän tai ikäryhmien käytännön valmentamisesta.

Laadukkaan juniorivalmennuksen lisäksi nuorisovalmennukseen tulisi ottaa mukaan jatkossa terveydenhuoltoon perehtyneet ihmiset. Perusteellinen lääkärintarkistus tulisi tehdä jokaiselle urheilivalle nuorelle 11 – 14 vuoden iässä. Lääkärintarkistuksen yhteydessä tulisi tarkistaa piilevät sairaudet, tehdä lihastasapainokartoitus sekä karkea biologisen iän määrittäminen. Tällöin valmentajilla olisi helpompi jakaa urheilijanuoret kehitystason mukaisiin ryhmiin. (Hakkarainen 2008)

4. VALMENTAJANA TOIMIMINEN

”Se, mitä olet puhuu puolestasi niin kovaa, etten oikein kuule, mitä sanot”

Monissa urheilulajeissa päästään huippusuorituksiin yhä nuorempina. Tämä on yksi seikka, minkä vuoksi on alettu kiinnittämään huomiota juniorivalmennukseen. Toinen asia on ollut maamme vähäinen harrastajamäärä, jonka vuoksi meidän on pystyttävä valmentautumaan sekä valmentamaan lapsia ja nuoria tehokkaasti. Samaan aikaan kun puhumme huipulle tähtäävästä harjoittelusta on meidän muistettava, että vain promille urheilijoista saavuttaa sellaisen tason, että ansaitsevat toimeentulonsa urheilusta. Tästä syystä meidän tulee nähdä valmentajan rooli mahdollisimman moninaisena huomioiden kasvatuksellisista asioista lajitaitojen tehokkaaseen opettamiseen. (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990,14.)

4.1 Henkinen valmentautuminen ja kasvattaminen

Henkisten ominaisuuksien kautta pystytään vaikuttamaan harjoitteluun, taitojen oppimiseen ja kilpailutilanteeseen. Onnistuessaan tulokset näkyvät tarkkaavaisuutena, taitojen omaksumisena, suoritusten toteuttamisnopeuksina sekä ratkaisunteen luovuutena itse pelitilanteessa. Tästä syystä on henkisten ominaisuuksien kehittäminen aloitettava jo nuorisovalmennuksen alussa. Tällöin lapsi jäsentäisi kiinteästi ne tehtävät ja toiminnat, jotka nuoren on alusta alkaen pystyttävä sisäistämään harjoitteluun ja kilpailuun liittyvinä ilmiöinä. Samalla he osallistuvat harjoitteluun kokonaisuudessaan paremmin motivoituneina. Nuoren kasvattaminen perustuu virikkeiden, asenteiden ja toimintatottumusten kehittämiseen. Tämän kautta pääsemme vaikuttamaan mm. tunnollisuuden, määrätietoisuuden, aloitteellisuuden, luovuuden, rehellisyyden sekä peräänantamattomuuden kehittämiseen. Tällaisten tahto- ominaisuuksien kehittämisellä luomme pohjaa sille suoritusvalmiudelle, jonka varaan myöhemmin huippu-urheilunkin voi rakentaa. (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990,14.)

4.2. Lämpimät ihmissuhteet ja turvallisuuden tunne

Lapsi tarvitsee sosiaaliseen kehittymiseen vuoksi sekä aikuisia että ikätovereita samaistua heihin ja oppiakseen heiltä. Urheiluvalmennus tarjoaa paljon mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä normien ja arvostusten oppimiseen. Lapset ottavat jatkuvasti mallia harjoituksissa ja kilpailuissa tapahtuvista toiminnoista ja siksi on erittäin tärkeä ymmärtää urheilutapahtuma kasvatustapahtumana.

Vapaaehtoisesti urheiluharrastuksen parissa ”viilettävät” lapset kokevat urheilun yleensä hyvin myönteisenä, mutta kilpailu voi tuoda mukanaan myös ahdistuksen tunteita ja pelkotiloja, joiden voimakkuutta suhde valmentajaan ja vanhempiin säätelee. Toisaalta urheilukilpailussa koettu ahdistuneisuus ei ole ollenkaan poikkeuksellista, sillä eniten pelkotilanteita esiintyy koulussa. Tällaisilla tilanteilla on myös kasvattava vaikutus, sillä lapset oppivat sietämään elämän tuomia paineita ja käsittelemään niitä luonnollisesti. (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990,15.)

4.3. Valmentajat ja muut aikuiset menestyksen tukijoina

Menestymisen pakko ei lapsiurheilussa tuota liikoja paineita lapsen psyykelle, jos vanhempien, valmentajien ja opettajien tuki on aitoa, kannustus rakentavaa sekä empaattista. Parhaiten tähän päästään silloin, kun kaikilla osapuolilla on yhtenevä näkemys lapsiurheilusta ja sen merkityksestä. Mikäli näkemyserot ovat jyrkät, on juuri lapsi vaikeimmassa tilanteessa. Tilanne voi syntyä, jos vanhemmat näkevät lapsen urheiluharrastuksen omien saavuttamattomien suoritustensa mahdollisuutena. Jos vanhemmilla on terve itsetunto, he luottavat lapsensa osaavuuteen, iloitsevat onnistumisista sekä lapsen kehittymisestä ja kestävät epäonnistumiset pystyen analysoimaan niitä yhdessä lastensa kanssa. Tällöin lapsen ei ole pakko urheilla, vaan häntä ymmärretään ja tuetaan. (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990,16.)

4.4. Yhteiset menettelytavat ja säännöt luovat turvallisuutta

Valmentajan paras pääoma on oikeiden arvojen ja asenteiden antaminen lapsiurheiluun. Vaikeutena on kuitenkin arvojen, asenteiden ja normien muuttuminen. Tästä huolimatta on aikuisen uskallettava olla aikuinen ja ottaa aikuisen rooli ja vastuu. Tämä on eräs tärkeimmistä asioista, mitä lapset valmentajalta odottavat. Valmentajan on laadittava yhdessä ryhmän kanssa yhdenmukaiset säännöt, jotka vastaavat lapsen kypsyystasoa ja luovat täten koko toiminnalle turvallisuutta. Turvallisuus on perusehto lasten myöhemmälle kyvyille asettaa rakentavalla tavalla kyseenalaiseksi sääntöjä ja normeja, keskustella niistä sekä ottaa kantaa niihin. Kokonaisuudessaan lapsi kulkee normeineen pitkän tien esikoululeikkien kautta ala-asteen ehdottomuuteen ja sieltä sääntöjen, yhteissopimusten ja yhteistyön kautta murrosiän identiteetin etsintään. (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990,16.)

Suomen Jääkiekkoliiton liittohallitus on tehnyt päätöksen, että kaikkien alle 13-vuotiaiden ryhmien on tehtävä pelisäännöt ennen joukkueen sarjakauden alkua. Nämä pelisäännöt on toimitettava sähköisellä lomakkeella, jonka jälkeen joukkueet voivat osallistua Suomen Jääkiekkoliiton ja sen alaiseen alueen sarjatoimintaan. Tämän lisäksi vanhemmat tekevät omat pelisäännöt, jotka toimitetaan samalla tavalla Nuoren Suomen sivulle. Keskusteluissa tulee käydä ainakin seuraavat asiat: lasten tasavertainen osallistuminen, lasten toiminnan leikinomaisuus ja miten edistämme terveitä elämäntapoja omalla esimerkillä (http://www.finhockey.fi/junnut/joukkueen_pelisaannot/).

4.5. Yhteiskuntarakenteen muutokset vaativat joustavuutta urheilijoilta ja valmentajilta

Urheilija kasvaa yksilönä ja omaksuu koko ajan uusia näkemyksiä ja asioita. Sama pätee myös lasten ja nuorten valmentajien kohdalla, joiden tehtävänä on kehittää myös mielikuvitusta. Nuoret liikkuvat paljon ja hankkivat uusia tietoja ja kokemuksia. Heidän maailmansa on dynaamista liikettä ja kansainvälisyyttä. Nämä nopeat muutokset ovat myös osa urheilujärjestelmää, joten erityisesti nuorisovalmennuksessa meidän on pystyttävä lähestymään valmennettaviamme heidän maailmansa ja elämäntyyliinsä tiedostaen. Silti meidän tulee olla hylkäämättä niitä perusasioita, joiden varaan urheilu rakentuu. Mitä vaativammaksi urheilun rytmi muuttuu, sitä tärkeämpi ja todellinen kivijalka on urheilun ehjä henkinen olemus. Eräs varteenotettava näkökohta asian kehitykselle on koulujen ja urheiluseurojen nykyistä tiiviimpi yhteistyö. (Mero; Vuorimaa; Häkkinen 1990,20.)

Suomen Jääkiekkoliitto koordinoi yhdessä Suomen Palloliiton kanssa valtakunnallisessa ESR- kehittämishankkeessa, jossa kehitetään uusia hyvinvointipalveluja eri kohderyhmille. Jääkiekkoliiton hankkeessa seuroihin palkataan työntekijä yhteistyössä kunnan kanssa. Työnkuva koostuu koulunkäyntiavustajan ja valmentajan tai muun seuratyöntekijän tehtävistä. Työntekijä työskentelee työajasta puolet sekä koululla että seurassa. Seuran ja koulun yhteisellä rekrytoinnilla saadaan tehtävään kumpaakin osapuolta tyydyttävä henkilö.

Hankkeen avulla parannetaan seurojen ammattimaisuutta ja hankitaan lisää osaajia käytännön työhön. Mukana olevat seurat voivat osallistua useisiin koulutuksiin, joista saatava tieto ja osaaminen hyödyntävät seuraa tulevaisuuteen. Hankkeen avulla

seuran on mahdollisuus lisätä harrastajamäärää, kehittää peruspalveluja ja kirkastaa seuran imagoa. Koulut saavat yhteistyöstä joustavuutta koulunkäyntiavustajien käyttöön ja avustajien työn jatkuvuus on taattu myös kesäaikana (https://slu-fi.directo.fi/lum/numero_16_2008/urheiluseuroille/jaakiekkoseurat_tyollistavat_yhd/)

4.6. Valmennuksen pitkäjänteisyys sekä urheilijalähtöinen toiminta

Hyvässä valmennuksessa voidaan saada tietoisesti aikaan sopivia kehityshaasteita ihmisenä kasvuun elämän eri tilanteisiin. Hyvä valmentaja osaa päivittäisen toiminnan kautta pitkäjänteisesti pienin askelin tukea urheilijan kasvua itsenäiseen työskentelyyn. Valmentaja ymmärtää, että eri yksilöiden välillä on eroja kilpailullisten tavoitteiden ja harrastukseen käytettävän ajan suhteen. Hän osaa suunnitella kohde-ryhmän tason mukaisia harjoituksia ja harjoitteita sekä kilpailuttaa ja peluuttaa urheilijaa sellaisissa pelirooleissa, joissa urheilijoiden itseluottamus vahvistuu onnistumisten seurauksena. Hyvässä valmennuksessa saa yksilö harjoitella määrällisesti halujensa lahjojensa ja tarpeidensa mukaisesti.

4.7. Valmentaja on ihmissuhdetyöläinen

Hyvä valmentaja on taitava ihmissuhdetyöläinen eli hallitsee kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen ja osaa käyttää erilaisia keinoja vuorovaikutuksen vahvistamisessa. Valmennuksessa tämä tarkoittaa sitä, että kokonaiskehittymisen kannalta on keskeistä vuorovaikutus, oppimaan saattaminen sekä urheilijan näkeminen kokonaisvaltaisesti.

Hyvällä valmentajalla näkyy toiminnassa korostetusti eettiset periaatteet ja arvovallinnat. Hänellä on tiedonhalua, teoreettista tietämystä sekä pedagogista uteliaisuutta. Tämän seurauksena ihmissuhdeosaaminen ja vuorovaikutustaidot ovat valmentajan vahvuuksia. Hän osaa kysellä urheilijan tuntemuksia ja syitä ratkaisuihin. Vuorovaikutuksen seurauksena urheilija käyttää tehokkaasti omia aistejaan tekemisensä tunnistamiseen ja palautteen saamiseen. Osaavalle valmentajalle on ammattitaito ja persoonallisuus työvälineitä. Tästä tuloksena on tasa-arvoista muiden kohtaamista, yhteistyökykyä, toisia arvostavaa käyttäytymistä, empatiaa, keskustelu-, kuuntelu-, kyselykykyä, taitoa joustaa, uudistua, kykyä tehdä päätöksiä sekä sitoutua yhteiseen tavoitteeseen.

”Hyvän valmentajan arvomaailma on kunnossa ja hän elää ja toimii sen mukaan. On tärkeää, että toiminta vastaa tavoitteita kaikilla tasoilla. Valmentajan tulisi olla tasapuolinen näkemyksiltään ja arvostaa erilaisia persoonia. Valmentajalla tulee olla hyvät lajitiedot ja – taidot. Toisaalta valmentajan tulee olla hyvä opettamaan, koska tiedoista ja taidoista ei ole hyötyä ellei niitä pysty siirtämään urheilijalle”

Harri Rindell, valmentaja

4.8. Valmentaja ymmärtää ympärivuotisen harjoittelun

Hyvässä valmennuksessa luodaan lapselle mahdollisuus harrastaa liikuntaa ympäri vuoden. Tämä edellyttää yhteistyötä päiväkotien, koulujen seurojen, valmentajien ja vanhempien välillä. Valmentaja tiedostaa, että lapsen kehittymisen kannalta oman lajin harjoitusten lisäksi muukin liikunta tukee lapsen liikunnallisten valmiuksien kehittymistä.

4.9. Suomen Jääkiekkoliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä

Suomen Jääkiekkoliitto tarjoaa varsin monipuolisen koulutusjärjestelmän. 13-vuotiaiden ja nuorempien ohjaajien tasoina on ykköstasosta aina kolmostasoon, jotka käsittävät starttikurssista lastenohjaajatutkintoon. 14-vuotiaiden ja vanhempien valmentajien tasoina on ykköstasosta nelostasoon, jotka käsittävät seuravalmentajan kurssista valmentajan erikoisammattitutkintoon. Ylimmän viidennen tason koulutuksen muodostaa yliopisto (Liite 1. Suomen jääkiekkoliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä).

