



Naisten jääkiekon Mestiksen sekä Suomi-sarjan harjoittelu ja kilpailullisuus

Elina Kreivi

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja (AMK)

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä(t) Elina Kreivi
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Naisten jääkiekon Mestiksen sekä Suomi-sarjan harjoittelu ja kilpailullisuus
Sivu- ja liitesivumäärä 42 + 3
<p>Tämän työn tarkoituksena oli tutkia jääkiekon naisten Mestiksen ja Suomi-sarjan harjoittelua ja kilpailullisuutta. Naisten pääsarjataso Auroraliigan taso laskee ja kärkipelaajat siirtyvät ulkomaille. Työn tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon Auroraliigaa alemmissa sarjoissa harjoitellaan ja miten sekä kuinka paljon harjoituksissa on taitoharjoittelua. Joukkueiden välillä tiedettiin olevan isoja eroja, mutta tutkimuksen avulla saataisiin tarkempaa tietoa joukkueiden toiminnasta sekä siitä, esiintyykö eri sarjojen tai maantieteellisten alueiden välillä eroja. Tarkoituksena oli saada kokonaiskuva tilanteesta alemmilla sarjatasoilla. Tuloksista voi hyötyä seurat omassa toiminnassaan sekä lajiliitto. Tutkimuksen toimeksiantaja oli Suomen jääkiekkoliitto ry.</p> <p>Työn kirjallisessa osuudessa käsiteltiin laajasti koko maailman naiskiekkoa historiasta nykyhetkeen. Taustana työssä toimivat naiskiekon sarjajärjestelmät eri puolilla maailmaa sekä harrastajamäärät. Lisäksi työssä tarkasteltiin naiskiekon ammattimaistumista eri lähteiden pohjalta. Koska pelaajien hyvät yksilötaidot auttavat pääsemään huipulle, työssä käytiin myös läpi mitä ominaisuuksia jääkiekkoon tarvitaan ja mitä suorituskyvyllisiä eroja on naisten ja miesten välillä. Nämä antoivat tutkittavalle aiheelle pohjan.</p> <p>Tutkimus suoritettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Kysely laadittiin Webropol- työkalun avulla ja lähetettiin sähköpostitse kaikille 21 joukkueiden vastuovalmentajille tammikuussa 2025. Vastausaikaa annettiin 3 viikkoa ja viikon lisäajan jälkeen, vastaukset olivat valmiina helmikuun puolessa välissä. Kyselyyn vastanneita oli kaikkiaan 15 vastuovalmentajaa ja joukkueita. Vastauksia tuli molemmista sarjoista ja lohkoista. Vastaukset analysoitiin Webropolin kaavioiden ja Excelin avulla. Yksittäiset vastaukset käytiin myös yksitellen läpi, jotta saatiin joukkueen toiminnasta parempi käsitys ja kuva. Näitä pystyttiin sitten vertaamaan eri sarjojen välillä. Kuten oli odotettu, vastauksissa oli isojakin eroja, mutta myös yllätyksiä. Yhteenvedona voidaan todeta, että joukkueet ketkä harjoittelevat eniten jäällä, panostavat myös oheis- ja kesäharjoitteluun. Isolla osalla joukkueista taitoharjoittelua oli harvemmin kuin joka toinen viikko. Suomi-sarjan lohko 1 joukkueissa oli isoin hajonta vastauksissa koskien koko tutkimusta.</p>
Asiasanat Jääkiekko, Naiskiekko, Harjoittelu, Pelaajamäärä, Pelaajakehitys

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Jääkiekko lajina	2
2.1	Naisten jääkiekko	2
2.1.1	Naisten jääkiekon historia	2
2.1.2	Naisten jääkiekon ammattimaistuminen	5
2.2	Naisten kansainvälinen jääkiekko	6
2.2.1	Naisten jääkiekko Pohjois-Amerikassa	7
2.2.2	Naisten jääkiekko Euroopassa	10
2.2.3	Naisten jääkiekko muualla maailmassa	13
3	Suomen sarjajärjestelmät 2024–2025	15
4	Taitoharjoittelu ja suorituskyyky	18
4.1	Luistelu	19
4.2	Laukaisu	20
4.3	Muut pelitaidot	21
4.4	Naisten ja miesten väliset eroavaisuudet fyysisessä suorituskyykyssä	22
4.5	Naisten psyykkiset ominaisuudet	23
5	Tutkimuksen tavoite	25
5.1	Tutkimuksen toteutus	25
5.2	Tutkimusmenetelmät	25
5.3	Tulosten analysointi	26
6	Tutkimustulokset	27
6.1	Taustakysymykset	27
6.2	Harjoittelu	28
6.3	Lisätiedot ja ajatukset naiskiekosta	30
7	Pohdinta	32
	Lähteet	36
	Liitteet	43

1 Johdanto

Naisten jääkiekko on kasvanut vuosittain maailmanlaajuisesti. Naisten jääkiekkoa pelataan joka mantereella ja se jatkaa kasvuaan perinteisissä ja ei-perinteisissä jääkiekkomaissa. Tällä hetkellä rekisteröityjen naispelaajien määrä on 257 694. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

Naisten pääsarjataso Auroraliigan tasoerot ovat isoja. Urheilullista puolta tulisi kehittää ja pelaajakasvatuksen tasoa on nostettava, jotta tulevaisuudessa Suomessa olisi ammattimainen pääsarja. Lähes kaikki Suomen maajoukkueen pelaajat pelaavat ulkomaan sarjoissa. (Forsberg, Saarinen 2.9.2024.)

Pelaajien ja sarjan tason vuoksi suomalaiset hakeutuvat ulkomaan sarjoihin. Henkilökohtaisten yksilötaitojen osaaminen vaikuttaa pelaajan pääsemiseen huipulle. Luistelu- ja laukaisutaitojen harjoittelu tulisi kuulua harjoitteluun hyvissä ajoin ennen pääsarjaa. Myös alempia naisten sarjoja tulisi kehittää luodaksemme hyvän pohjan urheilijan polulle kohti Auroraliigaa. Viime vuosina naisjoukkueiden määrä on vähentynyt huomattavasti.

Tutkimuksessani tutkin Auroraliigaa alempien naisten sarjojen, Mestiksen ja Suomi-sarjan, harjoittelua ja kilpailullisuutta. Tutkimuksessa tarkastellaan näiden sarjojen harjoittelun sisältöä, määrää ja sarjojen kilpailullisuutta. Erot joukkueiden välillä ovat isoja koskien harjoittelua ja kilpailullisuutta. Taustana työssäni on muiden maiden naisten sarjat, naisten jääkiekon historia ja ammattimaistuminen. Tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä ja lähetettiin joukkueiden vastuuvallmentajille tammiukuussa 2025. Kyselyyn vastasi 15 valmentajaa kaikkiaan 21:sta. Tutkimuksesta voi hyötyä lajiliitto sekä seurat omassa toiminnassaan.

2 Jääkiekko lajina

Jääkiekkoa pidetään joukkuelajeista nopeimpana, koska siinä yhdistyy kaksi lajia, luistelu sekä jääkiekko. Luistelu on monimutkainen taito. Se edellyttää voimaa, tasapainoa sekä kestävyyttä. Kun pelaaja hallitsee luistella hyvin taaksepäin, eteenpäin, pysähtyä ja kääntyä nopeasti, pelin nautinto kasvaa. Jääkiekko koostuu kolmesta perustaidosta: mailankäsittely, syöttäminen ja laukaiseminen. Mailankäsittely vaatii silmä-käsikoordinaatiota, kykyä hallita kiekkoa ja harhauttaa oikea aikaisesti. Syöttäminen edellyttää pelikäsitystä ja ajoitusta. Laukaiseminen edellyttää harjoittelua, voimaa ja tekniikkaa. Mikä tekee jääkiekosta erikoista ja haastavaa, on se, että pelaajan on opittava yhdistämään nämä kolme keskeistä osa-aluetta täysin erilaisen luistelutaidon kanssa. Voidaan siis ajatella, että kyseessä on kaksi urheilulajia. (Suomen jääkiekkoliitto 2024, 7.)

2.1 Naisten jääkiekko

Keskeinen ero naisten ja miesten jääkiekossa liittyy pelin fyysisyyteen. Vartalotaklaukset ovat naisten sarjoissa kiellettyjä, kun tarkoitus on eliminoida vastustaja pelitilanteesta. Tällöin tuomitaan rangaistus sääntöjen vastaisesta taklauksesta. (Suomen jääkiekkoliitto 2024, 164.) Näin ei kuitenkaan ole aina ollut. Naiset saivat taklata samoin kuin miehetkin vuoteen 1990 asti. Vuonna 1990 IIHF otti naisten jääkiekon osaksi järjestöään ja taklauskielto tuli voimaan vuoden 1990 MM-kisoissa. Samana vuonna IIHF loi säännön kasvosuojuksen käytöstä. Naisten tuli tästä lähin käyttää koko kasvot peittävää kasvosuojusta, visiirin sijaan. (Savela 17.1.2021.) Ensi kaudesta 2025–2026 lähtien Norjassa taklaukset on sallittu kaikissa yli 14-vuotiaiden sarjoissa. Norjasta tulee toinen maa Ruotsin jälkeen, joka sallii taklaukset naisten sarjoissa. (Pilvinen, S 27.3.2025.) Ruotsin kahdella ylimällä naisten sarjatasoilla SDHL:ssä ja Damettanissa on taklaukset olleet sallittu vuodesta 2022 lähtien (Hirvonen, H 20.5.2022).