Strategiassaan jääkiekkoliitto pyrkii saamaan 5-14-vuotiaille lapsille lisää koulutettuja ja päätoimisia valmentajia. Tämän lisäksi liitto tulee tekemään seuroille suosituksen, että alle 10-vuotiaiden lasten ohjaajat ovat käyneet lastenohjaajakurssin (LOK) yksi ja kaksi. Alle 12 vuotiaiden lasten ohjaajien koulutustaso tulisi olla LOK kolmoseen sekä 13-vuotiaiden lasten ohjaajien vähintään LOK, mutta mielellään yksi seurasta olisi käynyt seuravalmentajakurssin (SVK). Nämä päivitettyt suositukset pyritään saamaan valmennukseen pelikaudelle 2009 - 2010.

5. KYSELYTUTKIMUS OMAN TYÖN OHELLA VALMENTAVILLE VALMENTAJILLE

5.1 Kysymysten laadinta

Kyselyyn valittavat kysymykset suunniteltiin ja laadittiin hyvissä ajoin etukäteen yhdessä tekijätiimin, sekä Hela-kiekon edustajan kanssa. Tätä varten kokoonnuimme useasti yhteiseen palaveriin. Valmennuspäälliköt olivat työnsä puolesta jo etukäteen tietoisia tiettyjen kysymysten tarpeellisuudesta. Asioihin haluttiin vain saada vielä tiettyä varmuutta.

Yhteispalaverien välillä kysymykset käytettiin suurimpien seurojen (JuniorSport ja S-kiekko Juniorit) johtokunnissa arvioitavana ja hyväksyttävänä. Näin haluttiin saada mahdollisimman suuri varmuus kysymysten tarpeellisuudesta. Johtokunnat myös lisäsivät haluamiaan ehdotuksia lopulliseen kyselyyn. Vaismaan rooli kysymystenasettelussa oli toimia ikään kuin ”harrastusvalmentajan äänenä”, sekä kertoa ja huolehtia kyselyn teknisestä toteutuksesta.

Alustavan kysymysten asettelun ja laadinnan jälkeen kävimme kysymykset ohjaavan opettajan (Regina Nurmi) kanssa yhdessä läpi. Tämän tapaamisen tuloksena joitain kysymystenasetteluja muutettiin ja täsmennettiin. Kysymyksiä laadinnassa pääpainon saivat aiemmin mainitut auditointiin liittyvät seuratoiminnan osa-alueet, sekä valmentajien taidot luoda täysipainoinen kesäharjoitteluohjelma valmennettavilleen. Lisäksi haluttiin kartoittaa mm. valmentajien tietämystä lasten ja nuorten kehityksestä eri ikäkausina. Kysymyksiä kertyi kaikkiaan yhteensä 42 kappaletta.

5.2 Toteutus ja kohderyhmä

Kolmen kyselyyn osallistuvan seuran valmennuspäälliköt lähettivät kyselytutkimuksen linkin sähköpostitse saatesanojen kera kaikille OTO-valmentajilleen 8.10.2008. Vastaanottajaryhmä rajoitettiin kuitenkin vain lasten ja nuorten, F-C – junioreiden OTO-valmentajiin. F-C – juniorit ovat syntyneet vuosina 1993–2000 (Ks. liite 3. Valmennustyön kehittämiskysely OTO-valmentajille).

Vastausaikaa kyselyyn annettiin yksi viikko. Alkuperäisenä tavoitteena oli saada 50 vastausta valmentajilta. Viikon vastausajan jälkeen kysely ”suljettiin” poistamalla siihen pääsy Internet-verkon ylitse. Vastauksia tuli viikon sisällä kaikkiaan 52 kap-

paletta, mikä oli pienoinen yllätys. Kaiken kaikkiaan kyselyn vastaanotti n. 80 valmentajia ja joista siis 52 vastasi vastausprosentin ollessa tällöin 65 %. Valmennuspäälliköt olivat varautuneet muistuttamaan valmentajia uudestaan viikon kuluessa, mutta tähän ei siis tarvinnut ryhtyä. Vastausten määrää pidettiin riittävänä ja sitä kautta kyselyn tulosta riittävän luotettavana. Kyselyn luotettavuutta pyrittiin varmistamaan myös siten, että vastaajat saivat vastata kyselyyn anonymisti. Vastaajat haluttiin kuitenkin identifioida jollain tavoin, jotta eri seuroille voitaisiin toimittaa luotettavat raportit heidän omien valmentajiensa vastauksista. Tällaisia kysymyksiä olivat mm. ”seura jossa valmennat” (Ks. liite 4. Kyselytutkimuksen vastaukset).

Jo kyselyn suunnitteluvaiheessa päädyttiin käyttämään 5-portaista vastausvaihtoehtoa riittävän vastaustarkkuuden saamiseksi. Asteikkona käytettiin seuraavia adjektiivejä: huono, välttävä, tyydyttävä, hyvä, sekä kiitettävä. Numeroiksi muutettuna asteikko oli numerosta 1 numeroon 5.

Suurimpaan osaa kysymyksistä vastaaminen oli pakollista. Jotkut kysymykset olivat sellaisia, että niihin vastaaminen määriteltiin vapaaehtoiseksi – eräs ominaisuus, joka myös löytyy Webropol – ohjelmistosta. Vapaaehtoiset kysymykset olivat sellaisia, joihin kaikille vastaajilla ei olisi ollut välttämättä mitään vastattavaa. Esimerkiksi ilman käytyä valmentajakoulutusta ei kysymykseen ”*Valmentajakoulutus on lisännyt ammatillista osaamistani*” ole mitään vastattavaa. Viimeisenä kysymyksenä oli avoin kysymys vastaajille ”*Kerro vapaasti mielipiteitäsi koulutuksesta, täsmennyksiä vastauksiin ja anna kehittämissuhteita valmennuspäälliköille*”. Vastauksen maksimikooksi määriteltiin 1800 merkkiä, joka katsottiin riittäväksi ja samalla sopivaksi täsmällisiä vastauksia varten.

5.3 Kyselytyökalu

Kysely päätettiin tuottaa aiemmin tänä vuonna Sedu Aikuiskoulutuksen käyttöön hankitulla Webropol Oy:n Webropol – ohjelmistolla. Ko. ohjelmiston käyttöä puolsivat mm. seuraavat seikat:

- Mahdollisuus vastata kyselyyn anonymisti verkon välityksellä
- Reaaliaikainen tuloksien seurantamahdollisuus
- Ohjelmiston ominaisuus, jolla estetään vastaamasta samasta Internet – osoitteesta useammin kuin yhden kerran (kyselyn manipuloinnin esto)
- Ohjelmiston sisäänrakennetut raportointityökalut
- Kyselyn toteutuksen hinta
- Vastaamisen vaivattomuus kyselyyn vastaajalle

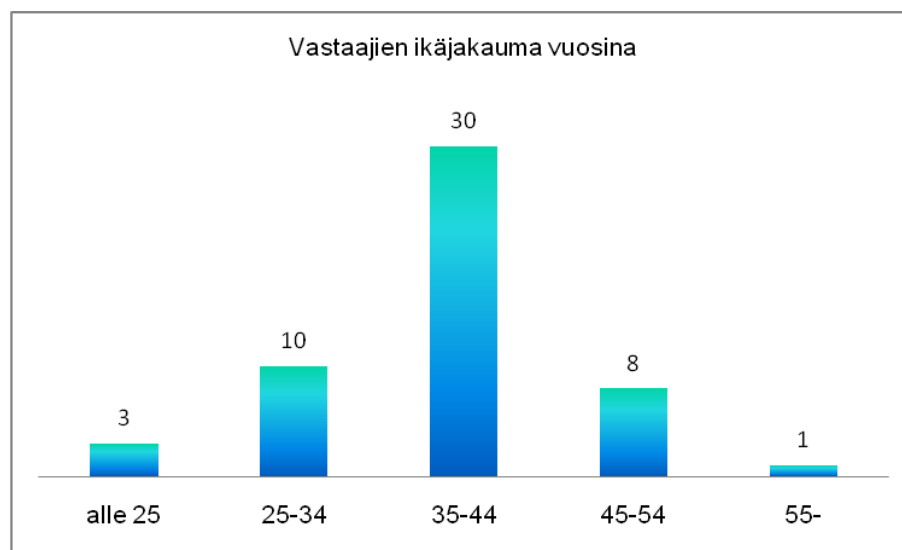
5.4 Aineiston analysointi

Heti kyselytutkimuksen vastausajan päätyttyä lähetettiin seurakohtaiset raportit kyselyyn osallistuvien seurojen valmennuspäälliköille seurakohtaista analysointia varten. Tässä hankkeessa keskitytään kuitenkin ainoastaan kysymysten analysointiin kaikkien vastanneiden vastauksista. Tämä siksi, että kyselyn tuloksena tuotettavaa materiaalia ei ole aikomus räätälöidä seurakohtaisesti.

Kysely sisälsi kaiken kaikkiaan 42 eri kysymystä ja tässä kehityshankkeessa ei ole tarkoitus analysoida jokaista kysymystä erikseen, vaan keskittyä tärkeimpiin, tulevan materiaalin koostamiseen liittyviin kysymyksiin. Lisäksi käsitellään aiemmin mainittuja auditointiin liittyviä kysymyksiä.

5.5 Vastaajat numeroina

- Vastaajia yhteensä 52 kpl.
- Miehiä 50 (96,2 %) ja naisia 2 (3,8 %)
- Vastaajien ikäjakauma (Kuvio 13.). Anonymiteetin säilyttämisen takia vastaajan tarkkaa ikää ei kysytty



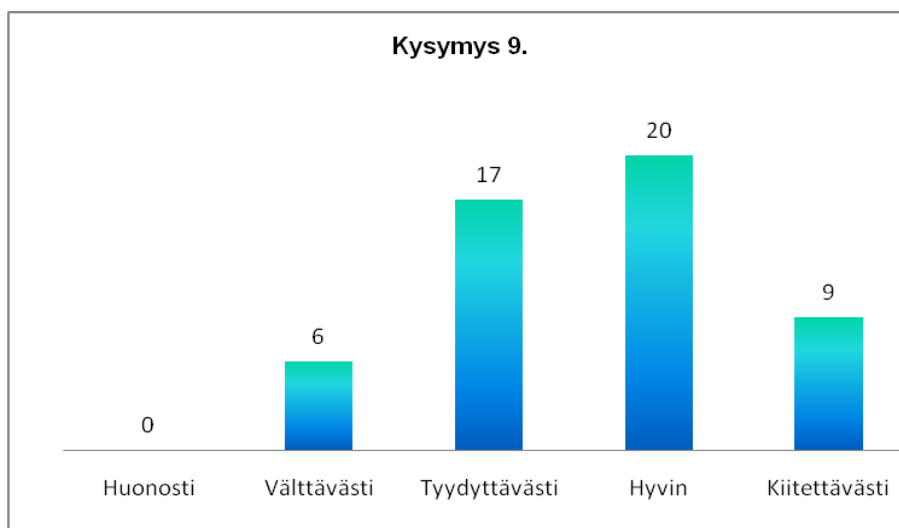
Kuvio 13. Vastaajien ikäjakauma vuosina

5.5.1 Seuran toiminta (Kysymykset 9, sekä 11–16)

Tämä on tärkeä kysymysryhmä, jonka kysymyksenasettelu mukailee muutaman vuoden välein tehtävää, Jääkiekkoliiton seuroille tekemän auditoinnin kysymyksenasettelua. Kysymysryhmän keskiarvovastaukseksi saatiin 3,54 %, eli arvo tyydyttävän ja hyvän puolivälistä. Seurat pitävät kuitenkin yleisesti tavoitteenaan hyvää (numeroa 4.), eli parantamisen varaa on (Kuvio 15.) joka osa-alueella.

Kysymys 9: ”Seura on kannustanut minua osallistumaan jääkiekkoliiton koulutuksiin”. Tärkeä kysymys siitä, kuinka seura on kannustanut valmentajiin osallistumaan erilaisiin Jääkiekkoliiton järjestämiin koulutuksiin. Keskiarvo vastauksissa on 3,62 eli lähempänä hyvää kuin tyydyttävää. Kiitettävien ja hyvien vastauksien osuus on yhteensä 55,8 % eli hieman yli puolet vastaajista. Tästä voisi päätellä sen, että seurat kannustavat valmentajiin melko hyvin osallistumaan jääkiekkoliiton koulutuksiin. Merkille pantavaa on lisäksi se, että kukaan ei antanut huonoa arvosanaa.

Parantamisen varaa jonkin verran kuitenkin on, sillä 11,5 % (6 kpl.) vastaajista antoi välttävän arvosanan (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Kysymys 9.

Seurojen tulisikin huolehtia siitä, että valmentajille varattua koulutusrahaa olisi budjetoitu riittävästi koulutuksiin. Tämän lisäksi valmentajia tulisi jatkuvasti rohkaista valmennusvastaavien taholta uusiin koulutuksiin. Käytännöllinen malli voisi olla esim. sellainen, että valmentajasopimukseen olisi lisättyä kohta, jossa valmentaja sitoutuu osallistumaan tiettyyn määrään koulutuksia. Suurehkoa välttävien ja tyydyttävien vastausten määrää selittänee osaltaan se seikka, että nuorimpien lasten ohjauksessa mukana olevat ovat olleet ohjaustoiminnassa vasta varsin lyhyen ajan: 57,7 % vastaajista on ollut valmennustoiminnassa vasta 1-5 vuotta.

Kysymys 10: ”*Olen halukas osallistumaan jääkiekkoliiton koulutuksiin*”. Valtaosa vastaajista, 61,5 % olivat halukkaita jatkossakin osallistumaan jääkiekkoliiton koulutuksiin. Toisaalta, huomioitavaan on, että 19,2 % vastaajista antoi huonon tai välttävän arvosanan. Tästä voimme mahdollisesti päätellä sen, että osa kauan valmennustyössä olleet ovat jo saaneet riittävän korkean koulutustason omaan työhönsä. Toinen syy saattaa olla koulutuksien järjestämisaikat ja – paikkakunnat missä koulutuksia järjestetään. Syy voi olla myös valmentajien ajan käytössä nykyisessä kiireisessä maailmassa. Tämän vuoksi olisi tärkeää saada tulevat koulutukset lähelle valmentajia – mieluiten kotipaikkakunnalle. Tässä lainaus erään vastaajan vapaasta palautteesta: ”*Vapaa-aika on rajallinen käsite nyky-yhteiskunnassa ja töistä irrottautuminenkin on usein vaikeahkoa. Ainakin allekirjoittaneella, työskentelen myös*”

aina lauantaisinkin. Joten ehdottaisin liiton kouluttajien saapumista paikkakunnilla arki iltaisiin niin kuin toteutettiin LOK koulutuskin. Osanotto oli hyvä, koulutus hyvä ja saatiin keskustelua aikaan. Helpompi on yhden tai kahden koulutus henkilön irrottaa ja lähteä "pelikentälle" kuin esim. yhdestä kaupungista tai kylästä useampien valmentajien. Näin säästetään myös kuluissa suuria summia. Tämmöisiin koulutuksiin olen aina valmis irrottautumaan ja osallistumaan."