2.1.1 Naisten jääkiekon historia

Ensimmäinen naisten jääkiekkopeli pelattiin helmikuussa 1891. Isobel Stanley, jonka isä on Stanley Cupin lahjoittaja Lord Stanley, rakastui lajiin veljiensä tavoin. Hän pyysi isäänsä rakentamaan ulkokaukalon Rideau Halliin. Hän onkin ensimmäinen nainen, joka on kuvattu pelaamassa jääkiekkoa. (Kuva 1.) Lajia pelattiin Kanadan yliopistoissa ja saavutti suosion 1930-luvulla, jolloin Preston Rivulettes hallitsi lajia vuosien ajan. Preston voitti käytännössä kaikki ottelunsa, mutta sodan alkua 1939, heidän suosionsa loppui välittömästi. Vuoden 1945 jälkeen kesti aikansa, että naiset pääsivät taas vauhtiin lajissa. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)



Kuva 1. Isobel Stanley valkoisessa asussa, Rideau Hall 1890(Puckstruck 16.2.2024)

Vuonna 1956, tyttö nimeltä Abby Hoffman ei saanut lupaa pelata poikien joukkueessa. Hän muutti nimensä ja liittyi poikien joukkueeseen Torontossa, kunnes liiga huomasi tämän ja hänet erotettiin. Abbyn vanhemmat veivät taistelunsa korkeimpaan oikeuteen ja voittivat. Tämä oli ensimmäinen, mutta ei viimeinen kerta, kun tyttöjen pitää taistella tasa-arvon ja oikeuksiensa puolesta. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

60-luvulla Kanadan naisten yliopistojen välinen urheiluliitto ja Ontario-Quebecin yliopistojen urheiluliitto yhdistyivät ja muodostivat Ontarion naisten yliopistojen välisen urheiluliiton, joka herätti henkiin naisten yliopistokiekkoilun. Aluksi joukkueet pelasivat lähinnä näytösotteluita, mutta kaudella 1961–62 se kasvoi yliopistojen väliseksi liigaksi. 60-luvulla perustettiin myös COWHL, Central Ontario Women's Hockey League. (Hockey Hall of Fame 2025.) Yhdysvaltoihin perustettiin ensimmäinen naisten jääkiekkjoukkue vuonna 1966 Brownin yliopistoon nimeltään Pembroke Pandas. He tekivät historiaa ja näyttivät tietä muille amerikkalaisille yliopistoille luoda joukkueita 70-luvun alussa. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

Tärkein tapahtuma naisten jääkiekossa tapahtui vuonna 1975, kun Fran Rider perusti Ontarion naisten jääkiekkoliiton. Ensimmäistä kertaa oli ryhmä, joka oli omistettu kokonaan tytöille ja naisille. Liitto kasvatti naiskiekkoa ja teki siitä helpommin lähestyttävän. Liiton vaikutus naiskiekossa on ollut mittaamaton ympäri maailmaa ja organisaatio toi myös naisten MM-kisat Ontarion Bramptoniin huhtikuussa 2023. Ensimmäinen kansallinen liiga perustettiin Kanadaan vuonna 1982. Liiga yhdisti

jääkiekon rannikolta toiselle. Tämä antoi naisille päämäärän, jota ei ollut koskaan aikaisemmin ollut. Ensimmäiset MM-kisat pelattiin vuonna 1987 Torontossa Fran Riderin ja Ontarion naisten jääkiekkoliiton järjestämänä. Tämä ei kuitenkaan ollut virallinen IIHF:n turnaus. Osallistuvat maat olivat Kanada, Alankomaat, Japani, Sveitsi, Ruotsi, Yhdysvallat ja joukkue, joka koostui yksinomaan Ontarion provinssin pelaajista. Turnauksen voitti Kanada. (Hockey Hall of Fame 2025.) Kisat olivat menestys ja ne yhdistivät samalla Pohjois-Amerikan ja Euroopan kiekkoilevat maat. Tästä syntyi IIHF:n Euroopan mestaruuskilpailut vuonna 1989 Saksassa, joissa Suomi voitti EM-kultaa. Vuotta myöhemmin 1990 IIHF järjesti ensimmäiset naisten MM-kisat ja siitä lähtien suunta on ollut eteenpäin. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

Ensimmäinen ammattilaisliiga perustettiin Kanadaan vuonna 1999. Liiga vaihtoi nimeä useita kertoja ja otti mukaansa myös yhdysvaltalaisia joukkueita. Lopulta IIHF tunnusti naisten jääkiekon suosion ja ensimmäiset naiset saivat kunnianosoituksena pääsyn Hockey Hall of Fameen. Toronton olympialaisten jälkeen vuonna 2010 IIHF ilmoitti investoivansa vielä 2 miljoonaa dollaria naisten jääkiekon kehittämiseen. Osa tästä rahasta pantiin maailman tyttöjen jääkiekkoviikonlopun ja Global Girlsin pelin luomiseen, joita molempia on järjestetty vuosittain vuodesta 2011 lähtien. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

Suomessa naisten jääkiekko aloitettiin 70-luvun alussa ja 1978 pelattiin epävirallisesti Suomen mestaruuden Lipstick turnaus. Virallisesti naisten Sm-sarja perustettiin vuonna 1982. Ensimmäisen mestaruuden voitti HJK. Joukkuemäärän kasvettua, vuonna 1985 perustettiin 1-divisioona ja Sm-sarja muutettiin kaksilohkoisesta yksilohkoiseksi sarjaksi. Ainoa seura, joka on pelannut sarjassa tähän asti, on Tampereen Ilves. Eniten mestaruuksia on Kiekko-Espoolla, joka aikaisemmin tunnettiin nimellä Espoon Blues. Heillä on kaiken kaikkiaan 17 mestaruutta, ja vuosien 1999–2005 aikana joukkue voitti seitsemän mestaruutta peräkkäin. Maajoukkueen perustaminen vuonna 1989 vei naiskiekkoilun uudelle tasolle. Maajoukkueesta tuli motivoiva tavoite suomalaisille naiskiekkoliijoille ja se lisäsi sekä näkyvyyttä että harrastajamääriä. Samalla maajoukkueitoimintaan osallistuneet pelaajat toivat tärkeitä vaikutteita harjoittelusta ja valmennustoiminnasta seurajoukkueisiinsa. Joukkueet kehittyivät tasalaatuisemmiksi urheilullisen kehittymisen myötä. (Suomen jääkiekkoliitto s.a.)

2000-luvun alussa tyttö- ja naispelaajien määrä kasvoi huomattavasti. Tyttöjen oma rekrytointitahtuma Girls Hockey Day järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2006 Porvoossa. Ensimmäiset suomalaiset kirjoittivat ammattilais sopimukset vuonna 2007 Venäjän liigaan. (Suomen jääkiekkoliitto s.a.) Merkittävä tapahtuma oli myös vuonna 2022, kun Riikka Sallinen valittiin ensimmäisenä eurooppalaisena pelaajana IIHF:n Hockey Hall of Fameen (Hockey Hall of Fame 2025).

2.1.2 Naisten jääkiekon ammattimaistuminen

Kanadan naisten jääkiekkoliiga CWHL perustettiin jääkiekon kasvavan suosion myötä vuonna 2007. Liiga nautti enemmän lukuisten fanien tuesta kuin taloudellisesta ja kaupallisesta tuesta. Jotkut maailman parhaat urheilijat eivät saisi ikinä palkkaa siitä, että pelaavat rakastamaansa lajia. Ainoa korvaus pelaajille maksettiin erilaisista bonuksista, joita sai voittamistaan palkinnoista tai mestaruuksista. Suunnitelmat maksaa pelaajille palkkaa syntyi vasta vuonna 2017, vähän ennen kuin koko liiga lopetettiin. Liiga löysi kumppaneita Kiinasta, jotta se voisi alkaa maksaa pelaajilleen palkkaa vuonna 2017. Juuri kun liiga näytti olevan valmis menemään eteenpäin ammattilaisliigana, johtoryhmä totesi, ettei sen liiketoimintamallia voitu pitää yllä. Liiga lopetti toimintansa maaliskuussa 2019. (Syrén s.a.)

Ensimmäinen naisten liiga Pohjois-Amerikassa missä pelaajille alettiin maksamaan palkkaa, oli NWHL vuonna 2015. Liiga antoi korkean profiilin naispelaajille mahdollisuuden keskittyä jääkiekkoon ilman töiden tai opiskelujen yhdistämistä. Jokaisella joukkueella oli ensimmäisellä kaudella palkkakatto 270 000 dollaria ja pelaajien palkka oli 10 000–25 000 dollaria. (Barshop 4.3.2016.) Toisen kauden puolivälissä marraskuussa 2016 liiga ilmoitti leikkaavansa pelaajien palkkoja jopa 50 % pitääkseen liigan elinvoimaisena (Wyshynski 18.11.2016). Liigan uudistuksen ja uudelleen brändäyksen myötä NWHL vaihtoi nimensä PWF:ksi vuonna 2021. Uuden omistajuuden, sijoittajien ja sponsoreiden takia palkkakattoa voitiin kaksinkertaistaa 300 000 dollariin. NWHL:n joukkueet olivat kaikki yhdysvaltalaisia, mutta vuonna 2021 liiga laajentui Kanadan puolelle Torontoon. (Wawrow 7.9.2021.)

PHF hajosi vuonna 2023, jolloin Mark Walter osti liigan omaisuutta aloittaakseen uuden ammattilaisliigan rakentamisen. PWHPA koostui Kanadan ja USA:n maajoukkueitähdistä, ketkä eivät halunneet luottamuspuolan takia pelata NWHL:ssä tai PHF:ssä. PWHPA pelasi näytösotteluita Kanadassa ja USA:ssa. Heillä oli ollut yli vuoden yhteistyö Mark Walter Groupin sekä Billie Jean King Enterprisesin kanssa mikä johti ammattilaisliiga PWHL:n perustamiseen. Tämä tapahtuma lopetti samalla myös vuosia kestäneen riidan PHF:n ja PWHPA:n välillä. Uusi liiga aloitti tammikuussa 2024. (Wyshyski 29.8.2023.) Liigan keskipalkka on n. 56 500 USD vuodessa. Huippupelaajat ansaitsevat kaudessa jopa 80 000 USD. (Play Hockey in Europe 2025.) PWHL:ssä pelaa kaudella 2024–2025 kolme suomalaispelaajaa: Susanna Tapani, Ronja Savolainen sekä Noora Tulus (Eliteprospects 2025).

Pohjois-Amerikan lisäksi ammattilaisarjoja on esimerkiksi Ruotsissa, Sveitsissä, Kiinassa ja Venäjällä. Ruotsin liigassa SDHL:ssä noin 25 % pystyy elättämään itsensä jääkiekolla. Liigan keskipalkka on 16 330 SEK kuukaudessa. Yli 40 % pelaajista kuukausipalkka on yli 14 000 SEK kuukaudessa. (Sveriges Television AB 6.3.2025.)

The Hockey News luokitteli naisten liigat artikkelissaan viime syksynä. Auroraliiga oli listalla 8. Useiden pelaajien lähtiessä täksi kaudeksi ulkomaille, sijoitus voisi olla vielä alhaisempi. Edellä olivat Ruotsin ja Sveitsin liigojen lisäksi myös Venäjän, Saksan ja Keski-Euroopan liigat. Ruotsin toiseksi korkeinta sarjaa NDHL pidetään hyvänä kehitysliigana kohti isompia liigoja. Liigassa pelaa parhaimmat pelaajat Tanskasta ja Norjasta. Viime kaudella pelaajia oli jopa 25:sta eri maasta. Kiinan WICHL:ssä pelaa useita maailman huippupelaajia ja kaikki Kiinan maajoukkueen pelaajat. Liigan kerrotaan tarjoavan parempaa palkkaa kuin mikään muu liiga maailmassa. (Kennedy 1.8.2024.)

Venäjän liigan tiedetään olleen jo vuosia ammattilaisliiga, joka on maksanut pelaajille korvauksia. Korvaukset vaihtelevat pelaajien kokemuksen ja seuran mukaan. Julkisia tietoja korvauksista ei ole, mutta parhaiden pelaajien ansio on kuitenkin merkittävä. Liiga on houkuttellut vuosien aikana useita suomalaisia. (Yle 23.8.2007, MTV Uutiset 24.11.2008.)

Kiinassa ammattilaisliiga on ollut vuodesta 2023. Shenzhen Kunlunin joukkue on kuitenkin pelannut ammattilaisena jo vuodesta 2017. Joukkue osallistui vuosina 2017–2019 Kanadan jääkiekkoliigaan CWHL:ään sekä vuosina 2019–2023 Venäjän liigaan. Joukkue voitti kaksi kertaa Venäjän liigan mestaruuden. Kiinan ammattilaisliigan perustamisen vuoksi Shenzhen Kunlunin joukkue siirtyi Venäjältä kotimaiseen Kiinan liigaan. (Xinmin Evening News 29.11.2023.)

2.2 Naisten kansainvälinen jääkiekko

Kansainvälisen jääkiekkoliiton IIHF:n mukaan naispelaajien määrä on kasvanut vuosittain. Nykyään naispelaajia löytyy ympäri maailman, lähes 80 maasta yhteensä 257 694. Alla olevassa taulukossa näkyvät vuoden 2025 MM-kisoihin osallistuvien maiden pelaajamäärät. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

Taulukko 1. Naisten vuoden 2025 MM-kisoihin osallistuvien maiden pelaajamäärät (mukaillen IIHF 2025.)

Japani	1345
Kanada	108 536
Norja	2366
Ruotsi	10 908
Saksa	3168
Suomi	6 542
Sveitsi	2834
Tsekki	1 544
Unkari	1495
Yhdysvallat	93 837

Maailmanmestaruuskisojen lisäksi kilpaillaan myös divisioonissa 1–3. Vuonna 2025 divisioona 1:ssä ovat mukana Itävalta, Kiina, Tanska, Ranska, Hollanti, Slovakia, Iso-Britannia, Italia, Kazakstan, Korea, Latvia ja Slovenia. Divisioona 2:ssa kilpailevat Pohjois-Korea, Islanti, Mexico, Puola, Espanja, Kiinan Taipei, Australia, Belgia, Hong Kong, Uusi-Seelanti, Turkki sekä Ukraina. Alin divisioona 3:ssa puolestaan ovat mukana Kroatia, Liettua, Romania, Serbia, Etelä-Afrikka, Thaimaa, Bosnia-Herzegovina, Bulgaria, Viro, Israel sekä Singapore. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

2.2.1 Naisten jääkiekko Pohjois-Amerikassa

Jääkiekon syntymaata Kanadaa sekä Yhdysvaltoja pidetään jääkiekon huippumaina sekä miehissä että naisissa. Suurin osa naispelaajista onkin Pohjois-Amerikasta. *Kanadassa* on järjestetty vuodesta 1998 Esso Fun Day- ohjelma, jossa kaiken ikäiset tytöt ja naiset voivat kokeilla jääkiekkoa ilmaiseksi. Ohjelma on yksi suurimmista rekrytointiohjelmista Kanadassa. Yli 100 ohjelmaa ympäri maan joka vuosi tuo lähes 1800 uutta tyttöä ja naista jääkiekon pariin. Ohjelmia on yhden päivän tapahtumista kuuden viikon ohjelmiin. (Kanadan Jääkiekkoliitto 2024.)

Maassa on alueen mukaan useita eri matalankynnyksen mahdollisuuksia tytöille liittyä joko tyttöjoukkueeseen tai poikien mukaan sekajoukkueeseen. Lisäksi eri koulut, korkeakoulut ja yliopistot tarjoavat jääkiekko-ohjelmia, missä tytöt voivat pelata osana koulupäivää. Hockey Canada Skills Academy (HCSA) on ohjelma kaiken tasoille pelaajille, nykyisille lisätaitojen kehittämiseen sekä

erinomainen mahdollisuus uusille pelaajille jääkiekon aloittamiseen. (Kanadan Jääkiekkoliitto 2024.)

Koska Kanadassa on yli 100 000 rekisteröitynyttä pelaajaa, on selvää, että naisten sarjojakin on useita. Maa on jaettu 13 provinssiin ja kaikissa näistä on eri ohjelmia naispuolisille pelaajille (Kuva 2).

FEMALE HOCKEY OPPORTUNITIES
FOR PLAYERS, COACHES, OFFICIALS, & TRAINERS

BEGINNER LEVEL (ALL AGES)
Esso Fun Day Program
One day introduction to female hockey

ENTRY LEVEL
Initiation Program
Learn to play program
Adult Women's
Learn to play program

RECREATIONAL/COMPETITIVE LEAGUES (ALL AGES)
Novice to Senior Levels
Females where possible, are encouraged to play on female hockey teams. Female teams & leagues are not available at all levels. In such cases, females have the opportunity to play on teams integrated in the male system.
Hockey Canada Skills Camps
Development Program
Adult Recreation Leagues
All levels

PROVINCIAL PROGRAMS & CHAMPIONSHIPS
Novice to Senior Levels
Dependent on provincial development
Provincial Winter Games Program
Biannual - Not available in all provinces
Provincial Program of Excellence Camps and Clinics
U-14/15, U-16, U-18
Annual - Canadian College Provincial Championships
Annual - AB & QC

REGIONAL CHAMPIONSHIPS
Western Canadian Shield
Senior Championship (BC, AB, SK, MB)
Annual - Provincial Division Champions
Atlantic Challenge Cup
Under-18 and Under-15 Provincial Teams (NL, NB, NS, PE)
Annual - Program of Excellence

NATIONAL CHAMPIONSHIPS
Under-18 National Championship
Annual - Provincial Program of Excellence
Canada Winter Games
Quadrennial - Provincial Program of Excellence
Canadian Interuniversity Sport - CIS Championship
Annual - Regional Association Champions
National Aboriginal Championship
Annual - Provincial Program of Excellence Teams
ESSO Cup - Midget Female National Championship
Annual - Regional Champions

NATIONAL TEAM PROGRAMS
Senior National Team Programs
Annual - Training camps, IIHF World Championships, 4 Nations Cup
Quadrennial - Olympics
Under-22 National Team Programs
Annual - training camps, MEDO Cup
Under-18 National Team Programs
Annual - training camps, IIHF World Championship
International University Sports Federation (FISU) Games
Quadrennial - National CIS athlete selections

Kuva 2. Naisten jääkiekon kehitysohjelmat Kanadassa. (Kanadan Jääkiekkoliitto 2024)

Mahdollisuuksia eri provinseista löytyy kaiken tasoille pelaajille. Sarjat ovat provinssin sisäisiä. U18 ja U15 ikäisissä pelataan Atlantic Challenge Cup mestaruudesta neljän provinssin kesken alueellisissa joukkueissa (Newfoundland ja Labrador, New Brunswick, Nova Scotia sekä Prince Edward Island). Aikuisten sarjoissa pelataan alueellisesta mestaruudesta Länsi-Kanadan neljän provinssin kesken (British Columbia, Alberta, Saskatchewan sekä Manitoba). (Kanadan Jääkiekkoliitto 2024.) Kanadan yliopistosarjassa USportissa naispelaajat pelaavat eri yliopistojen joukkueissa. Sarja on jaettu neljään konferenssiin: CW, OUA, RSEQ sekä AUS. Yhteensä näissä on 36 joukkuetta: Canada West 9 joukkuetta, Ontario University Athletics 14 joukkuetta, Réseau du sport étudiant du Québec 4 joukkuetta ja Atlantic University Sport 8 joukkuetta. (University Sports 2025.)

Kanadan Jääkiekkoliitto on julkaissut oppaan ”Building the Future of Women’s and Girls’ Hockey”. Opasta valvoo merkittävän kokemuksen naisjääkiekosta ja urheilusta omaava 15-henkinen komitea. Tarkoituksena on tiedottaa nykyisistä haasteista mitä naiset ja tytöt kokevat jääkiekossa. Merkittäviä haasteita on kuusi, mitkä vaikuttavat kielteisesti naisten jääkiekon kasvuun ja mahdollisuuksiin Kanadassa: rakenne, resurssien kohdentamisen tasapuolisuus, politiikka ja hallinto, koulutus ja harjoittelu, tiedot sekä näkyvyys. Kanadan Jääkiekkoliitolla, sen jäsenillä ja paikallisilla lii-toilla on yli 2800 jääkiekkoa hallinnoivaa lautakuntaa. Paikallistasolla vapaaehtoiset seuratyöntekijät ovat vastuussa resursseista. Tämä voi tarkoittaa taistelua joukkueiden ja seurojen kanssa, jotka eivät ole kiinnostuneita naisen jääkiekosta. Naisten ja tyttöjen jääkiekkoa ei edelleenkaan pidetä yhtä kilpailukykyisenä kuin miesten ja poikien jääkiekkoa. Kanadan Jääkiekkoliitto ja sen edustajat eivät ole antaneet ohjeita siitä, miten naisten ja tyttöjen jääkiekkoa tulisi hallinnoida. Tämä on vahvistanut asenteita joillain alueilla, joiden mukaan naisten jääkiekkoa ei tulisi resursoida kuten miesten ja poikien jääkiekkoa. Vision 2030- ohjelman tavoitteena on saada 170 000 naista ja tyttöä jääkiekon pariin vuoteen 2030 mennessä. (Kanadan Jääkiekkoliitto 2024.)