Erityisen heikon arvosanan (keskiarvo 2,81 %) sai kysymys nro. 11. ”Seura on järjestänyt riittävästi sisäisiä valmentajakoulutuksia”. Huonojen ja välttävien arvosanojen osuus oli peräti 26,5 % vastauksista. Tämän kysymyksen heikko arvosana voi johtua monistakin eri syistä:

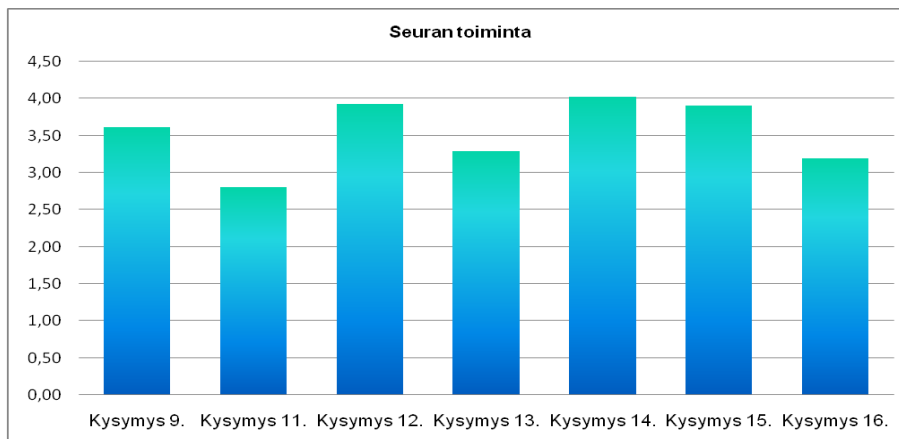
- Seurat ovat yksinkertaisesti järjestäneet liian vähän sisäistä valmentajakoulutusta
- Suuri osa (57,7 %) valmentajista on tehnyt työtään alle viisi vuotta ja kaikista vastaajista 9,6 % vasta alle vuoden verran. Voi olla, että tänä aikana ei ole järjestetty juurikaan seuran sisäisiä valmennuskoulutuksia.

Joka tapauksessa huonojen arvosanojen määrä on liian suuri ja vastauksien perusteella on ryhdyttävä pikaisiin toimenpiteisiin. Tällaisia toimenpiteitä voisivat olla mm. seuran vuosittainen koulutussuunnitelma, jossa seuran sisäistä tarjottaisiin esim. kerran kuukaudessa, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

Valmentajien halukkuus osallistua seuran sisäisiin koulutuksiin on erittäin suurta. 69,2 % vastaajista on tästä erittäin kiinnostutut. (Kysymys 12. ”Olen halukas osallistumaan seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin”). Vastausprosentista voisi päätellä mahdollisesti myös sen, että jo saatu koulutus on ollut hyvälaatuista, joskin sitä on ollut liian vähän (ks. edellinen kysymys). Valmentajien kiinnostusta seuran sisäisiin koulutuksiin nostaa mahdollisesti myös koulutuksien järjestämisaikajankohta ja –paikka. Myös vain vähän aikaa toimineiden valmentajien ”tiedonjano” lienee vaikuttanut vastauksien laatuun

Myös kysymys 13: ”Seura on hyödyntänyt saamaani koulutusta valmentajan työnsäni” herättää kysymyksiä: ovatko valmentajat ja valmennuspäälliköt ymmärtäneet antaa haasteita koulutetuille valmentajilleen riittävästi vai onko kyse kenties siitä,

kuinka arvostetuksi valmentajat ovat työnsä kokeneet? Onko hyvää palautetta muistettu antaa riittävästi? (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Seuran toiminta

Koska 65,4 % vastaajista antoi arvosanaksi korkeintaan tyydyttävän, tulisi seurojen huomioida paremmin valmentajien koulutuksessa saadu opit. Tämän voisi toteuttaa esim. siten, että kun valmentaja on käynyt jonkin koulutuksen, hän siirtää seuran sisäisessä koulutuksessa opitun tiedon muille, saman ikäryhmän valmentajille. Tämä tapa lisäisi molempien ammattitaitoa: opettaja kertaisi saamansa opin ja oppilaat oppisivat uusia asioita (Learning by teaching).

Parhaat arvosanat seurat saavat yhteistyöstä sekä valmennuspäälliköiden, että seurojen muiden saman ikäluokan valmentajien välillä. Kysymys 14. ”Yhteistyö valmennuspäälliköiden/valmennusvastaavien kanssa on sujunut mielestäni”. Peräti 76,9 % valmentajista antoi hyvän tai kiitettävän arvosanan. Näyttäisi siltä, että seurojen valmennuspäälliköiden yhteistyötaidot ovat varsin hyvät. Vain kaksi vastaajaa antoi välttävän arvosanan – huonoa ei antanut kukaan. Tietenkin olisi toivottavaa, että välttäviä vastauksia ei tulisi ollenkaan, mutta se lienee mahdotonta kun isomman ryhmän kanssa toimitaan. On mahdollista, että jotkut valmentajat kokevat seurassa tehdyt linjaukset epäluottamuslauseeksi heidän valmennustyötään kohtaan. Valmennuspäällikön arjessa joutuu jatkuvasti tekemään ratkaisuja, jotka eivät aina tyydytä kaikkia osapuolia. Tällaisia asioita ovat esim. urheilutulokseen vaikuttavat pelaajakierrätys –asiat.

Yhteistyö saman ikäluokan valmentajien sujuu erittäin hyvin, sillä 73 % vastaajista antoi arvosanaksi neljä tai viisi. Kuten edellisessäkin kysymyksessä – muutama yk-

sittäinen poikkeus esiintyy. Tulosta voisi parantaa esim. toimimalla siten, että saman ikäluokan valmentajat kokoontuvat riittävän usein yhteispalavereihin, jossa keskustellaan avoimesti ikäluokan toimintaa koskevista asioista. Lisäksi tulisi rohkaista valmentajia ottamaan rohkeasti epäkohtia esille, varsinkin niissä palavereissa, missä valmennuspäällikkö on paikalla. Lisäksi valmentajia tulisi rohkaista käymään henkilökohtaisia keskusteluja valmennuspäälliköiden kanssa, jossa epäkohtia voisi tuoda rohkeasti esille. Eräänä keinona ongelmien välttämiseksi voidaan myöskin pitää säännöllistä palautteen keräämistä, jossa kysytään myös valmentajien henkilökohtaisia toivomuksia valmennustiimistään ja sen henkilöistä. Yhteistyötaidot ovat sellainen asia, joka on ehdottomasti huomioitava myös seuran sisäisissä valmentajakoulutuksissa.

Edellinen kysymys hieman laajemmin, kysymys 16. ”yhteistyö muiden seuran valmentajien kanssa on sujunut mielestäni”. Vastuksissa oli paljon hajontaa. Suuri osa vastaajista, 53,8 % kokee että, yhteistyö on korkeintaan tyydyttävää. Voisiko tähän olla syynä se, että yhteistyötä muiden valmentajien kanssa ei ole varsinaisesti ollenkaan ja he eivät välttämättä edes kohta toisiaan jäähallilla? Jälkeenpäin ajateltuna, kysymyksen asettelu olisi voinut olla tarkempi siten, että vastaus olisi pyydetty vaan niiltä valmentajilta, jotka ovat tekemisissä myös oman ikäryhmän ulkopuolisten valmentajien kanssa. Jollain lailla yhteistyötä olisi kuitenkin lisättävä: mielestämme yhteistyön kautta valmentajat oppisivat arvostamaan toisten valmentajien tekemää työtä yhteisen hyvän puolesta. Esim. ns. valmentajajäät yhteistapaamisena ja kauden aloitus- ja lopetustapahtumat.

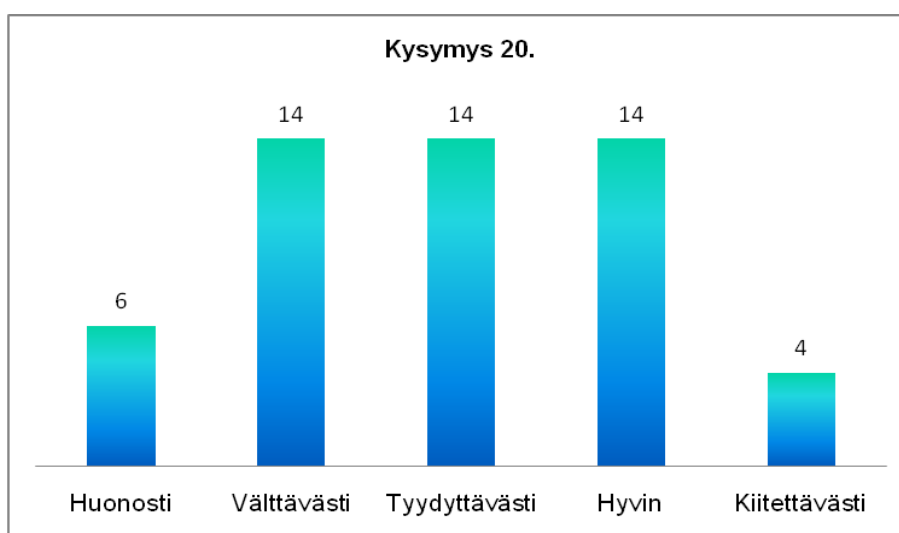
5.5.2 Lajitaidot (kysymykset 17–19)

Tällä tärkeällä kysymyssarjalla haluttiin kartoittaa valmentajien tuntemuksia siitä, kuinka hyvin nämä osaavat opettaa valmennettavilleen jääkiekon perusasioita joita ovat syöttö, laukaus ja luistelu.

Tästä kysymyssarjasta osattiin odottaa jo ennakkoon hyvää arvosanaa. Koska kyse on kuitenkin perusasioiden opettamisesta nuorille – vastauksien keskiarvoa (3,69 %) ei voida pitää riittävän hyvänä. Kolmesta kohdasta vaikein opettava näyttää olevan laukaus, mikä sinällään ei ollut valmennuspäälliköille yllätys. Huonosti tai välttäväs- ti laukauksen osaa opettaa valmennettavilleen noin joka kymmenes (11,5 %) vastaajista.

5.5.3 Kesäharjoitteluohjelman rakentaminen (kysymys 20.)

Tämä kysymys oli yksi ensimmäistä kyselyyn päätyneistä kysymyksistä. Valmentajien tarve oikeaan ohjeistukseen on ollut tiedossa. Koska seurat ovat osan kesästä lomalla, on tärkeää, että valmentajat voivat antaa valmennettavilleen järkevästi suunnitellun kesäajan harjoitteluohjelman. Ilman kesäajan harjoittelua syksyn harjoituskauden alkaessa joudutaan tekemään ylimääräistä, turhaa työtä pelaajien kanssa, mikäli nämä ovat harjoitelleet väärin tai puutteellisesti kesän aikana. Kysymys osoitautui myös vastausten perusteella tarpeelliseksi: kysymykseen 20. ”*Osaan rakentaa täysipainoisen kesäharjoitteluohjelman omille valmennettavilleni*” peräti 38,4 % vastaajista antoi huonon tai välttävän vastauksen. Vastauksen ”*huonosti*” voi tulkita tässä tapauksessa jokseenkin sanoin ”*en osaa ollenkaan*” (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Kysymys 20.

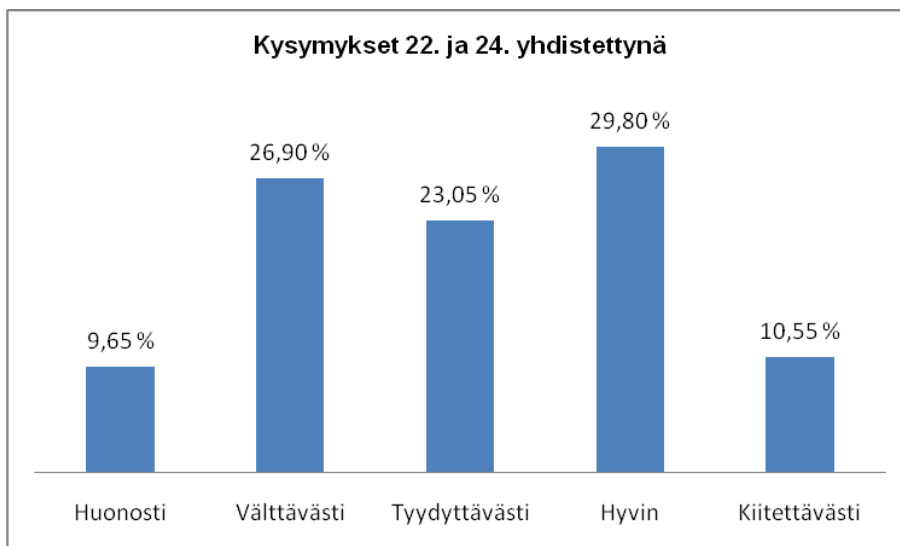
Näiden vastausten pohjalta on erittäin perusteltua, että tuleva materiaalipaketti sisältää ohjeistuksen kesäharjoitteluohjelman luomiseen ja mahdollisesti muutaman esimerkkiohjelman eri ikäisille valmennettaville.