USA on pyrkinyt kasvattamaan nais- ja tyttökiekon kasvua 70-luvulta lähtien. Nykyään tyttöjen jääkiekko on yksi nopeimmin kasvavista nuorisolajeista Yhdysvalloissa. Viimeisten viidentoista vuoden aikana tyttöjen jääkiekko on kasvanut jopa 65 %. (USA:n Jääkiekkoliitto 2025.)

Nykyään mestaruuskilpailuja pelataan tyttöjen I ja II tasolla (T14, T16 ja T19), naisten A, B ja C-sarjoissa sekä naisten aikuisten harrastesarjoissa (+30, +40 ja +50). USA:n jääkiekon mestaruuskilpailut on suunniteltu tarjoamaan kilpailukykyistä pelaamista hyvän urheiluhengen hengessä kaikille organisaation jäsenille. Vuodesta 1994 lähtien USA:n lukiot ympäri maan ovat hyväksyneet tyttöjen jääkiekon yliopistourheiluksi, mikä tukee urheilun laajentumista korkeakoulutasolle. (USA:n Jääkiekkoliitto 2025.)

USA:n yliopistosarjassa NCAA:ssa on 125 joukkuetta kahdessa divisioonassa. Divisioona 1:ssä 42 joukkuetta ja divisioona 3:ssa 78 joukkuetta. Lisäksi divisioona 2:ssa on 5 joukkuetta. Mestaruuksista pelataan vain divisioonissa 1 ja 3, joten divisioona 2:n joukkueilla on lupa pelata divisioonaa 1:den joukkueita vastaan. (National Collegiate Scouting Association 2025.)

American Collegiate Hockey Association, ACHA hallinnoi seurajoukkueiden jääkiekko-ohjelmia yliopisto-opiskelijoille. Joukkueiden pelaajat ovat yleensä myöhään kehittyneitä, tai pelaajia, jotka eivät ole onnistuneet pääsemään NCAA sarjaan. ACHA:ssa onkin kaiken tasoisia pelaajia. Joukkueita on yhteensä 64 kahdessa divisioonassa: divisioona 1:ssä 23 joukkuetta ja divisioona 2:ssa 41 joukkuetta. (NCSA 2025.) National Girls Hockey League, NGHL on omistautunut tyttöjen jääkiekon

kasvulle koko maassa. Sillä on 44 jäsenseuraa ympäri maan. Joukkueet kilpailevat U10-U19 ikäisissä kahdella eri tasolla. (National Girls Hockey League s.a.)

Naisten ammattilaisliiga PWHL aloitti toimintansa tammikuussa 2024. Sarjassa on 6 joukkuetta sekä Kanadasta että USA:sta. Kanadasta ovat mukana Toronto, Ottawa sekä Montreal ja USA:sta Boston, Minnesota ja New York. Ensimmäisen kauden mestaruuden voitti Minnesota. Huhtikuussa 2024 PWHL teki kaikkien aikojen katsojaennätyksen naisten jääkiekossa, kun Montrealin ja Toronton välistä ottelua Montrealin Bell Centeriin saapui seuraamaan jopa 21 105 katsojaa. (Hockey Hall of Fame 2024)

2.2.2 Naisten jääkiekko Euroopassa

Suomen lisäksi naispelaajia löytyy 38 eri Euroopan maasta. Eniten pelaajia löytyy Ruotsista, missä on panostettu viime vuosina naiskiekon kehitykseen. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.)

Taulukko 2. Naispelaajien lukumäärät Euroopan maissa. (Mukaiillen IIHF 2025.)

Ruotsi	10908	Tanska	824	Viro	155
Suomi	6542	Turkki	693	Liettua	151
Ranska	3444	Itävalta	624	Bulgaria	141
Saksa	3168	Latvia	537	Luzemburg	114
Sveitsi	2834	Puola	496	Slovenia	111
Norja	2366	Hollanti	487	Bosnia Herzegovina	100
Venäjä	2340	Italia	487	Serbia	87
Iso-Britannia	1811	Islanti	250	Israel	59
Tsekki	1544	Espanja	234	Georgia	53
Unkari	1495	Belgia	228	Irlanti	40
Kazastan	1086	Romania	203	Armenia	34
Slovakia	965	Kroatia	198	Andorra	24
Valko-Venäjä	938	Ukraina	179	Kreikka	23

Ruotsissa on tehty hyvää kasvua ja kehitystä tyttö- ja naiskiekkoon viime vuosina. Koko ruotsalaisen jääkiekon yhteinen investointi tyttö- ja naiskiekkoon aloitettiin vuonna 2021. Kolmen vuoden aikana pelaajien määrä on kasvanut 43 %, ollen tällä hetkellä jo yli 10 000 rekisteröitynyttä pelaajaa. (Ruotsin Jääkiekkoliitto 2024.)

Ruotsalaisilla on vuoteen 2030 asti ulottuva yhteinen strategia tyttö- ja naiskiekolle. (Kuva 3.)



Kuva 3. Ruotsin tyttö- ja naiskiekkoilun strategia (Mukaillen Ruotsin Jääkiekkoliitto 2022)

Naisten korkeimman sarjan SDHL:n lisäksi Ruotsista löytyy useita naisten ja tyttöjen sarjoja. Naisten sarjat on jaettu alueellisesti neljään alueeseen: Etelä, Pohjoinen, Itä ja Länsi. NDHL Dam Ettan on toiseksi korkein taso ja sitä pelataan kaikilla alueilla. Dam Tvåan on taas kolmanneksi korkein taso ja siltä löytyvät joukkueet Etelän, Pohjoisen ja Idän alueilta. Lisäksi löytyy vielä Dam Trean, jota pelataan pohjoisella alueella. Kaikkiaan SDHL joukkueiden lisäksi Ruotsissa on 49 naisten joukkuetta NDHL Dam Ettan, Dam Tvåan sekä Dam Trean sarjoissa. Myös tytöille löytyy eri sarjoja T10 ikäryhmästä (Pohjoinen) lähtien. Etelässä ja Idässä tytöille löytyy myös alueliiga, jossa joka maakunnalla on oma joukkue. Pelaajat on koottu joukkueisiin koko maakunnan alueelta eri seuroista. Eniten naisten ja tyttöjen sarjoja on Pohjoisella alueella. (Ruotsin Jääkiekkoliitto 2024.)

Sveitsin pääsarja on nimeltään Postfinance Women's league, yhteistyökumppaninsa rahoituspalvelujen tarjoajan PostFinancen mukaisesti. Yhteistyön alkamisesta lähtien pääsarja on kokenut lukuisia parannuksia sekä urheilullisesti että organisaatiollisesti. PostFinance on mahdollistanut liigan näkyvyyden ja suosion kasvun sekä vakiinnuttanut sen kunnianhimoisten ja lahjakkaiden pelaajien alustana. Kumppanuuden ansiosta Sveitsin Jääkiekkoliitto on voinut ammattimaistaa pelaajien toimintaedellytyksiä entisestään sekä luoda houkuttelevat olosuhteet lahjakkuuksille. Sveitsin

Jääkiekkoliitto sekä PostFinance jakavat yhteisen tavoitteen edistää nuoria lahjakkuuksia sveitsiläisessä naiskiekossa. (Sveitsin Jääkiekkoliitto 2024.)

Alempia naisten sarjoja Sveitsistä löytyy kolmella sarjatasolla. SWHL (Swiss Womens Hockey League) B, SWHL C sekä SWHL D. Näissä on yhteensä 43 joukkuetta, mikä on kaksi kertaa enemmän kuin Suomen vastaavilla sarjatasoilla. Näiden sarjojen lisäksi järjestetään vuosittain kansallinen Cup, johon voivat ilmoittautua kaikki naisten joukkueet. Tänä vuonna Cupiin osallistui 38 joukkuetta, 8 naisten liigasta, 8 SWHL B:stä ja 8 SWHL C:stä sekä 14 joukkuetta SWHL D:stä. (Sveitsin Jääkiekkoliitto 2024.)

Naisten liigaa sekä SWHL B:tä koskeva ”Naisten etiketti” (Sveitsin Jääkiekkoliitto 2022) pyrkii ammattimaistamaan kyseiset liigat. Etiketin mukaisesti

- Optimoidaan ja edistetään laadukkaita, ammattimaisesti hoidettuja ohjelmia ja rakenteita seuroissa
- Varmistetaan paras mahdollinen valmennus, tuki ja infrastruktuuri naisjäähkiekkoilijoille
- Ylläpidetään yksittäisten pelaajien kehittymistä ja edistymistä sekä mukautetaan se nykyisiin kansainvälisiin standardeihin
- Tuetaan ja edistetään nuoria naispelaajia
- Rohkaistaan useampia tyttöjä pelaamaan jääkiekkoa ja pyritään lisäämään lisensoitujen naispelaajien määrää
- Lisätään yleistä kiinnostusta naisten jääkiekkoa kohtaan
- Annetaan naisjäähkiekolle ”kasvot”

Tytöt voivat pelata oman ikäisten poikien sarjoissa U12 ikäluokkaan asti. U13-U15 ikäisissä tytöt saavat olla vuoden vanhempia, jonka jälkeen he siirtyvät naisten sarjoihin. Tytöt voivat pelata U13 ikäisestä lähtien SWHL B, C ja D sarjoissa ja U15 ikäisestä lähtien korkeimmalla tasolla naisten liigassa. (Sveitsin Jääkiekkoliitto 2022.)

Venäjällä miesten pääsarja KHL on tukenut naiskiekkoa vuodesta 2015. KHL jakaa resurssejaan naisten kanssa halleista ja valmentajista TV näkyvyyteen. (Kaplan, E 2.1.2020.) Maan pääsarjassa WHL:ssä pelaa kaudella 2024–2025 8 joukkuetta, jotka pelaavat kuusinkertaisen sarjan. Sarjan kaksi parasta etenevät suoraan välieriin, sijojen 3–6 joukkueet pelaavat keskinäiset puolivälierät. (Flashscore 2025.)

Tšekin pääsarjassa Extraliga Zenissä pelaa kaudella 2024–2025 6 joukkuetta. Joukkueet pelaavat nelinkertaisen sarjan. Toiseksi korkein sarjataso 1. Liga Zen pelataan kahdessa lohossa. Lohko A:ssa on 8 joukkuetta ja lohko B:ssä 7 joukkuetta. Joukkueet pelaavat kolminkertaisen sarjan. (Tšekin Jääkiekkoliitto 2024.) Tšekin pelaajamäärän vähyyys ihmetyttää. Maassa on vain reilu 1500

naispelaajaa. Kuitenkin tiedettävästi aikaisempina vuosina määrä on ollut isompikin. Parhaimmat pelaajat hakeutuvat ulkomaan sarjoihin. *Ranskassa* on Ruotsin ja Suomen jälkeen eniten naiskiekkoilijoita. Maassa on vain yksi naisten sarja, jonka joukkumäärät ovatkin kasvaneet viime vuosina. Tällä kaudella 2024–2025 liigassa on 16 joukkuetta, kun vielä pari vuotta sitten joukkueita oli 10. (Ranskan Jääkiekkoliitto 2025.) Eliteprospects sivuston mukaan *Saksassa* on useita naisten joukkueita neljällä sarjatasolla. Pääsarjassa DFEL-liigassa on 6 joukkuetta, joista yksi Unkarista. Toiseksi ylin sarjataso on jaettu kahteen 7 joukkueen sarjaan, 2.Liga Nord, jossa on yksi joukkue Belgiasta sekä Bayernliga. Kolmanneksi ylimmällä sarjatasolla on yhteensä 21 joukkuetta 4 alueellisisessa sarjassa. Frauenliga Nordost:ssa on 6 joukkuetta, Landesliga NRW:ssa 7 joukkuetta, joista yksi Luxemburgista, Landesliga 1:ssä 4 joukkuetta, joista yksi joukkue Itävallasta sekä Landesliga 2:ssa 4 joukkuetta. Lisäksi vielä alin sarjaporras Bezirksliga NRW:ssa on 6 joukkuetta. Kaikkiaan Saksasta löytyy neljältä tasolta jopa 47 joukkuetta. (Eliteprospects 2025.)

Norjan pääsarjataso tunnetaan nimellä Bambusa liiga pääsponsorinsa Bambusa AS mukaisesti. Norjan Jääkiekkoliitto NIHF sekä Bambusa AS ovat kirjoittaneet kauden 2027–2028 loppuun asti ulottuvan yhteistyösopimuksen viedäkseen norjalaista naisjäähkiekkoa eteenpäin. He tekevät tiivistä yhteistyötä norjalaisten huippupelaajien kanssa naiskiekon tason nostamiseksi sekä kaupallisesti että urheilullisesti. (Norjan Jääkiekkoliitto 18.4.2023.) Bambusa liigassa on 6 joukkuetta: Lillehammer, Bergen, Storhamar, Stavanger ja Oslost Välerenga sekä Furuset. Toisella sarjatasolla pelaa 9 joukkuetta. (HockeyLive 2025.)

2.2.3 Naisten jääkiekko muualla maailmassa

Pohjois-Amerikan ja Euroopan lisäksi naispelaajia löytyy esimerkiksi Japanista ja Kiinasta. Japanin naisten liigassa on 12 joukkuetta kaudella 2024–2025 (Japanin Jääkiekkoliitto 2024). Naisten Liigan lisäksi maassa on pelattu Japanin mestaruusturnaus vuodesta 1982. Turnaukseen osallistui viime kaudella 8 joukkuetta. Liigan menestynein joukkue on Seibu Princess Rabbits, joka on voittanut liigan mestaruuden 8 kertaa peräkkäin 2013–2020. Seuralla on myös yhteensä 13 mestaruusturnauksen voittoa. (Seibu Princess Rabbits 2020.)

Kiinassa on naispelaajia 1522. Se on maailman rankingissa 12. (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025.) Huonosta kansainvälisestä menestyksestä huolimatta, Kiinassa pelataan Ammattilaisliigaa, joka houkuttelee ammattilaispelaajia Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta. Liigaa sponsoroi Kiinan jääkiekkoliitto. Naisten ammattimaisen jääkiekkoliigan perustamisen tavoitteena pyritään edistämään aktiivisesti jääkiekon ammattilaisseurojen rakentamista sekä edistetään jääkiekon kilpailukykyisen harjoittelujärjestelmän rakentamista. Liigan tavoitteena on myös kasvattaa enemmän

korkean tason kykyjä maajoukkueelle ja lisätä Kiinan naisten jääkiekon vahvuutta. Tämä on tärkeä aloite urheilun uudistamiseksi ja jääkiekkohankkeiden laadukkaan kehityksen edistämiseksi Kiinassa. (China Daily 2023.)

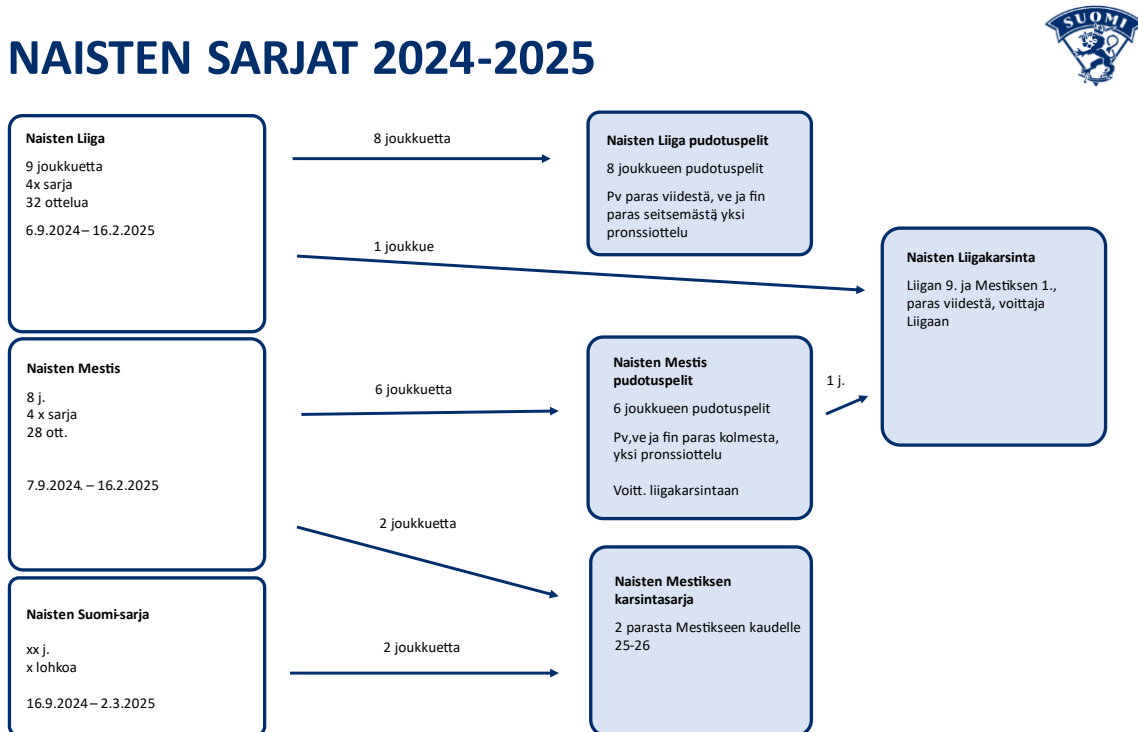
Naispelaajia löytyy ympäri maailman. Kuten taulukossa 3 näkyy, pelaajia löytyy jokaisesta maanosasta. Australiassa on ollut kansallinen naisten liiga jo vuodesta 2005. Tänä päivänä lähes 20 % australialaisista jääkiekkoilijoista on naisia, ja luku kasvaa koko ajan. (Ice Hockey Australia s.a.) Muissa maissa jääkiekko on vielä marginaalilaji. Pohjois- ja Etelä-Korea yhdistivät voimansa vuoden 2018 Pyeongchangin Olympialaisiin. (Flashscore 2018.) Pienestä pelaajamäärästä huolimatta esimerkiksi Etelä-Afrikka, Thaimaa sekä Singapore osallistuvat kansainvälisiin arvokisoihin (Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025).

Taulukko 3. Naispelaajien lukumäärät muualla maailmassa maanosittain (mukaillen IIHF 2025.)

Väli-Amerikka		Afrikka		Aasia	
Mexico	289	Marokko	142	Intia	705
Puerto Rico	85	Arabiemiraatit	125	Pohjois-Korea	675
Jamaika	5	Etelä-Afrikka	106	Etelä-Korea	503
Yhteensä	379	Algeria	15	Iran	396
		Kenia	12	Kuwait	150
		Tunisia	9	Taipei	145
		Yhteensä	409	Hong Kong	137
Etelä-Amerikka		Australia&Oseania		Kirgisia	134
Argentiina	351	Australia	1134	Thaimaa	104
Kolumbia	99	Uusi-Seelanti	566	Filippiinit	96
Chile	50	Yhteensä	1700	Nepal	94
Brasília	40			Mongolia	62
Yhteensä	540			Libanon	54
				Singapore	45
				Oman	39
				Armenia	34
				Malesia	32
				Indonesia	25
				Macao/ China	24
				Qatar	23
				Bahrain	20
				Yhteensä	3497

3 Suomen sarjajärjestelmät 2024–2025

Kaudella 2024–2025 naisten sarjoissa on 30 joukkuetta. Aurora liigassa 9 joukkuetta ja Mestiksessä 8 joukkuetta (Kuva 4). Suomi-sarja pelataan kahdessa lohossa, jotka on jaettu maantieteellisesti. Lohko 1:ssä 8 joukkuetta ja lohko 2:ssa 5 joukkuetta. Isoimmilla seuroilla, Helsingin IFK, Kiekko-Espoo sekä KalPa on joukkueet jokaisella sarjaportaalla.