5.5.4 Voimaharjoittelu (kysymykset 22–29)

Kysymyssarjassa haluttiin selvittää erityisesti valmentajien taitoja opettaa tiettyjä voimaharjoitteluliikkeitä oikealla tavalla. On ensiarvoisen tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat oikeat tekniikat heti alkutaipaleella, ettei harjoittelussa sattuisi vahinkoja ja etteivät väärät liikeradat aiheuttaisi ongelmia myöhemmällä ikää. Nuorimpien, F-D –junoireiden voimaharjoittelu tulisi tehdä keppijumpalla, eikä

varsinaisesti punteilla. Keppijumpan avulla voidaan oppia oikeat liikkeet ilman raskaita painoja. Valmentajilta kysyttiin myös erilaista asiaan liittyvää käsitteistöä.

Käsitteet olivat hieman hukassa valmentajilta ja yhdistettynä kysymyksien 22. ja 24. (*Hallitsen voimaharjoittelun käsitteet, sekä Tunnen voimaharjoitteluliikkeiden nimet*) vastaukset nähdään kuviossa 17.



Kuvio 17. Kysymykset 22. ja 24. yhdistettynä

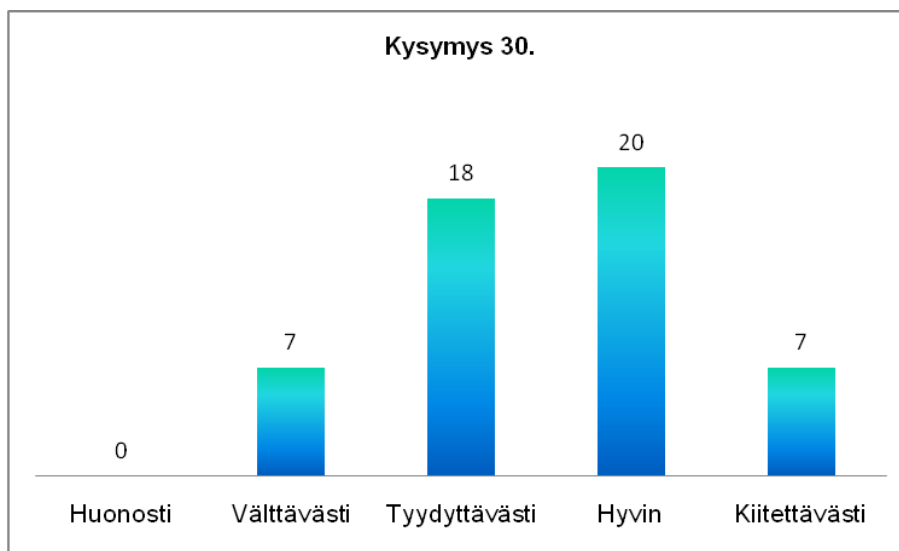
Voimaharjoittelu liikkeet ovat tärkeä osa jääkiekkolijan arkea. Mukaan otimme perusliikkeistä rinnallevedon, takakyökyn, kyykkyhyppelyn, askelkyökkysarjan, sekä tempausvalan tangolla.

Hajonta vastauksissa oli varsin voimakasta. Hajontaa selittää omalta osaltaan se, että nuorimpien ikäryhmien valmentajilla voimaharjoittelu painojen kanssa ei kuulu kesäharjoitteluohjelmaan, vaan he käyttävät jumppakeppejä. Lisäksi voimaharjoittelukoulutus aloitetaan Jääkiekkoliiton puolesta vasta SVK-koulutuksen yhteydessä. Tuleva materiaali videoineen tukee jatkossa myös nuorempien ikäryhmien valmentajia oikeisiin tekniikoihin, käsitteisiin ja liikemalleihin valmentajien siirryessä joukkueidensa mukana vanhempiin ikäryhmiin. Voimaharjoitteluvideon avulla valmentajat voivat ottaa jo osan painoharjoitteluliikkeistä mukaan keppijumppaharjoitteluun alkulämmittelystä ja kesäharjoittelussa.

5.5.5 Lasten ja nuorten herkkyyskaudet (kysymys 30.)

Herkkyyskausien ymmärtäminen on tärkeä osa valmennustietoutta. Valmentajien tulee tiedostaa mitä herkkyyskausilla tarkoitetaan ja mitä herkkyysalueita eri-ikäisillä valmennettavilla kulloinkin on.

Kysymyksen vastauksien keskiarvo oli kohtuullisen hyvä – huonoja vastauksia ei saatu ollenkaan (Kuvio 18.)

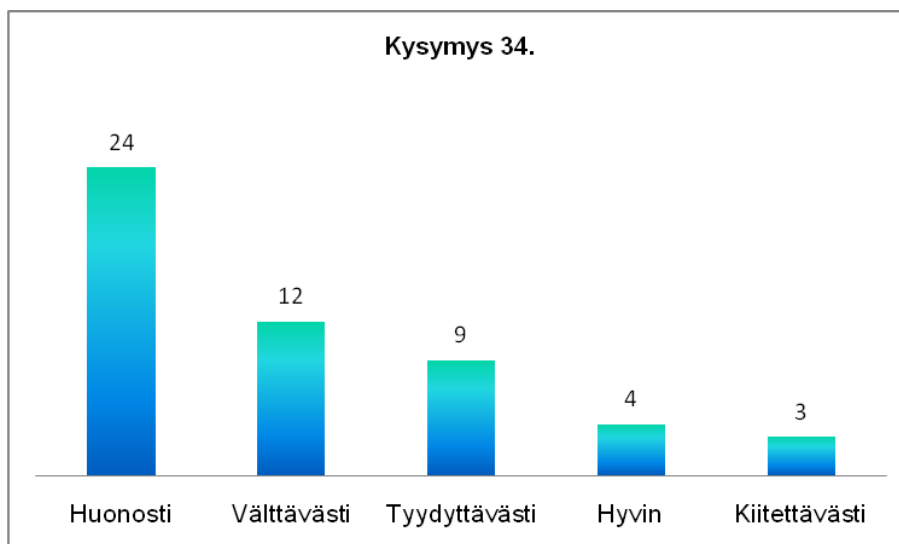


Kuvio 18. Kysymys 30.

5.5.6 Supekompensaatio (kysymys 34.)

Superkompensaatio käsitteenä oli suurimmalle osalle valmentajista täysin tuntematon käsite (Kuvio 19.). Tämä ei sinänsä tullut yllätyksenä, koska nuorten valmentajien koulutuksessa tätä käsitettä ei käydä yleensä läpi. Valmentajilla on kuitenkin jonkinlaiset tiedot superkompensaatiosta vaikka sen nimeä eivät tunnekaan.

Superkompensaatiolla tarkoitetaan mm. seuraavaa: Raskaan harjoituspäivän jälkeen kestää noin vuorokauden ennen kuin lihaskunto on palautunut ennalleen. Seuraavan, kevyttä harjoittelua sisältävän vuorokauden kuluessa keho vahvistaa rasitettua lihasta lisää. Tätä vahvistumista kutsutaan superkompensaatioksi. Eli lyhyesti sanottuna on kyse levon ja harjoittelun oikeasta suhteesta.



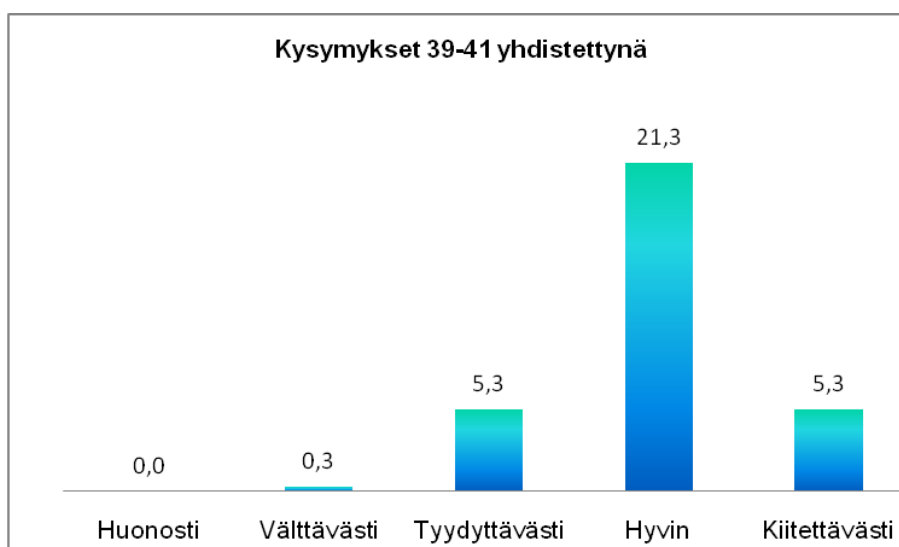
Kuvio 19. Kysymys 34.

5.5.7 Liikuntaympyrä

Termi ei ollut tässäkään kysymyksessä täysin hallussa. Liikuntaympyrällä viitataan lyhyesti siihen, paljonko eri-ikäisten valmennettavien tulisi harjoitella viikon aikana. Valmentajien tulisi siis kertoa pelaajilleen ja heidän vanhemmilleen, että pelkkä lajiharjoittelu riittää, vaan lasten ja nuorten tulisi myös liikkua vapaa-aikanaan. Liikuntaympyrästä käy ilmi, että harjoittelumäärät myös kasvavat iän karttuessa

5.5.8 Valmentajien ammatillinen osaaminen (kysymykset 39–41)

Ensimmäisenä asiana vastauksia analysoitaessa näkyy selvästi, että valmentajakoulutuksista on selkeää hyötyä valmentajille. Tulokset kertovat seuroille selvästi sen, että valmentajakoulutuksista on hyötyä kaikille seuran valmentajille: Myös pitkään valmennustyötä tehneet ja pelaajaurataustaisetkin valmentajat ovat kokeneet valmennuskoulutuksen hyödylliseksi. Suuri määrä (19 kpl) vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen 41: ”*Koulutus on lisännyt haluani opiskella uusia asioita*”, koska heillä ei ole vielä valmentajakoulutuksia käytynä. Kuviossa 20. Kysymyssarjan keskimääräiset arvosanat.



Kuvio 20. Kysymykset 39-41 yhdistettynä

Valmennuskoulutuksesta on hyötyä myös seuralle toiminnan laadun paranemiseksi. Laadukas, sekä Jääkiekkoliiton, että seuran sisäinen valmentajakoulutus nostaa selvästi seuran valmennuksen tasoa, josta on hyötyä myös jatkossa Jääkiekkoliiton auditointien yhteydessä.

Valmentajat ovat saaneet koulutuksesta uusia asioita, joita ovat sitten voineet hyödyntää valmennustyössään. He ovat voineet myös siirtää ja jakaa tietoa seuran muille valmentajille.

Tutkimustuloksen ehkäpä tärkein huomio seurojen valmennusportaalle on se, että seurojen tulisi toimia siten, että he saisivat kannustettua valmentajiaan mukaan koulutuksiin, koska selvästi nähdään, että valmentajakoulutukset ovat hyödyntäneet valmentajia heidän työssään ja lisänneet heidän halukkuuttaan osallistua myös lisäkoulutukseen. Seuroilla olisi hyvä olla valmentajasopimukset joista selviää jo käydyt koulutukset ja joihin tulisi seuraavaksi osallistua. Osallistumisen tulisi olla valmentajille sitovaa.

5.5.9 Sana on vapaa: ”mielipiteitä anonyymisti” (kysymys 42.)

Sana on vapaa – kenttään vastaajat kirjoittivat enemmän tekstiä kuin etukäteen osattiin odottaa. Tästä tekisi mieli vetää johtopäätös että kysely oli hyvä ja sille oli olemassa selkeä tilaus. Noin joka kolmas vastaaja kirjoitti vastauksen annettuun kenttään (30,8 % vastaajista).

Tästä palautteesta saatiin monta hyvää mielipidettä ja kehittämis ehdotusta siitä, miten seuratyötä voi edelleen kehittää jatkossa vieläkin paremmaksi.

Valmentajien vastauksissa ei ollut mitään yhtenäistä linjaa. Tämä on kertoo mahdollisesti osittain myös siitä, että missään kyselyyn osallistuvassa seurassa ei ole ”kytenyt” pinnan alla seurajohdolta piilossa olevaa, OTO-valmentajien tiedostamaa suurta epäkohtaa.

5.5.10 Muutamia huomioita vastauksista

Kommentteja nuorempien ikäryhmien aloituksista. Kommentti 13. *”Mielestäni valmennuspäällikön tulisi panostaa erityisen paljon kiekkokoulun ja nuorimpien ikäluokkien valmennuksen ja valmentajien ohjaamiseen siten, että ikäluokat pääsisivät hyvään alkuun. Olisi hyvä, jos valmennuspäällikkö vierailisi nuorimpien ikäluokkien harjoituksissa esim. 2-3 viikon välein.”*

Seuran toiminnan kannalta on erittäin tärkeää, että nuorten ikäluokkien kauden aloitukset pyrittäisiin hoitamaan mahdollisimman tehokkaasti. Valmennuspäällikön ei tarvitsisi olla mukana välttämättä jokaisessa tapahtumassa, vaan hänen tulisi riittävän ajoissa kutsua koolle ikäluokan valmentajat ja ohjeistaa heitä tulevaan kauteen. Tätä asiaa koskee myös kommentti 3. *”Valmennuspäällikkö ja/tai seura vois laittaa aloittavan F-ikäryhmän paremmin käyntiin. Monena vuonna se on onnistunut aktiivisten vanhempien ansiosta, jotka ovat ottaneet itse asioista selvää. Tänä vuonna niitä vanhempia ei tunnu olevan. Odottaisin seuran ja/tai valmennuspäällikön tekevän enemmän töitä asian eteen”.*

Vastauksissa esiintyy myös jonkin verran valmentajien tietämättömyyttä ja selviä virhekäsityksiä esim. voimaharjoitteluun liittyen. Kommentti 1: *”Mukana E-juniori valmennuksessa, ei mitenkään tekemisissä voimaharjoittelun kanssa”.* Kyseisessä ikäluokassa voimaharjoittelu tulisi olla mukana oheisharjoitusten muodossa pelaajille teeteettävissä keppijumpassa, sekä oman kehon lihaskuntoharjoittelussa. Pieni mahdollisuus on, että kyseinen valmentaja ei joko miellä voimaharjoittelun käsitettä tai että hän ei ole mukana joukkueen voimaharjoittelussa.

6. POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kyselytutkimuksen kautta seuroille välineitä, joilla he pystyvät tarjoamaan omille pelaajille yhä laadukkaampaa ohjaustoimintaa huomioiden eri kehitysvaiheet. Tämän lisäksi pyrkimyksenä on auttaa valmentajia hakeutumaan aktiivisesti Suomen Jääkiekkoliiton koulutuksiin sekä aktivoida seuroja seuran sisäisiin tai seurojen yhteisiin koulutuksiin.

Suomen A-maajoukkueen päävalmentaja Jukka Jalonen on osallistunut voimakkaasti keskusteluun lasten ja nuorten harrastuksen järjestämisestä. Yksi tärkeä signaali on ollut seurojen lisäharjoittelun järjestäminen innokkaille junioreille. Tämän lisäksi hän on ottanut kantaa pelaajien pelimäärien, tasoryhmien muodostamiseen, pelaajien määrään joukkueessa sekä harjoittelumäärien nostamiseen. Hän ei näe, että olemme hiipumassa pelaajien tuottamisessa kansainväliselle huipulle, mutta vahvasti sitä mieltä, että meidän on kehitettävä jääkiekon seuratyötä jatkossakin. Sillä ilman hyvin organisoitua seuratyötä ei Suomen maajoukkuetoiminta tuota mitaleita.

Tähän työhön on koottu keskeisimpiä asioita jääkiekko pelinä aiheesta sekä eri ikäluokkien lajitekniikoiden opettamisjärjestyksestä. Näin valmentaja osaisi kiinnittää paremmin huomiota eri ikäryhmien tarpeisiin. Tämä helpottaa myös seuroja valmentajien rekrytoimisessa, sillä voimme hyvissä ajoin keskustella valmentajan kanssa ja arvioida hänen kykyä opettaa asioita kyseiselle ikäluokalle. Toki täytyy muistaa, että harjoiteltavan asian määrää junioreiden sen hetkinen taitotaso. Olemme pyrkineet avaamaan työssämme keskeisimpiä lajitermejä kuten pelitapa, pelisysteemi, peliroolit, koska haluamme luoda yhtenäisen opetuskielen, jotta junioreille puhutaan samoissa asioista samoilla termeillä. Tällöin vältetään opetustilanteissa turhilta ristiriidoilta.

Lasten ja nuorten jaksamisesta sekä fyysisestä kunnosta ollaan nykyään yleisesti ottaen huolestuneita. Lasten tiedetään tarvitsevan aktiivista liikuntaa viikossa vähintään 12 – 15 tuntia, jotta hänen liikunnalliset valmiutensa ja kehonsa kehittyisivät halutulla tavalla. Nuoruusiällä hankittu hyvä aerobinen kestävyys ja lihaskunto antavat hyvän pohjan läpi elämän jaksamiselle ja elämästä nauttimiselle. Kaikista jääkiekkoa harrastavista junioreista ei tule huippupelaajia. Jääkiekko voi tarjota heille virikkeitä ja intoa urheiluun, joka auttaa jaksamaan jossain muussa työssä ja elämäs-

sä yleensä. Mitä positiivisempi kuva lapselle ja nuorelle jää hänen harrastusvuosista, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän tuo omia lapsiaan mukaan toimintaan.

Jotta jääkiekossa oleva lapsi ja nuori viihtyy ja saa virikkeitä, on toiminnan oltava laadukasta ja eri ikäryhmille oikein suunniteltua. Tämän vuoksi tässä työssä keskitytään lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Olemme tietoisesti lähteneet viemään työtämme kaukalossa ja oheisharjoittelussa tapahtuvasta toiminnasta ja jättäneet lasten ja nuorten henkisen kehittymisen vähemmälle. Tämä yksinkertaisesti siitä syystä, että katsoimme tämän olevan kokonaisen tutkimuksen aihe ja tästä syystä rajasimme aiheemme käsittelemään tulevan auditoinnin aihetta.

Kysely osoitti, että valmentajat ovat erittäin halukkaita osallistumaan sekä seuran sisäiseen että Suomen Jääkiekkoliiton järjestämään valmentajakoulutukseen. He kokivat, että seuran valmennusvastaavien sekä ikäluokan valmentajien välinen yhteistyö sujuu hyvin, mutta ikäluokkien väline yhteistyö oli selvästi heikompa. Yksi syy voi olla, että ikäluokkien ajat ovat eri kellonaikoina eikä näin ollen synny tilanteita valmentajien kanssakäymiseen. Parantaakseen tilannetta seurat voisivat järjestää kaikille valmentajille yhteisiä tapahtumia. Yksi tällainen voisi olla kiinteä jäävuoro seuran valmentajille.

Valmentajien taito opettaa lajitaitoja oli selvästi parempi verrattuna voimaharjoitusliikkeisiin. Tämä selittyy sillä, että suurin osa valmentajista valmentaa F- ja E- junioreita ja näillä ikäluokilla on kesäharjoittelu korvattu muilla lajeilla. Tästä syystä on erittäin tärkeää, että kyseisille valmentajille käydään voimaharjoitteluliikkeet läpi ja he voivat ottaa liikkeet mukaan alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin tehtynä omalla keholla sekä mailalla.

Tämän kyselyn pohjalta olemme aloittaneet tuottamaan seuroille seuraavia materiaaleja:

- Voimaharjoittelu DVD
- Luistelun opettaminen DVD
- Harjoitepankki eri ikäluokille

LÄHTEET

Westerlund, E. 1997. Joukkuepelin analyysi ja pelaajalta vaadittavat ominaisuudet. Iihf, international ice hockey coaching symposium. May 1-4, Helsinki, Finland

Goldspink, G. 1983. Alterations in myofibril size and structure during growth, exercise and change in environmental temperature. In: Handbook of Physiology 10 539-554 American Physiological Society, Bethesda

Hakkarainen, H 2008. Suomen Jääkiekkoliitto. Seuravalmentajakoulutus materiaalia.

Hiltunen, P. 2002. Fyysisen harjoittelun perusteet. SLU- Paino. Suomen Liikunta ja Urheilu

Kemppinen, P. 1998. Taitava jalkapalloilija – Taitovalmennuksen käsikirja. Kustanusvalmennus P.&K. Oy. Vantaa.

MacCallum, J.K. 1989. on the histogenesis of the striated muscle fibre and growth of the human Sartorius muscle. John Hopkins Hospital Bulletin 9, 208-215

Mero, A.; Vuorimaa, T.; Häkkinen, K.; 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy

Morpurgo, B. 1987. Uber aktivitas-hypertrophie der willkürlichen Muskeln Virchows Archiv A Pathological Anatomy and Histology 150, 552-554

Sinclair, D. 1978. Human Growth after Birth. Oxford University. New York, Toronto

Smith, D.W 1977. Introduction to clinical pediatrics Philadelphia, London, Toronto

Tanner, J.M 1962. Growth at adolescence. 325. Oxford Blackwell Science Publishers

Westergård, E. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Sport- Offset. Turku

Suomen jääkiekkoliitto (SJL). 1997. Koulutusmateriaalit. NVT 1

Suomen jääkiekkoliitto (SJL). 1997. Koulutusmateriaalit. LOK 2

Suomen jääkiekkoliitto (SJL). 1997. Koulutusmateriaalit. LOK 3

Suomen jääkiekkoliitto 2002. Ohjaajan opas. 8-9-vuotiaat

Suomen jääkiekkoliitto 2002. Ohjaajan opas. 10–12-vuotiaat

Suomen jääkiekkoliitto 2002. Ohjaajan opas. 13–14-vuotiaat

PAINOTTOMAT LÄHTEET

Saarinen, M & Mattila, P. 2000. Jääkiekon lajitekniikan opettaminen. Julkaisematon lähde

S-Kiekko juniorit ry. 2006. Seura Aapinen. http://www.s-kiekko.com/seura_aapinen.htm. Julkaisematon lähde

https://slu-fi.directo.fi/lum/numero_16_2008/urheiluseuroille/jaakiekkoseurat_tyollistavat_yhd/
(luettu 27.11.2008 kello 23.46)

http://www.finhockey.fi/junnut/joukkueen_pelisaannot/ (luettu 28.11.2008 kello 11.57)

Liite 1. Suomen jääkiekkoliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITON OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUSJÄRJESTELMÄ		
Taso	Lapset 13 v. ja nuoremmat	Nuoret / aikuiset 14 v. ja vanhemmat
5	Yliopisto	
4	Lasten liikunnan ammattilliset erikoistumisopinnot	VEAmT
3	LOT (Sisältää - LOTKK - - 1-tason - LKOK - opinnot)	HVT
2		JVT NVT MVT
1	LOK 1 - 3 MOK 1 - 2	SVK
Lähtö	Startit LKOK	

SJL:n valmentaja -ja valmentajakoulutusjärjestelmä

13- vuotiaiden ja nuorempien ohjaajat				
Taso	Tutkinto	Kurssi / osat	Kesto (h / ov)	Järjestäjä
2 + 3	LOT	LOTKK LKOK OEYTK MOK 2 LOK 1-3	15 ov	Urheilu- opisto / alue
1	-	LOK 3	25 h	Alue
		LOK 2 / BLK 2	25 h	Alue
		LOK 1 / BLK 1	25 h	Alue
		MOK 2	25 h	Alue
		MOK 1	25 h	Alue
Lähtö	-	LKOK	25 h	Alue / Seura
		Start (J)	8 h	Alue
		Start (MV)	8 h	Alue

13 -vuotiaiden ja nuorempien ikäryhmien valmentajakoulutukset

Start (J)	= Aloittelevien joukkueen ohjaajien kurssi
Start (MV)	= Maalivahtiohjauksen starttikurssi (7-10 -v. maalivahtien mv-pelin perusteet ja perustorjunnat)
LKOK	= Luistelukouluohjaajan kurssi
MOK 1	= Maalivahtien ohjaajakurssi 1 (10-13 -v. maalivahtien liikunnallisen monipuolisuuden kehittäminen)
MOK 2	= Maalivahtien ohjaajakurssi 2 (10-13 -v. maalivahtien talvikauden toiminta)
LOK 1	= Lasten ohjaajan kurssi 1 (6-13 -v. liikunnallisen monipuolisuuden kehittäminen)
BLK 1	= Bamledarkurs 1 (Utveckling av mångsidig rörlighet för 6-13 -åringar)
LOK 2	= Lasten ohjaajan kurssi 2 (6-9 -v. talvikauden toiminta)
BLK 2	= Bamledarkurssens 2 (Vintersäsängens verksamhet för 6-13 -åringar)
LOK 3	= Lasten ohjaajan kurssi 3 (10-13 -v. talvikauden toiminta)
OEYTK	= Ohjaajan ja erotuomarin yhteistyökurssi
LOTKK	= Lasten ohjaajan täydennyskoulutuskurssi
LOT	= Lasten ohjaajan tutkinto (Huom! Suorittaminen antaa oikeuden hakea SJL: n vapaakorttia!)

Selvitykset valmentajakoulutuksien lyhenteistä

14-vuotiaiden ja vanhempien valmentajat

Taso	Tutkinto	Kurssi / osat	Kesto (h / ov)	Järjestäjä
4	VEAmT	1 - 8	20 ov	Urheiluopisto
3	HVT	1 - 6	10 ov	Liitto
2	JVT	1 + 2	30+50 (80) h	Liitto
	NVT / UTE	1 + 2	30+50 (80) h	Alue
	MVT	1 + 2, NVT, MOK 1-2	170 h	Liitto
1	-	SVK	50 h	Alue

14 -vuotiaiden ja vanhempien ikäryhmien ja valmentajakoulutukset

SVK	= Seuravalmentajan kurssi (Nuorten ja aikuisten valmentamisen perusteet)
MVT	= Maalivahtivalmentajatutkinto (14 -vuotiaiden ja vanhempien mv: en valmentaminen)
NVT	= Nuorten valmentajan tutkinto (14 -vuotiaiden ja vanhempien pelaajien valmentaminen)
UTE	= Ungdomstränarexamen (Träningen av 14 åringar och äldre spelare)
JVT	= Jääkiekkovalmentajan tutkinto (NVT: n täydentävä koulutus, Huom! Suorittaminen antaa oikeuden hakea SJL: n vapaakorttia!)
HVT	= Huippuvalmentajatutkinto (Valmentajan ammatista kiinnostuneen valmistavat opinnot)
VEAmT	= Valmentajan erikoisammattitutkinto

Selvitykset valmentajakoulutuksien lyhenteistä

Liite 2. Eri ikäkausien junioreille opetettavat asiat.

Kiekkokoulu / G – juniorit

Opetettavat lajitaidot ikäryhmässä:

1. Luistelu ja siihen liittyvät osa-alueet:

- tasapaino (tasapaino liu'ut)
- luisteluasento
- kaatuminen ja ylösnouseminen
- pysähtyminen luistelusta
- oikean luistelupotkun opettaminen etu- ja takaperin luistelussa
- kääntyminen etuperin luistelusta takaperin luisteluun
- kääntyminen takaperin luistelusta etuperin luisteluun

Hallittavat asiat

- lähtö, etuperin luistelu ja pysähtyminen
- lähtö, takaperin luistelu ja pysähtyminen

2. Kiekonkäsittely ja – hallinta: Opetettavat asiat, kiekonkäsittelyn perusteet

- ote mailasta
- käsien liike mailassa
- kiekonhallinta paikallaan luistimilla ja mailalla
- kiekonhallinta luistelussa luistimilla ja mailalla
- kiekon käsitteleminen paikallaan mailalla kämmen- ja edessä, rysty-
puolella ja sivuilla
- vetosyöttö paikallaan
- syötön vastaan ottaminen paikallaan

3. Syöttö ja syötön vastaanotto

- vetosyöttö kämmen- ja rystypuolelta paikallaan
- syötön vastaanotto kämmen- ja rystypuolella paikallaan

- vetosyöttö kämmen- ja rystypuolelta liikkeestä liikkeeseen
- syötön vastaanotto kämmen- ja rystypuolelta liikkeestä liikkeeseen
- vastaanottopuolen näyttäminen (näytä mihin haluat syötön)

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy antamaan syötön liikkeestä liikkeeseen ja lukemaan mihin vastaanottaja syötön haluaa
- pelaaja pystyy näyttämään mihin syötön haluaa ja ottamaan kiekon haltuun kämmen-/ rystypuolelta liikkeestä liikkeeseen

F- Juniorit

Opetettavat lajitaidot ikäryhmässä:

1. Luistelu

- luisteluasento
- luisteluopetus etu – ja takaperin luistelussa
- pysähtyminen
- oikean luistelupotkun suuntaaminen
- teränskäyttö → sisä- ja ulkoterän liu'ut
- etuperin ja takaperin kaarreluistelut
- vauhtikäännös ja 360- käännökset
- puolustajan käännös
- laitahyökkääjän käännös

Hallittavat asiat

- pelaaja hahmottaa, sekä osaa käyttää sisä- ja ulkoterää
- kaarreluistelu ja käännökset etuperin –ja takaperin luistelussa

2. Syöttö ja syötön vastaanotto

- vetosyöttö kämmen- ja rystypuolelta paikallaan
- syötön vastaanotto kämmen- ja rystypuolelta paikallaan
- vetosyöttö kämmen- ja rystypuolelta liikkeestä liikkeeseen
- syötön vastaanotto kämmen- ja rystypuolelta liikkeestä liikkeeseen
- vastaanottopuolen näyttäminen (näyttä mihin haluat syötön)

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy antamaan syötön liikkeestä liikkeeseen ja lukemaan mihin vastaanottaja syötön haluaa
- pelaaja pystyy näyttämään mihin syötön haluaa ja ottamaan kiekon haltuun kämmen-/ rystypuolelta liikkeestä liikkeeseen

3. Maalinteko

- vetolaukaus kämmenpuolelta
- vetolaukaus rystypuolelta
- oman laukauksen seuraaminen
- läpiajon päättäminen

Hallittavat asiat

- laukaus suoraan syötöstä
- oman laukauksen seuraaminen

4. Kiekon riisto

- vastustajan mailan nosto + kiekon riisto

5. Henkilökohtainen taktiikka / oivaltaminen

- liiku + syötä + liiku
- Katse ylhäällä, näe kenttä
- puolustajan ja hyökkääjän roolien opettelu

6. Kiekonkäsittely ja kiekonhallinta

- vartalon edessä ja sivulla, edestakaisin paikalla ja liikkeessä (huom! katse ylhäällä ja alakäden liike mailassa)
- kämmen-rysty
- rysty-kämmen
- jojo edessä
- jojo sivulla

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy laittamaan kiekon vastustajan mailan ja vartalon välistä, ottamalla kiekon haltuun jatkaen peliä
- pelaaja pystyy laittamaan kiekon vastustajan jalkojenvälistä tai ohi, ottamalla kiekon haltuun jatkaen peliä
- liiku syöttämään + liiku syötön jälkeen
- tarjoa syöttö paikka + kaistat
- pelaaja hahmottaa hyökkääjän ja puolustajan pelipaikat

E-Juniorit

Opetettavat asiat ikäryhmässä:

1. Luistelu

- teränskäyttö
- suojausluistelu (potkulauta / lantionavaus)
- kantaliu'ut
- käännökset kiekko mukana
- Puolustajan ja hyökkääjän käännökset kiekon kanssa
- rytminmuutokset
- monipuolinen liikkuminen jäällä
- luistelun korostaminen
- vahva ison jään luistelu

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy monipuoliseen luisteluun kiekko mukana
- pelaaja pystyy luistelun avulla suojaamaan kiekkoa
- pelaaja pystyy kääntymään ja luistelemaan säilyttäen rintamasuuntansa pelissä

2. Syöttö ja syötön vastaanotto

- rannesyöttö
- vetosyöttö
- yhden kosketuksen syöttö
- syöttö luonnolliselta puolelta
- syötön vastaanotto luistimella

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy nopeaan syöttö peliin kämmen- ja rystypuolilta
- pelaaja pystyy syöttämään vastustajan mailan ja luistimien välistä
- pelaaja pystyy peittämään syöttönsä liikkumalla toisaalle ja syöttämällä toisaalle
- pelaaja pystyy ottamaan haltuunsa syötön luistimilla ja jatkamaan peliä

3. Kiekonkäsittely ja kiekonhallinta

- kiekonkäsittely ja painonsiirrot paikalla / liikkeessä
- jalkojen käsien eri rytmisyys
- kiekon hallinta lähellä ja kaukana vartalosta paikalla / liikkeessä
- harhauttaminen kantaliu'ulla

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy yhdistämään painonsiirrot ja kiekonkäsittelyn liikkeessä: uhka toisaalle liike toisaalle

- pelaaja kykenee hallitsemaan kiekkoa kaukana ja lähellä vartaloa (paikallaan)
- hahmottamaan ranteiden liikkeitä ja alakäden liikkeen mailassa
- pelaaja hallitsee muutaman perusharhautuksen

4. Maalinteko

- rannelaukaus
- vetolaukaus
- laukaus suoraan harhautuksen jälkeen

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy paikoiltaan laukomaan 7/10 kiekosta haluamaansa kohtaan maalia ranne- ja vetolaukauksella (kämmen- ja rystypuolelta)

5. Kiekon riisto

- kiekon riisto mailalla tuikkaamalla
- vastustajan mailan pito maalilla
- karvausluistelu
- vastustajan syöttölinjan katkaisu

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy luistelullaan / sijoittumisellaan ohjaamaan vastustajan haluamaansa suuntaan
- pelaaja pystyy katkaisemaan vastustajan syötön ja jatkamaan peliä
- pelaaja pystyy sitomaan vastustajan mailan

6. Henkilökohtainen taktiikka / oivaltaminen

- pelaaja pystyy peittämään syöttönsä liikkumalla toisaalle ja syöttämällä toisaalle
- pelaaja pystyy syöttämään kiekon kärkimiehelle

- 1vs1/2vs1 pelaaminen hyökkäjän ja puolustajan kannalta
- yksittäisen pelaajan hyökkäys- ja puolustustehtävät → syöttö/ syöttöpaikanteko/-tarjoaminen-varmistus-kiekollisen- ja kiekottomien puolustaminen
- puolustusalueen täyttö ja pelipaikat
- karvausluistelu
- hyökkäys ” kolmio”

7. Pelikäsitys

- pelaaja tietää pelitilanneroolit
- pelaaja tietää perusajatuksen kaikki hyökkää ja kaikki puolustaa
- pelaaja osaa toimia ryhmässä

D- Juniorit

Opetettavat asiat ikäryhmässä:

1. Luistelu

- pelipaikkakohtaiset luistelut ja liikkumiset
- liu'un ja potkujen pidentäminen
- luistelun monipuolisuuden ja rytminmuutosten lisääminen
- teränskäytön hyödyntäminen pelitilanteissa
- luistelussa liikkuminen eteen –ja taaksepäin yhdellä sekä kahdella jalalla

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy säilyttämään itsensä pelissä mukana ja pelattavana luistelunsa avulla
- #### 2. Syöttö ja syötön vastaanotto
- nostosyöttö kämmen- ja rystypuolelta

- pitkäsyöttö ja vastaanotto
- vaikeiden syöttöjen vastaanotot
- syötön peittäminen/salaaminen
- syöttö laidankautta
- syöttäminen liikkeestä
- syötön vastaanotto liikkeestä
- syötön vastaanottaminen liikkeestä luistelun jatkuessa

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy tekemään yhdenkosketuksen syöttösarjoja kämmen- ja rysty puolilta
- pelaaja pystyy syöttämään/ vastaanottamaan pitkäsyötön
- pelaaja pystyy peittämään syöttönsä liikkumalla ja katseellaan
- pelaaja pystyy ottamaan haltuunsa syötön luistimilla, kädellä, vartalolla ja jatkamaan peliä

3. Kiekon käsittely ja kiekonhallinta

- kiekon käsittely ja painonsiirrot liikkeessä ja ahdistettuna
- jalkojen käsien eri rytmisyys ja rytminmuutokset
- kiekon hallinta lähellä ja kaukana vartalosta pienessä tilassa liikkeessä
- kämmen – rysty harhautusten tekeminen liikkeestä

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy yhdistämään painonsiirrot ja kiekon käsittelyn liikkeessä
 - → uhka toisaalle liike toisaalle valelaukausharhautus
- pelaaja kykenee hallitsemaan kiekkoa kaukana ja lähellä vartaloa (liikkeessä)
 - → hahmottamaan ranteiden liikkeet ja alakäden liikkeen maillassa

4. Maalinteko

- rannelaukaus suoraan luistelusta
- vetolaukaus suoraan luistelusta
- laukaus suoraan harhautuksen jälkeen
- rystylaukaus
- kulmasta nousut ja punnerrukset maalille
- suoraan syötöstä ampuminen
- ohjaukset/maskit
- lyöntilaukaus
- laukaus vastustajan jaloista ja laukauksen seuraaminen

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy luistelusta laukomaan 7/10 kiekosta haluamaansa kohtaan maalia ranne- ja vetolaukauksilla (kämmen- ja rystypuolelta)

5. Kiekonriisto

- kiekollisen pelaajan ohjaaminen pieneen tilaan (kiilaaminen)
- vastustajan laitaan painaminen ja kiekon riisto
- aloittamistekniikat
- taklaamisharjoittelu ja taklauksen vastaanottaminen

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy luistelullaan / sijoittumisellaan kiilaamaan pelaajan kohti laitaa ja riistämään kiekon
- pelaajat pystyvät paripelaamisella riistämään kiekon (1 pelaa miehen ja 2 riistä irtokiekko)
- pelaaja pystyy sitomaan vastustajan mailan aloituksessa
- oikea oppinen taklaus ja taklauksen vastaanottaminen

6. Henkilökohtainen taktiikka / oivaltaminen

- paripelaaminen (hyökkäyksissä: kiekolliselle apu ja puolustamisessa: kiekollisen pelaaminen sekä kiekonriisto)
- blokki ja tilan tekeminen liikkeellä
- hyökkäyksien päättäminen
- toinen aalto ja puolustajien käyttö
- puolustajien ja hyökkääjien yhteistyö viivapelaamisessa (hyökkäys- ja puolustus siniviivat)
- yv- ja av-pelaaminen
- avaukset (2-3 mallia avata peli)
- karvaus pelaaminen
- pelitilanneroolit (pelaaja osaa reagoida kiekolliseen ja kiekottomaan peliin)

7. Pelikäsitys

- pelitilanneroolit
- valintareaktiot
- pelitilanneharjoitteet

C- Juniorit

Opetettavat asiat ikäryhmässä:

1. Luistelu

- pelipaikkakohtaiset luistelut ja liikkumiset
- luisteluvoiman lisääminen
- luistelun monipuolisuuden ja rytminmuutosten lisääminen
- teränskäytön hyödyntäminen pelitilanteissa / taitoverryttelyt

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy säilyttämään itsensä pelissä mukana ja pelattavana luistelunsa avulla
- liu'un ja potkujen pidentäminen luistelussa: Power skating
- pelaaja pystyy nopeisiin ja tehokkaisiin suunnanmuutoksiin
- pelaaja pystyy säilyttämään peliasennon luistelussa

2. Syöttö ja syötön vastaanotto

- syöttövoiman lisääminen
- pitkäsyöttö ja vastaanotto
- vaikeiden syöttöjen vastaanotot
- syötön peittäminen/salaaminen
- syöttö laidankautta
- syötön vastaanotto liikkeestä
- syötön vastaanotto luistelun jatkuessa

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy tekemään yhdenkosketuksen syöttösarjoja kämmen- ja rysty-puolilta
- pelaaja pystyy syöttämään/ vastaanottamaan pitkänsyötön
- pelaaja pystyy peittämään syöttönsä liikkumalla ja katseellaan

- pelaaja pystyy ottamaan haltuunsa syötön luistimilla, kädellä, vartalolla ja jatkamaan peliä
- pelaaja pystyy ottamaan haltuun syötön suorasta luistelusta
- pelaaja pystyy ottamaan haltuun syötön suorasta luistelusta ja jatkamaan luistelua

3. Kiekonkäsittely ja kiekonhallinta

- kiekonkäsittely ja painonsiirrot liikkeessä ja ahdistettuna
- jalkojen käsien eri rytmisyys ja rytmimuutokset
- kiekon hallinta lähellä ja kaukana vartalosta pienessä tilassa liikkeessä
- kämmen-rysty-, rysty-kämmen-, jojo- ja lyöntilaukausharhautus

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy yhdistämään painonsiirrot ja kiekonkäsittelyn liikkeessä
→ uhka toisaalle liike toisaalle valelaukausharhautus
- pelaaja kykenee hallitsemaan kiekkoa kaukana ja lähellä vartaloa (liikkeessä)
→ hahmottamaan ranteiden liikkeitä ja alakäden liikkeen mailassa

4. Maalinteko

- rannelaukaus suoraan luistelusta
- laukaus suoraan harhautuksen jälkeen
- rystylaukaus
- kulmasta nousut ja punnerrukset maalille
- suoraan syötöstä ampuminen
- ohjaukset/maskit
- laukaus vastustajan jaloista ja laukauksen seuraaminen

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy suoraan syötöstä laukomaan 7/10 kiekosta haluamaansa kohtaan maalia lyönti – ja rannelaukauksella

5. Kiekon riisto

- kiekollisen ja kiekottoman parityöskentely
- taklaus ja taklauksen vastaanottaminen
- aloittamistekniikat
- vastataklaus

Hallittavat asiat

- pelaaja pystyy luistelullaan / sijoittumisellaan ohjaamaan pelaajan kohti laittaa ja taklaamalla riistämään kiekon
- pelaajat pystyvät paripelaamisella riistämään kiekon (1 pelaaja miehen ja 2 riistä irtokiekko)
- pelaaja pystyy sitomaan vastustajan mailan aloituksessa / maalin edessä
- oikeaoppinen taklaus ja taklauksen vastaanottaminen

6. Henkilökohtainen taktiikka / oivaltaminen

- paripelaaminen (hyökkäyksissä: kiekolliselle apu ja puolustamisessa: kiekollisen pelaaminen sekä kiekonriisto)
- blokki ja tilan tekeminen liikkeellä → tyhjennä täytä kaista
- hyökkäyksien päättäminen
- toinen aalto ja puolustajien käyttö
- puolustajien ja hyökkääjien yhteistyö viivapelaamisessa (hyökkäys- ja puolustus siniviivat)/ takapaine
- yv- ja av-pelaaminen
- avaukset (2-3 mallia avata peli)
- karvaus pelaaminen (passiivinen ja aggressiivinen)