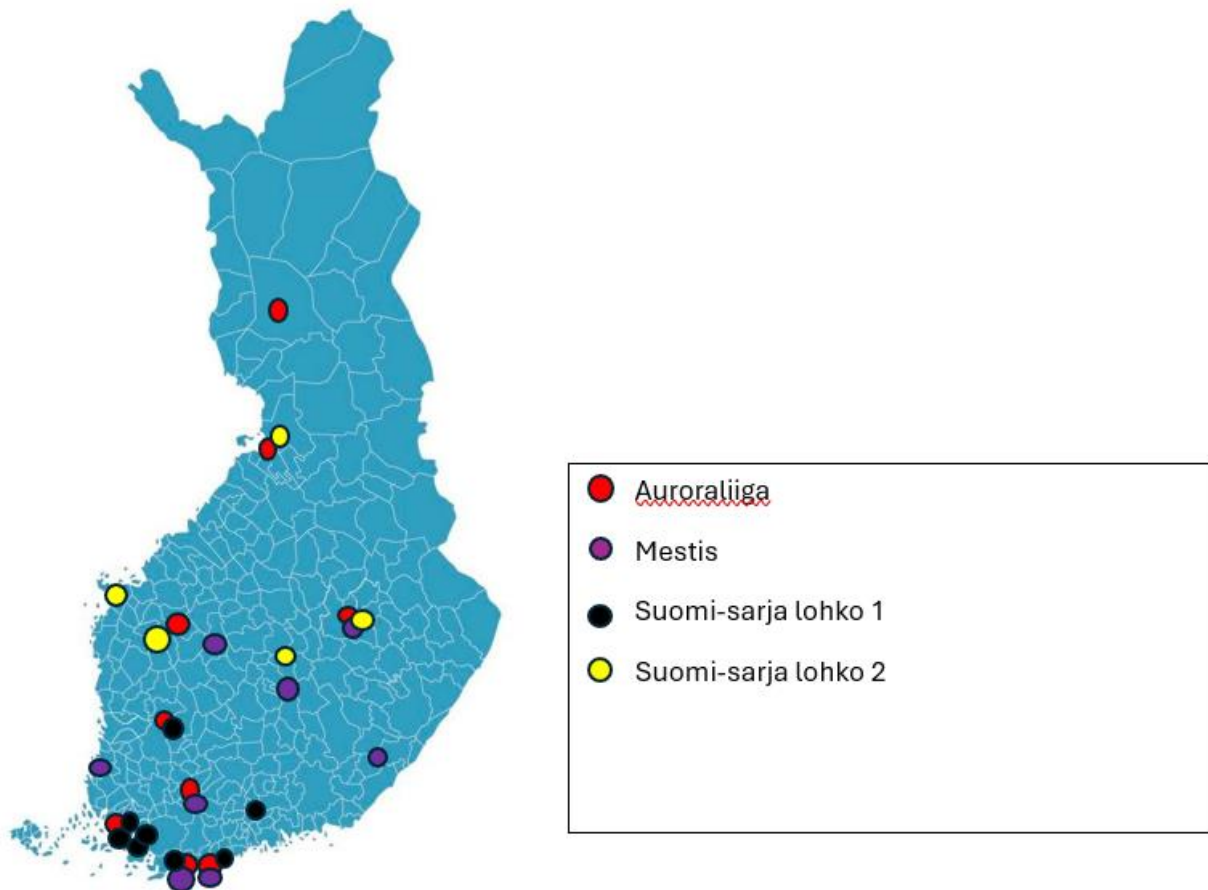


Kuva 4. Naisten sarjajärjestelmä 2024–2025 (Suomen Jääkiekkoliitto 2024)

Tyttöjen sarjoja Suomesta löytyy N10, N12 sekä N15. Sarjat ovat turnausmuotoisia kauden aikana eikä ottelumääriä ole määritetty. Turnaukset ja pelien järjestämiset ovat joukkueiden vastuulla. Osa joukkueista pelaa kauden aikana 5 peliä, osa 20. Tyttöjen N16 SM-turnaus pelataan keväisin. Jokaisen turnaukseen osallistuvan pelaajan on täytynyt kauden aikana pelata vähintään viisi (5) edustamansa seuran ottelua. Otteluissa voidaan käyttää kahta edellisenä vuonna syntynyttä pelaajaa, jotka eivät ole pelanneet naisten sarjoissa tällä kaudella. (Suomen Jääkiekkoliitto 2024.)

Naisjoukkueiden määrä Suomi-sarjassa ja Mestiksessä on vähentynyt vuosittain. Vielä 10 vuotta sitten kaudella 2014–2015 Mestiksessä oli 6 joukkuetta ja Suomi-sarjassa 19 joukkuetta neljässä lohossa. (Suomen Jääkiekkoliitto, Tulospalvelu 2014.)

Mitään yksittäistä syytä joukkueiden loppumiseen ei varmasti ole. Nousseet kustannukset ja jäävuorojen vähyys on varmasti yksi syy. Myös toimintaan sitoutuneita toimihenkilöitä ja valmentajia naisten joukkueissa tarvitaan toiminnan pyörittämiseksi. Jääkiekkoliiton strategian 2022–2026 yhtenä tavoitteena on kasvattaa tyttö- ja naiskiekon harrastajia ja joukkueita (Suomen jääkiekkoliitto 2022). Tämä on ehkä näkynyt junioripuolella, mutta naisten sarjojen puolella joukkueiden määrät ovat laskeneet. Osa syy voi olla naisten harrastekiekon suosion kasvu. Pelaajat siirtyvät kilpasarjoista harrastesarjoihin. Viime kaudella tehdyn tutkimuksen mukaan, Naisten Liigan pelaajista 20 % suunnitteli pelaavansa enää 0–2 vuotta Naisten Liigassa. Suurimmat syyt lopettamiseen ovat halu pelata ulkomailla tai työ ja opiskelumahdollisuudet. (Iso-Kouvola 2024, 24.) 16–20-vuotiaista nuorista urheiluharrastuksen on lopettanut jopa 48 %. Keskimäärin harrastus lopetetaan 14-vuotiaana. Lähes 30 % lopettaneista oli harrastanut urheilua kilpailumielessä. Lopettamiseen vaikuttaneissa yleisimmissä syissä on eroja miesten ja naisten välillä. Naisilla yleisimpiä syitä oli miehiä enemmän halu panostaa opiskeluun, joukkuehengen puuttuminen tai loukkaantuminen. Naiset kokivat myös miehiä enemmän, etteivät olleet niin hyviä kuin halusivat olla, eivätkä nauttineet kilpailemisesta. Miehillä puolestaan kyllästyminen lajiin oli naisia yleisempää. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2021 43–45.)



Kuva 5. Naisten joukkueiden sijainti Suomessa

Naisten joukkueet sijoittuvat maantieteellisesti suurimmaksi osaksi Vaasa-Kuopio akselin etelä puolelle (Kuva 5). Tarkastellessa joukkueiden sijoittumista kartalla, siihen jää aika paljon tyhjiä alueita mistä ei löydy naisten joukkuetta. Näiltä alueilta toki löytyy naisten harrastejoukkueita. Suomisarja lohko 1 on keskittynyt paria joukkuetta lukuun ottamatta Turun ja Helsingin alueelle. Turun seudulla on 4 joukkuetta.

4 Taitoharjoittelu ja suorituskyky

Liikuntataitojen oppimisella ei ole herkkyyskausia, koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa taitoharjoittelua. Kilpailusuuntautunut urheilija nauttii toisten voittamisesta ja paremman tuloksen tekemisestä, vähemmällä työllä. Tehtäväsuuntautunut urheilija puolestaan iloitsee omasta kehittymisestään, parhaansa yrittämisestä, oppimisesta ja yhteistyöstä muiden kanssa. Oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus on parempi vaihtoehto, kun opetellaan suoritustekniikkaa. Jos urheilija keskittyy vain voittamiseen, olennaiset tekijät oppimisen kannalta saattavat jäädä huomioitta. Liikuntataidoissa perusliikuntataidot muodostavat pohjan, jonka päälle voidaan kehittää varsinaisia lajitaitoja. Perusliikuntataidot jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Hyvät perustaidot toimivat tukipilarina, jonka varaan huippusuorituksen voi rakentaa. Taitojen oppiminen on aktiivinen ja yksilöllinen prosessi. Liikunta- ja urheilutaitojen oppiminen jatkuu läpi elämän, eikä koskaan ole liian myöhäistä oppia jotain uutta. (Valmennustaito.info 2025.)

Jääkiekossa tarvitaan monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia. Siinä korostuvat intensiiviset kiihdytykset ja suunnanmuutokset sekä kamppailutilanteet. Läpi ottelun ylläpidettävä korkea intensiteetti on myös tärkeä osa peliä. Mitä korkeammalle sarjatasolle mennään, nopeus ja voimaominaisuuksien vaatimus luonnollisesti kasvaa. (Saari & Tolvanen 2024, 4–23.)

Yksilön pelitaidot ovat keskeisin ominaisuus joukkueen suorituksessa. Siinä yhdistyvät havainnointikyky (pelikäsitelmä) sekä luistelu ja mailankäsittely (tekninen osaaminen). Yksilön taitoihin vaikuttavat myös fyysiset (nopeus, voima ja kestävyys), psyykkiset ja sosiaaliset taidot. (Savolainen 2016, 565.)