- pelitilanneroolit (pelaaja osaa reagoida kiekolliseen ja kiekottomaan peliin)

7. Pelikäsitys

- pelitilanneroolit
- pelipaikkaroolit
- erikoistilannepelaaminen

11) Seura on järjestänyt riittävästi sisäisiä valmentajakoulutuksia *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

12) Olen itse halukas osallistumaan seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

13) Seura on hyödyntänyt saamaani koulutusta valmentajan työssäni *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

14) Yhteistyö valmennuspäälliköiden/valmennusvastaavien kanssa on sujunut mielestäni *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

15) Yhteistyö muiden saman ikäluokan valmentajien kanssa on sujunut mielestäni

	1	2	3	4	5	
Huonosti	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

16) Yhteistyö muiden seuran valmentajien kanssa on sujunut mielestäni *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

Lajitaidot

17) Osaan opettaa nuorille jääkiekon lajitaidoista osa-alueen SYÖTTÖ

(Vastausvaihtoehdot: 1=huonosti 2=välttävästi 3=tydyttävästi 4=hyvin 5=kiitettävästi)

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

18) Osaan opettaa nuorille jääkiekon lajitaidoista osa-alueen LAUKAUS *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

19) Osaan opettaa nuorille jääkiekon lajitaidoista osa-alueen LUISTELU *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

20) Osaan rakentaa täysipainoisen kesäharjoitteluohjelman omille valmennettavilleni *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

21) Hallitsen valmennustyössäni alkuverryttelyn ja lämmittelyn *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

Voimaharjoittelu:

22) Hallitsen voimaharjoittelun käsitteet (kestovoima, perusvoima ja nopeusvoima)

(Vastausvaihtoehdot: 1=huonosti 2=välttävästi 3=tydyttävästi 4=hyvin 5=kiitettävästi) *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	j <i>n</i>	Kiitettävästi

Ravinto:

36) Tunnen viralliset KTL:n (Kansanterveyslaitos) ravintosuositukset ja esim. ns. lautasmallin *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	Kiitettävästi

37) Osaan kertoa valmennettavilleni ravinnon merkityksestä urheilijalle *

	1	2	3	4	5	
Huonosti *	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	Kiitettävästi

Ammatillinen osaaminen:

(Näihin ei tarvitse vastata, mikäli et ole osallistunut koulutuksiin)

38) Valmentajakoulutus on lisännyt ammatillista osaamistani

	1	2	3	4	5	
Huonosti	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	Kiitettävästi

39) Voin hyödyntää koulutuksessa oppimaani käytännön harjoituksissa

	1	2	3	4	5	
Huonosti	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	Kiitettävästi

40) Valmennustaitoni ovat lisääntyneet koulutuksen ansiosta

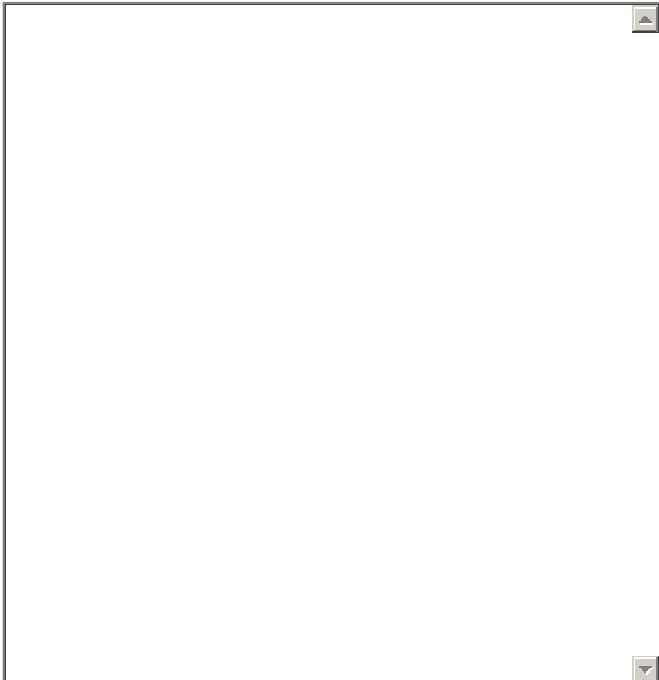
	1	2	3	4	5	
Huonosti	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	Kiitettävästi

41) Koulutus on lisännyt haluani opiskella uusia asioita

	1	2	3	4	5	
Huonosti	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	Kiitettävästi

Sana on vapaa:

42) Kerro vapaasti mielipiteitäsi koulutuksesta, täsmennyksiä vastauksiin ja anna kehittämissuhteita valmennuspäälliköille. KIITOS VASTAUKSISTASI!



Raportointi >> Perusraportti Valmennustyön kehittämiskysely OTO-valmentajille

Kyselyn nimi Vesan kysely
 Kyselyn tekijä 6c252156
 Kysely luotu 8.10.2008 11:39:06
 Vastausajankohta
 Vastaaajien kokonaismäärä 52

Ordered by answers

Answers summary

Taustakysymykset:

(*=kysymykseen vastaaminen on pakollista)

1. Vastaaajan sukupuoli

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 1)

(1.1) Mies		96,2%	50
(1.2) Nainen		3,8%	2

2. Äidinkieli

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 1,1)

(2.1) Suomi		92,3%	48
(2.2) Ruotsi		7,7%	4

3. Ikä

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 2,9)

(3.1) alle 25		5,8%	3
(3.2) 25-34		19,2%	10
(3.3) 35-44		57,7%	30
(3.4) 45-54		15,4%	8
(3.5) 55-		1,9%	1

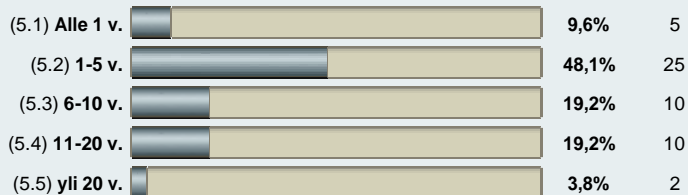
4. Peruskoulutus

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 2,6)

(4.1) Kansakoulu/Kansalaiskoulu		3,8%	2
(4.2) Peruskoulu/Keskikoulu		44,2%	23
(4.3) Lukio		38,5%	20
(4.4) Muu		13,5%	7

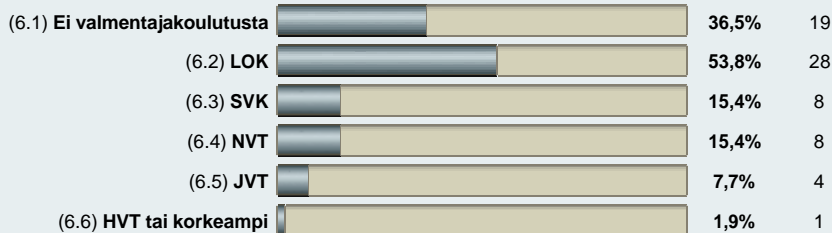
5. Valmennuskokemus (vuosina)

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 2,6)



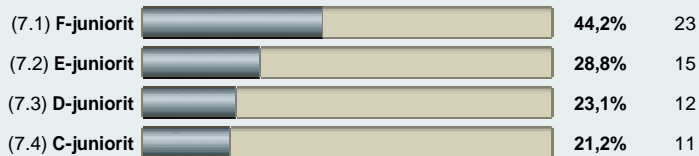
6. Suoritettu valmentajakoulutus (Voit valita useamman vaihtoehdon)

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 2,3)



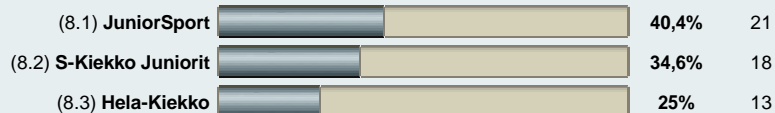
7. Valmennettavien ikäluokka/luokat mitä valmennat (Voit valita useamman vaihtoehdon)

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 2,2)



8. Seura jossa valmennan

Kysymykseen vastanneet: 52 (ka: 1,8)



Seuran toiminta:

9. Seura on kannustanut minua osallistumaan jääkiekkoliiton koulutuksiin:

(Vastausvaihtoehdot: 1=huonosti 2=välttävästi 3=tydyttävästi 4=hyvin 5=kiitettävästi)

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,615; yht: 52)	0%	11,5%	32,7%	38,5%	17,3%	Kiitettävästi
	0	6	17	20	9	
ka: 3,615; yht: 52	0%	11,5%	32,7%	38,5%	17,3%	
	0	6	17	20	9	

10. Olen halukas osallistumaan jääkiekkoliiton koulutuksiin

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,673; yht: 52)	3,8%	15,4%	19,2%	32,7%	28,8%	Kiitettävästi
	2	8	10	17	15	
ka: 3,673; yht: 52	3,8%	15,4%	19,2%	32,7%	28,8%	
	2	8	10	17	15	

11. Seura on järjestänyt riittävästi sisäisiä valmentajakoulutuksia

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,808; yht: 52)	7,7%	19,2%	57,7%	15,4%	0%	Kiitettävästi
	4	10	30	8	0	
ka: 2,808; yht: 52	7,7%	19,2%	57,7%	15,4%	0%	
	4	10	30	8	0	

12. Olen itse halukas osallistumaan seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,923; yht: 52)	0%	5,8%	25%	40,4%	28,8%	Kiitettävästi
	0	3	13	21	15	
ka: 3,923; yht: 52	0%	5,8%	25%	40,4%	28,8%	
	0	3	13	21	15	

13. Seura on hyödyntänyt saamaani koulutusta valmentajan työssäni

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,288; yht: 52)	1,9%	7,7%	55,8%	28,8%	5,8%	Kiitettävästi
	1	4	29	15	3	
ka: 3,288; yht: 52	1,9%	7,7%	55,8%	28,8%	5,8%	
	1	4	29	15	3	

14. Yhteistyö valmennuspäälliköiden/valmennusvastaavien kanssa on sujunut mielestäni

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 4,019; yht: 52)	0%	3,8%	19,2%	48,1%	28,8%	Kiitettävästi
	0	2	10	25	15	
ka: 4,019; yht: 52	0%	3,8%	19,2%	48,1%	28,8%	
	0	2	10	25	15	

15. Yhteistyö muiden saman ikäluokan valmentajien kanssa on sujunut mielestäni

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,904; yht: 52)	1,9%	7,7%	17,3%	44,2%	28,8%	Kiitettävästi
	1	4	9	23	15	
ka: 3,904; yht: 52	1,9%	7,7%	17,3%	44,2%	28,8%	
	1	4	9	23	15	

16. Yhteistyö muiden seuran valmentajien kanssa on sujunut mielestäni

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,192; yht: 52)	3,8%	21,2%	28,8%	44,2%	1,9%	Kiitettävästi
	2	11	15	23	1	
ka: 3,192; yht: 52	3,8%	21,2%	28,8%	44,2%	1,9%	
	2	11	15	23	1	

Lajitaidot

17. Osaan opettaa nuorille jääkiekon lajitaidoista osa-alueen SYÖTTÖ

(Vastausvaihtoehdot: 1=huonosti 2=välttävästi 3=tyydyttävästi 4=hyvin 5=kiitettävästi)

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,827; yht: 52)	0%	3,8%	21,2%	63,5%	11,5%	Kiitettävästi
	0	2	11	33	6	
ka: 3,827; yht: 52	0%	3,8%	21,2%	63,5%	11,5%	
	0	2	11	33	6	

18. Osaan opettaa nuorille jääkiekon lajitaidoista osa-alueen LAUKAUS

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,596; yht: 52)	1,9%	9,6%	23,1%	57,7%	7,7%	Kiitettävästi
	1	5	12	30	4	
ka: 3,596; yht: 52	1,9%	9,6%	23,1%	57,7%	7,7%	
	1	5	12	30	4	

19. Osaan opettaa nuorille jääkiekon lajitaidoista osa-alueen LUISTELU

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,654; yht: 52)	0%	7,7%	26,9%	57,7%	7,7%	Kiitettävästi
	0	4	14	30	4	
ka: 3,654; yht: 52	0%	7,7%	26,9%	57,7%	7,7%	
	0	4	14	30	4	

20. Osaan rakentaa täysipainoisen kesäharjoittelun ohjelman omille valmennettavilleni

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,923; yht: 52)	11,5%	26,9%	26,9%	26,9%	7,7%	Kiitettävästi
	6	14	14	14	4	
ka: 2,923; yht: 52	11,5%	26,9%	26,9%	26,9%	7,7%	
	6	14	14	14	4	

21. Hallitsen valmennustyössäni alkuverryttelyn ja lämmittelyn

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,615; yht: 52)	1,9%	9,6%	28,8%	44,2%	15,4%	Kiitettävästi
	1	5	15	23	8	
ka: 3,615; yht: 52	1,9%	9,6%	28,8%	44,2%	15,4%	
	1	5	15	23	8	

Voimaharjoittelu:

22. Hallitsen voimaharjoittelun käsitteet (kestovoima, perusvoima ja nopeusvoima

(Vastausvaihtoehdot: 1=huonosti 2=välttävästi 3=tyytyvästi 4=hyvin 5=kiitettävästi)

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,173; yht: 52)	5,8%	25%	26,9%	30,8%	11,5%	Kiitettävästi
	3	13	14	16	6	
ka: 3,173; yht: 52	5,8%	25%	26,9%	30,8%	11,5%	
	3	13	14	16	6	

23. Hallitsen yleisimmät nostotekniikat

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,038; yht: 52)	5,8%	28,8%	30,8%	25%	9,6%	Kiitettävästi
	3	15	16	13	5	
ka: 3,038; yht: 52	5,8%	28,8%	30,8%	25%	9,6%	
	3	15	16	13	5	

24. Tunnen voimaharjoitteluliikkeiden nimet (esim. tempausvala, tempauksen allemenno yms.)

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,923; yht: 52)	13,5%	28,8%	19,2%	28,8%	9,6%	Kiitettävästi
	7	15	10	15	5	
ka: 2,923; yht: 52	13,5%	28,8%	19,2%	28,8%	9,6%	
	7	15	10	15	5	

25. Osaan opettaa liikkeen RINNALLE VETO

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,077; yht: 52)	11,5%	21,2%	26,9%	28,8%	11,5%	Kiitettävästi
	6	11	14	15	6	
ka: 3,077; yht: 52	11,5%	21,2%	26,9%	28,8%	11,5%	
	6	11	14	15	6	

26. Osaan opettaa liikkeen ASKELKYKKYSARJA

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,788; yht: 52)	13,5% 7	26,9% 14	28,8% 15	28,8% 15	1,9% 1	Kiitettävästi
ka: 2,788; yht: 52	13,5% 7	26,9% 14	28,8% 15	28,8% 15	1,9% 1	

27. Osa opettaa liikkeen TAKAKYYKKY

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,885; yht: 52)	13,5% 7	28,8% 15	23,1% 12	25% 13	9,6% 5	Kiitettävästi
ka: 2,885; yht: 52	13,5% 7	28,8% 15	23,1% 12	25% 13	9,6% 5	

28. Osa opettaa liikkeen TEMPAUSVALA TANGOLLA

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,712; yht: 52)	17,3% 9	32,7% 17	19,2% 10	23,1% 12	7,7% 4	Kiitettävästi
ka: 2,712; yht: 52	17,3% 9	32,7% 17	19,2% 10	23,1% 12	7,7% 4	

29. Osa opettaa liikkeen KYKKYHYPPELY

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,885; yht: 52)	11,5% 6	21,2% 11	36,5% 19	28,8% 15	1,9% 1	Kiitettävästi
ka: 2,885; yht: 52	11,5% 6	21,2% 11	36,5% 19	28,8% 15	1,9% 1	

Nuorten kehitys:

30. Ymmärrän mitä lasten ja nuorten herkkyyskausilla tarkoitetaan

(Vastausvaihtoehdot: 1=huonosti 2=välttävästi 3=tyydyttävästi 4=hyvin 5=kiitettävästi)

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,519; yht: 52)	0% 0	13,5% 7	34,6% 18	38,5% 20	13,5% 7	Kiitettävästi
ka: 3,519; yht: 52	0% 0	13,5% 7	34,6% 18	38,5% 20	13,5% 7	

31. Ymmärrän omien valmennettavien henkisen kehityksen ko. ikäkautena

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,635; yht: 52)	0%	5,8%	32,7%	53,8%	7,7%	Kiitettävästi
	0	3	17	28	4	
ka: 3,635; yht: 52	0%	5,8%	32,7%	53,8%	7,7%	
	0	3	17	28	4	

32. Tunnen omien valmennettavieni nuorten fyysiset herkkyykaudet

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,327; yht: 52)	1,9%	13,5%	42,3%	34,6%	7,7%	Kiitettävästi
	1	7	22	18	4	
ka: 3,327; yht: 52	1,9%	13,5%	42,3%	34,6%	7,7%	
	1	7	22	18	4	

33. Tunnen fyysisen kehityksen lainalaisuudet eri ikäisillä nuorilla

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,192; yht: 52)	3,8%	13,5%	48,1%	28,8%	5,8%	Kiitettävästi
	2	7	25	15	3	
ka: 3,192; yht: 52	3,8%	13,5%	48,1%	28,8%	5,8%	
	2	7	25	15	3	

34. Tiedän mitä on superkompensaatio

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,038; yht: 52)	46,2%	23,1%	17,3%	7,7%	5,8%	Kiitettävästi
	24	12	9	4	3	
ka: 2,038; yht: 52	46,2%	23,1%	17,3%	7,7%	5,8%	
	24	12	9	4	3	

35. Tunnen termin liikuntaympyrä ja osaan hyödyntää sitä oikein valmentajan työssäni

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 2,346; yht: 52)	26,9%	32,7%	21,2%	17,3%	1,9%	Kiitettävästi
	14	17	11	9	1	
ka: 2,346; yht: 52	26,9%	32,7%	21,2%	17,3%	1,9%	
	14	17	11	9	1	

Ravinto:

36. Tunnen viralliset KTL:n (Kansanterveyslaitos) ravintosuositukset ja esim. ns. lautasmallin

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,558; yht: 52)	3,8%	11,5%	26,9%	40,4%	17,3%	Kiitettävästi
	2	6	14	21	9	
ka: 3,558; yht: 52	3,8%	11,5%	26,9%	40,4%	17,3%	
	2	6	14	21	9	

37. Osaan kertoa valmennettavilleni ravinnon merkityksestä urheilijalle

Kysymykseen vastanneet: 52

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,462; yht: 52)	0%	9,6%	38,5%	48,1%	3,8%	Kiitettävästi
	0	5	20	25	2	
ka: 3,462; yht: 52	0%	9,6%	38,5%	48,1%	3,8%	
	0	5	20	25	2	

Ammatillinen osaaminen:

(Näihin ei tarvitse vastata, mikäli et ole osallistunut koulutuksiin)

38. Valmentajakoulutus on lisännyt ammatillista osaamistani

Kysymykseen vastanneet: 32

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,719; yht: 32)	0%	0%	37,5%	53,1%	9,4%	Kiitettävästi
	0	0	12	17	3	
ka: 3,719; yht: 32	0%	0%	37,5%	53,1%	9,4%	
	0	0	12	17	3	

39. Voin hyödyntää koulutuksessa oppimaani käytännön harjoituksissa

Kysymykseen vastanneet: 31

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 3,742; yht: 31)	0%	3,2%	25,8%	64,5%	6,5%	Kiitettävästi
	0	1	8	20	2	
ka: 3,742; yht: 31	0%	3,2%	25,8%	64,5%	6,5%	
	0	1	8	20	2	

40. Valmennustaitoni ovat lisääntyneet koulutuksen ansioista

Kysymykseen vastanneet: 33

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 4,03; yht: 33)	0%	0%	12,1%	72,7%	15,2%	Kiitettävästi
	0	0	4	24	5	
ka: 4,03; yht: 33	0%	0%	12,1%	72,7%	15,2%	
	0	0	4	24	5	

41. Koulutus on lisännyt haluani opiskella uusia asioita

Kysymykseen vastanneet: 33

	1	2	3	4	5	
Huonosti (ka: 4,152; yht: 33)	0%	0%	12,1%	60,6%	27,3%	Kiitettävästi
	0	0	4	20	9	
ka: 4,152; yht: 33	0%	0%	12,1%	60,6%	27,3%	
	0	0	4	20	9	

Sana on vapaa:

42. Kerro vapaasti mielipiteitäsi koulutuksesta, täsmennyksiä vastauksiin ja anna kehittämisehdotuksia valmennuspäälliköille. KIITOS VASTAUKSISTASI!

1. Omasta koulutuksesta aikaa jo n. 5-vuotta. Koulutuksissa on ollut liikaa teoriaa. Mielestäni pitää olla enemmän käytännön juttuja. Eri treenejä ym. t:Timo (-16865125)
2. Koulutukset kehittyvät liitollakin jatkuvasti, tässä vuosien aikana huomannut, että liittokin hakee linjojaan ja hyviä osaavia kouluttajia->suunta kuitenkin parempaan päin. Varsinkin LOK kurssit tuntuivat rahankeräämiseltä. Valmennuspäällikkö voisi vaatia valmentajilta vetää tietty harjoitus vähintään 1krt/kk joku sopii joukkueen ohjelmaan ja voisi arvioida valmentajan toimintaa eli käytännössä antaa palaute jäästä, oheisista, puntista ym ja näin yhdessä pääsisimme sille tasolle mitä seura/liitto edellyttää. Valmennuspäällikkö voisi etsiä myös hyviä kohtia mitkä tehdään hienosti, eli lisää motivaatiota jatkaa..... Punttisaali liikkeet käydään aina tyyliin näin tehköö, mutta entä kuka neuvoo ja ohjaa jos teet jotain väärin mihin se johtaa ym... Punttiopetus pitäisi tulla sellaiselta taholta jolla on oikeasti siitä VANKKA kokemus eikä vain mutua. Näin ohjeet ym tulee suoraan. Hyvä jos seuralla olisi oma treeneri punteille kokonaan. Juniori valmentajat joutuisivat kulkemaan salilla pari vuotta etukäteen ennenkuin oma ikäluokka alkaa sitä käyttämään... (-16878334)
3. Valmennuspäällikkö ja/tai seura voisi laittaa aloittavan F-ikäryhmän paremmin käyntiin. Monena vuonna se on onnistunut aktiivisten vanhempien ansiosta, jotka ovat ottaneet itse asioista selvää. Tänä vuonna niitä vanhempia ei tunnu olevan. Odottaisin seuran ja/tai valmennuspäällikön tekävän enemmän töitä asian eteen. (-16885199)
4. -tasoryhmiin mentävä ajoissa ikäryhmissä -kaikkien pelaajien kehitys häiriintyy koska kehityserot liian isoja...kasvaa lisää vuosien aikana -em. vaatii selvitystä heti alussa pelaajasta ja perheestä.. heidän halustaan panostaa lajiin vai harrastaa -myös harjoitusmäärät ja pelitapahtumat suunniteltava em. perusteella - (-16887482)
5. kysymys 6. MOK 2 (-16888103)
6. Koulutus on opettanut opettamaan asioita, joita jotenkuten itse jo osaa. (-16888345)
7. Vapaa-aika on rajallinen käsite nyky-yhteiskunnassa ja töistä irrottautuminenkin on usein vaikeahkoa. Ainakin allekirjoittaneella, työskentelen myös aina lauantaisin. Joten ehdottaisin liiton kouluttajien saapumista paikkakunnilla arki iltaisin niinkuin toteutettiin LOK koulutuskin. Osanotto oli hyvä, koulutus hyvä ja saatiin keskustelua aikaan. Helpompi on yhden tai kahden koulutus henkilön irtautua ja lähteä "pelikentälle" kuin esim. yhdestä kaupungista tai kylästä useampien valmentajien. Näin säästetään myös kuluissa suuria summia. Tämmösiin koulutuksiin olen aina valmis irrottautumaan ja osallistumaan. Olen entinen aktiivijääkiekkoilija ja pelannut 10 vuotta ammattilaisena. Täytyy myöntää, että valmentaminen kiehtoo todella kovasti. (-16894530)
8. Luonnollisesti LOK koulutuksien osalta ei voimaharjoittelua ole käyty lävitse, koska vielä siihen ei ole valmentamillani ikäluokilla tarvetta. Lisäisin koulutuksiin varsinkin nuorille ikäluokille tarpeellisen kehon hallintaan ,motoriikkaan ja koordinaation liittyvää koulutusta. Myös psykologinen näkökulma lasten ohjaamiseen olisi hyvä ottaa mukaan ja tiedostaa valmennuksessa. (-16895824)
9. Ilman jääkiekkoliiton koulutuksia en uskaltaisi ottaa sitä vastuuta mikä lasten/nuorten ohjaamisessa ja valmentamisessa on. Yli 10 vuotta sitten hakeuduin itse ensimmäisiin koulutuksiin, silloin seurassa ei ollut kovin paljon ohjausta koulutuksiin. Nyt seuralla on oma valmennuspäällikkö, mikä on aivan välttämätön pienessäkin seurassa laadukkaan kehityksen kannalta. Tietoa ja opastusta olen valmennuspäälliköltä saanut, kun on vain itse aktiivinen. Itse otan mielelläni vastaan kaikkia uusia ideoita ja näkemyksiä valmentamisesta. (-16895003)
10. KLO 21:00 jälkeen olevat harjoitukset ovat liian myöhään ! (-16896619)
11. Mukana E-juniori valmennuksessa, ei mitenkään tekemisissä voimaharjoittelun kanssa. (-16908953)
12. Tässä on ajatusta. Viekkä loppuun asti. Projektit hiipuvat liian usein ennenkuin saavuttavat tärkeimmän eli pelaajan. (-16909844)
13. Mielestäni valmennuspäällikön tulisi panostaa erityisen paljon kiekkokoulun ja nuorimpien ikäluokkien valmennuksen ja valmentajien ohjaamiseen siten, että ikäluokat pääsisivät hyvään alkuun. Olisi hyvä, jos valmennuspäällikkö vierailisi nuorimpien ikäluokkien harjoituksissa esim. 2-3 viikon välein. Valmentajia tulisi alusta pitäen ohjata liiton koulutuksiin, mutta alkuvaiheessa oleville valmentajille/ohjaajille hyödyllisempiä ovat ehkä säännöllisemmin toistuvat seuran omat valmentajajää, joissa voidaan keskittyä kulloinkin ajankohtaisten perusasioiden opettamiseen. Ainakin vastuvalmentajilla tulisi kuitenkin olla ikäluokkaan nähden riittävä valmentajakoulutus. (-16910018)
14. Omalla kohdallani tarve käytännönläheiseen valmentajakoulutukseen missä opetetaan tekniikat ym., on suuri. (-16944620)
15. kannattaa käydä jos vain aikaa ja kiinnostusta löytyy. Toki työ ja perhe asettaa omat rajoitukset. Mutta esim pelaajalle joka on juuri lopettanut uran on hyväksi käydä kursseja. Saa varmasti hyvää opastusta ryhmätöistä ja keskusteluista tauoilla ja tuntien ulkopuolella. MM tollaisia tuli yhtäkkiä mieleen. (-17025203)
16. S-Kiekkossa ainakin rakentaa seuranpuolesta nuorimpiin junioreihin harjoitus suunnitelma ja siihen sopivat harjoitteet. Usein juuri nuorimmissa junnussa valmentajatkin ovat kokemattomia eikä oikeasti ole mitään tietoa miten opetetaan ja mitä opetetaan sekä mitkä asiat on kysessäolevan ikäluokan on mahdollista oppia. Voisi jopa harkita vaaditavaksi käydä jotain valmentajakoulutuksia jos hommaan lähtee mukaan, ainakin seuran sisäisissä koulutuksissa "pakko" käydä. Liiton koulutukset kehittyneet, saa käytännön malleja jopa paperilla mukaan eikä tarvitse muistella että miten se meni. Vanhemmille voisi järjestää luentoja lyhykäisyydessään esim. ravinnosta, nuorten fyysisetä ja psyykkisestä kehityksestä, yms. Terveystarkastukset jossa vanhempi mukana kuulemassa tulokset sekä merkityksen nuoren kehitykselle niin se ei olisi aina valmentaja joka paasaa asioiden merkityksistä. (-17027294)