Nopea voimantuotto ja maksimivoima ovat yhteydessä luistelun suorituskykyyn. Kestävyysominaisuuksia tarvitaan korkean intensiteetin suoritusten toistamiseen. Liikkuvuus ja kehonhallinta on tärkeää riittävien liikelaajuuksien vuoksi suorituksissa. Esimerkiksi nilkan liikkuvuus on yhteydessä luisteluasentoon. (Saari & Tolvanen 2024, 22.) Voimantuottoon, nopeuteen ja kestävyteen tarvitaan myös hyvää liikkuvuutta. Hyvä liikkuvuus vaikuttaa ennaltaehkäisevästi vammojen syntymiseen. Liikuntasuorituksissa lihassolut tarvitsevat happea. Suurten lihasryhmien, verenkierron ja hengityksen kuormituksella saadaan aikaan pysyviä rakenteellisia muutoksia elimistössä. Muutokset vaikuttavat pelaajan aerobiseen kuntoon. (Westerlund 1997, 539–540.)

Pelaajan kehityksen tärkein perusta on sisäinen motivaatio ja innostus jääkiekkoa kohtaan. Sisäisellä motivaatiolla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin, oppimiseen ja suoritukseen. Hyvät itsesäätelytaidot ovat keskeisessä roolissa pelaajan kehityksessä. Tällöin pelaaja osaa ottaa vastuuta omasta kehittymisestään ja osaa tehdä hyviä päätöksiä sekä jäällä että jään ulkopuolella. Aktiivinen oppija osaa asettaa tavoitteita itselleen. Hän osaa myös arvioida ja analysoida omaa

suoritustaan ja kehittymistään. Kun pelaaja ottaa vastuun omasta kehityksestään, hänellä on edellytykset päästä tavoitteisiinsa ja saavuttaa oma potentiaalinsa. Tärkeä piirre menestyksen saavuttamiseksi on pelaajan asenne. Hyvän asenteen omaava pelaaja on valmis sitoutumaan tehtävien töitä tavoitteidensa saavuttamiseksi sekä tunnistaa omat vahvuutensa ja kehityskohteensa. Utelias ja innostunut pelaaja hakee jatkuvasti palautetta suorituksestaan. Pelaaja osaa myös arvioida itseään kehittääkseen peliään. Tärkeä tekijä päästäkseen huipulle on pelaajan motivaatio kehitymis- ja oppimismahdollisuuksista. (Arvaja & Mustonen 2016, 572–573.)

4.1 Luistelu

Luistelutaito on jääkiekon perusta, jolle muut jääkiekkotaidot rakentuvat. Erinomainen luistelukyky on tärkein ominaisuus jääkiekkoilijalla. Luistelukyvyn parantamiseksi on olennaisen tärkeää ymmärtää biomekaanisia muuttujia, millä on suuri vaikutus luistelusuoritukseen. (Buckeridge, LeVangie, Stetter, Nigg & Nigg 2015, 1.)

Hachen (2003, 60–72) mukaan nopealla ja ketterällä pelaajalla on aina etu muihin pelaajiin verrattuna. Luistelun liikkeeseen tarvitaan neljä vartalon osaa ja niveltä. Keskeiset osat ovat jalkaterä, sääri, reisi ja vartalo sekä nilkka-, polvi-, ja lonkkanivelet. Luistelijaa liikuttava energia vapautuu suurimmaksi osaksi säärilihaksista, nelipäisestä reisilihaksesta sekä lantiosta ja pakaroista. Myös hartiat ja vartalo auttavat jalkoja tuottamaan maksimivoimaa ja -energiaa. Luisteluvauhtia ei voi kasvattaa ”juoksemalla”, jolloin jalkaterät osoittavat eteenpäin. Jaloissa ei ole tällöin työntövoimaa, jota tarvitaan tehokkaaseen luisteluun.

Luistelijan on sisäistettävä kolme tärkeää osa-aluetta luistelussa, jotka ovat liuku, potku ja nilkan ojennus. Kun toinen jalka liukuu, toinen potkaisee. Liu’un maksimoimiseksi koko terän on oltava jäässä. Liukua voidaan tehostaa painonsiirrolla. Mitä paremmin pääsee liu’un päälle, sen nopeampi liuku on. Potkulla luisteluun saadaan tehoa. Kun potkaiseva jalka työntää luistinta jäähän, se synnyttää eteenpäin suuntautuvan voiman. Tällöin voima siirtyy liukuvaan luistimeen. Voimakkaan potkun ansiosta liukuvaan luistimeen vapautuu enemmän energiaa. Voimakas potku ja tehokas liuku yhdessä kasvattavat luisteluvauhtia. Oikeanlaisella nilkan ojennuksella saadaan lisää tehoa luisteluun. Potkaisevan jalan nilkan ojennus oikeaan aikaan tuo lisätehoa liukuvaan luistimeen. Nilkan ojennus tulisi tapahtua samanaikaisesti potkaisevan jalan ojennuksen kanssa. Nopea luistelijaa osaa yhdistää nilkkatyön, voimakkaan potkun sekä tehokkaan liu’un. (Davidson 2012, 28–29.)

Luistimen terä muodostuu kolmesta pinnasta, sisäterä, keskiterä ja ulkoterä. Luistellessa pelaajan on osattava käyttää terää saadakseen luisteluun tehoa ja nopeutta. Teräkäytöllä tarkoitetaan tekniikkaa, jota käytetään terän hallintaan jäällä optimaalisen luistelun saavuttamiseksi. Kyse on siitä,

että ymmärretään ja hyödynnetään terän reunaa, joka määrittelee tasapainon, ketteryuden ja hallinnan jäällä. (Cutting Edge Iceacademy 12.3.2024.)

Teränkäytön avulla pelaaja oppii painonsiirron, nopeat suunnanmuutokset ja kiihdytykset. Sisä- ja ulkoterän reunoja hyödyntämällä käännösten ja pysähdysten aikana, pelaajat voivat liikkua tehokkaammin ja taloudellisemmin säilyttäen nopeutensa. Luistelussa hyvällä tasapainolla on iso merkitys. On olennaisen tärkeää pysyä pystyssä, ottaa vastaan osumia ja pelata täydessä vauhdissa. Teränkäyttöharjoitusten avulla pelaajat oppivat säilyttämään tasapainon haastavissa tilanteissa. Tämä vähentää loukkaantumisen riskiä ja kasvattaa luottamusta, jolloin pelaajat voivat pelata rohkeammin ja aggressiivisemmin. (Cutting Edge Iceacademy 12.3.2024.)

Tehokas terätyöskentely auttaa myös kiekonhallinnassa. Se mahdollistaa paremman kiekon suojauksen, terävämmät käännökset ja puolustajien ohittamisen. Hyvän teränkäytön hallitsemisen ansiosta voidaan pitää kiekkoa lähempänä, mikä auttaa parempaan kiekonhallintaan ja luo enemmän maalintekomahdollisuuksia. Puolustuspelissä pystytään muuttamaan sijaintia nopeammin pelin aukkojen sulkemiseksi. Paremman sivuttaisliikkeiden ja siirtymien ansiosta puolustajista on vaikeampi päästä ohi. (Cutting Edge Iceacademy 12.3.2024.)

Terätyöskentelyn taito ei pelkästään paranna suorituskykyä nopeuden, ketteryuden ja hallinnan osalta, vaan luo pohjan pelin kokonaisvaltaiselle ymmärtämiselle. Hyvän teränkäytön hallitseminen luo pohjan menestyksekkäälle ja palkitsevalle jääkiekkouralle. (Cutting Edge Iceacademy 12.3.2024.)

4.2 Laukaisu

Laukaisutarkkuus ja laukaisunopeus riippuvat pääosin tekniikasta. Lyöntilaukaus perustuu kiekon ja mailan törmäykseen. Se on nopea mutta epätarkka. Lyöntilaukauksessa on kolme vaihetta: maila ja vartalo kiertyy taakse, maila koskettaa jäätä ja kiekkoa sekä viimeisessä vaiheessa kiekko irtoaa mailan lavasta. Mailan koskettaessa jäätä varsi taipuu ja jännittyy saaden energiaa. Kun alakädellä otetaan mailasta kiinni alemmaa, saadaan koko kehon paino tehokkaasti mukaan laukaukseen. Laukauksessa tärkeää on painonsiirto eteenpäin. Mailan heilahtaessa ja osuessa kiekkoon paino siirtyy edessä olevan jalan päälle. Pyörähtämisliike ja lyönnin suuntainen liike lisäävät liikemäärää ja antavat kiekolle liike-energiaa. Nopea laukaus ei riipu pelaajan koosta ja voimasta, vaan tekniikasta. (Hache 2003, 102–134.) Kiekko sijaitsee vartalon keskilinjalta hieman kohti etummaista jalkaa. Kun kiekko on lähellä vartaloa, mailaan syntyy riittävästi painetta mikä antaa kiekolle vauhtia. Mailan tulee osua jäähän aivan kiekon takana lapa suljettuna. Vahvan saattoliikkeen ansiosta laukaukseen saadaan mukaan lantio, selkä, hartiat ja käsivarret. (Davidson 2012, 104–105.)

Vetolaukaus on usein ensimmäinen pelaajan oppima laukaus. Se voi olla hyvin tarkka, mutta ei niin nopea kuin lyöntilaukaus. Kiekko viedään mailan lavassa luistinlinjan taakse, josta se lauotaan lakaisevalla liikkeellä. Paino siirretään samalla taaemmalta luistimelta etummaiselle luistimelle yläkäden puolelle. Energia vapautuu lakaisevassa vetoliikkeessä eikä pyörähdysliikkeessä kuten lyöntilaukauksessa. Mailaa painamalla kohti jäätä saadaan maila taipumaan, joka tuo lisää energiaa laukaisunopeuteen. Kiekko irtoaa lavasta vartalon keskilinjan kohdalla. Saattoliikkeessä laukaisun lopussa maila osoittaa kohteeseen, jolloin laukaukseen saadaan tehoa ja tarkkuutta. (Davidson 2012, 94–95.)

Rannelaukaus eroaa vetolaukauksesta siten, että laukaisuhetkellä paino on alakäden puoleisella luistimella. Painonsiirto tapahtuu siis yläkäden puolelta alakäden puolelle. Kiekkoa ei vedetä luistinlinjan taakse, vaan kiekko on varpaiden tasolla. Kädet ovat irti vartalosta, yläkäsi vetää ja alakäsi työntää antaen mailaan sen jousipyssymäisen vaikutelman. Kun koko vartalolla nojataan mailaan, maila joustaa ja siitä saadaan kaikki se voima, joka siirtyy laukaukseen. Tämä tekee laukauksesta nopean ja tarkan. (Seguro Training 15.8.2022.)

4.3 Muut pelitaidot

Hyvän pelikäsityksen omaava pelaaja osaa tehdä kentällä oikeita ratkaisuja joukkueen kannalta. Pelaaja osaa käyttää omia fyysisiä, henkisiä ja taidollisia ominaisuuksiaan pelin aikana. Pelikäsitys jaetaan kolmeen osa-alueeseen: pelin ymmärtäminen, pelin lukeminen ja ratkaisunteko. Pelaajan suoritus pelitilanteessa koostuu sekä taktisesta että taidollisesta osa-alueesta. Pelitilanteiden lisäksi pelaajan on osattava eri pelitaidot. Pelikäsitys ja -taitojen lisäksi jääkiekossa tarvitaan myös vahvaa psyykkistä taitoa. (Westerlund 1997, 534–543.)

Jääkiekossa toimintaa verrataan aina vastustajaan. On oltava aina vastustajaa askeleen edellä tai hieman voimakkaampi kaksinkamppailuissa. Hyökkäysalueella pelaaja toimii usein paineen alla, jolloin hän joutuu suojaamaan kiekkoa, ottamaan iskuja vastaan ja haastamaan vastustajaa. Puolustuspeli edellyttää myös kaksinkamppailua vastustajaa vastaan, jotta voidaan estää maalin syntyminen. Kaksinkamppailuissa tarvitaan voimaominaisuuksien lisäksi teknistä taitavuutta, nopeutta sekä oikea-aikaista reagointia. (Westerlund 1997, 541.)

Käsien nopeutta ei vaadita pelkästään laukaisussa vaan myös pelitilanteissa vastustajaa vastaan. Mailan käsittelynopeuteen vaikuttaa käsien ja hartiasseudun kehittäminen. Keskivartalon lihasten kehittäminen vaikuttaa myös monipuolisesti mailankäsittelyyn. (Westerlund 1997, 541.)

4.4 Naisten ja miesten väliset eroavaisuudet fyysisessä suorituskyvyssä

Koettu liikunnallinen pätevyys on suoraan yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Tyttöillä on alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys kuin pojilla. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2017, 36–37.) Monet valmentajat ovatkin kokeneet, että tytöille joutuu perustelemaan asioita enemmän kuin pojille. Tytöt tarvitsevat myös enemmän henkilökohtaista palautetta, jotta harjoittelevat paremmin. Tytöt ja naiset voivat joutua myös perustelemaan urheilu-uran valintaansa läheisille, mikä ei pojille ja miehille ole kuitenkaan ominaista. (Kaski & Liukkonen 2012, 252.)

Tytöt ja pojat ovat lapsena fyysisesti hyvin samanlaisia. Murrosiässä tilanne kuitenkin muuttuu selkeästi hormonaalisten muutosten myötä. Pojista tulee testosteronin ansiosta lihaksikkaampia. Heidän kestävyysominaisuutensa kehittyvät tyttöjä paremmiksi luonnostaan. Tytöt jäävät pojille heikomman lihasmassansa vuoksi voimaominaisuuksissa ja pienemmän sydämen koon sekä veri- ja hemoglobiinimäärän vuoksi kestävyysominaisuuksissa. Heillä on kuitenkin rasva-aineenvaihdunta luonnostaan tehokkaampaa kuin pojilla, mikä on eduksi erityisesti pitkissä kestävyysuorituksissa. Lisäksi tytöt ovat kehon koostumuksensa ja rakenteensa vuoksi notkeampia sekä liikkuvampia kuin pojat. (Laine ja Mero 2012, 49.)

Perustaidot kuten juokseminen, hyppääminen ja heittäminen muodostavat liikuntasuorituksen perustan. Kehitykseen vaikuttavat mm. perimä ja ympäristön tarjoamat virikkeet sekä mahdollisuus harjoittaa erilaisia taitoja. Poikien motorinen suorituskyky on yleensä tyttöjä parempi. Pojat oppivat yleensä aikaisemmin heittämään olan yli ja potkaisemaan, kun taas tytöt kehittyvät aikaisemmin ylöspäin suuntautuvassa hypyssä. Tytöt oppivat myös hieman poikia aikaisemmin kiinnioton täyden taitotason. (Laine ja Mero 2012, 62.)

Voiman kasvun huippunopeus on tyttöillä noin 13-vuotiaana ja pojilla 15-vuotiaana. Murrosiässä pojilla tapahtuu voiman kehittämisessä selkeä hyppäys hormonaalisten muutoksien ansiosta. Tyttöillä vastaavaa piikkiä ei tapahdu vaan voiman kasvu on tasaisempaa. Oikein toteutettuna voimaharjoittelu sopii myös lapsille, lisäten heidän voimaominaisuuksiaan ja suojaten vammoilta tukikudosten vahvistumisen myötä. Aikuisena miesten ja naisten välillä on huomattavia eroja. Miesten suuremman lihasmassan lisäksi eroja on myös lihasmassan jakautumisessa. Naisilla alaraajojen voima on yleensä suhteessa yläraajoja parempi, miehillä taas on enemmän voimaa yläkropassa. Jos alaraajojen voima suhteutettaisiin kehonpainoon, pienenee naisten ja miesten välinen ero 25–30 %:sta 5–15 %:iin. Voiman jakautumisen eron oletetaan johtuvan siitä, että naiset käyttävät yleensä enemmän alaraajojaan, jolloin sen hermosto ja motoristen yksiköiden syttymisen synkronointi kehittyy tehokkaammin. Miesten leveämmät hartiat, pidemmät käsivarret ja korkeammat hormonipitoisuudet selittävät heidän parempia voimantuotto-ominaisuuksiaan. Naisten pienemmän testosteronipitoisuuden takia heidän lihasmassansa kasvaa miehiä vähemmän. Yleisesti on havaittu, että

naiset voivat lisätä voimaa harjoittelun avulla lähes yhtä paljon kuin miehetkin. (Laine ja Mero 2012, 62–65.)

Nopeuden kehittymisen herkkyyskausi ajoittuu noin 10 vuoden tietämille sekä tytöillä että pojilla. Nopeusharjoittelun puutteita lapsuudessa on myöhemmin vaikea paikata. Erityisesti reaktionopeuden kehitys on voimakasta 6.–10. ikävuoden välillä. Juoksunopeus kehittyy molemmilla tasaisesti 10. ikävuoteen asti, jonka jälkeen tapahtuu yksilöllistä vaihtelua ja sukupuolierot kasvavat. Poikien juoksunopeus ja hyppykorkeus kehittyvät tyttöjä nopeammin. Pojat ovatkin yleisesti tyttöjä nopeampia juoksussa, mikä johtuu murrosiän tuomista muutoksista kehossa poikien suuremman lihasmassan, voiman ja askelpituuden vuoksi. Tytöillä on murrosiässä vaikeuksia askelpituudessa ja pojilla askeltiheydessä. Poikien kehon ja vipuvarsien nopea kasvu voi aiheuttaa tilapäistä kömpelyyttä ja liikkuvuuden vähenemistä. Tyttöjen muutokset eivät ole yhtä voimakkaita, mutta lantion leveneminen vaikuttaa juoksun ja muun liikkumisen biomekaniikkaan, mikä hidastaa askelpituuden kehittämistä. Pienemmän lihasmassansa ja voimansa vuoksi naiset ovat miehiä hitaampia eikä lihassolujakauma yksin selitä näitä eroja. (Laine ja Mero 2012, 65, Laine, Kalaja & Mero 2016, 78–79.)

Maksimaalinen hapenottokyky paranee fyysisen kasvun myötä, kun keuhkot, sydän, verisuonet, veri ja lihakset kehittyvät. Pojilla painoon suhteutettu maksimaalinen hapenottokyky ($VO_2\max$) ei muutu merkittävästi murrosiän aikana ja tytöillä se saattaa jopa laskea rasvamassan lisääntymisen vuoksi. Samaan aikaan kun tytöillä hapenottokyvyn kehitys hidastuu, pojilla se vastaavasti kiihtyy. Tytöt saavuttavat maksimaalisen hapenottokyvyn huipun jo noin 12–15-vuotiaana, kun poikien huippu on vasta 17–21-vuotiaana. Painoon suhteutetun maksimaalisen hapenottokyvyn heikkeneminen on havaittavissa noin 16-vuotiaiden tyttöjen kilpaurheilussa. Kehityksessä voi esiintyä vuosien kestävä tasannevaihe, jolloin tulokset eivät parane tai voivat jopa heikentyä. Sinnikkään harjoittelun myötä kehitys voi jälleen nousta murrosiän muutosten tasaannuttua. Naisten maksimaalinen hapenottokyky on noin 70–75 % miesten $VO_2\max$:sta, mikä näkyy myös erona fyysisessä aktiivisuudessa. Miehet ovat usein naisia aktiivisempia. $VO_2\max$ on kuitenkin yksilöllinen, naisten ja miesten arvoista löytyy päällekkäisyyksiä sekä urheilijoilla että muulla väestöllä. (Laine ja Mero 2012, 68–70.)

4.5 Naisten psyykkiset ominaisuudet

Tytön kasvun ja kehityksen haasteena ovat yhteiskunnan muuttuvat ihanteet. Nykyään nuori nainen voi vahingoittaa itseään esimerkiksi ylitreenaamalla ja laihduttamalla pyrkiäkseen kohti täydellisyyttä ja yhteiskunnassa vallitsevia naisvartalon ihanteita. Samalla tavalla myös urheilusta pyritään saamaan kehosta irti se, mikä on saavutettavissa. Harjoitellaan ja pyritään kehittymään niin pitkälle kuin rahkeet riittävät, mikä tarkoittaa urheilijan motivaatiota, sitoutuneisuutta ja fyysistä

kapasiteettia. Nuorelle kaveruus voi mennä ohi kilpailusuorituksen. Tyttö haluaa olla mieluummin kiva kaveri kuin tyly ihminen, joka keskittyy omaan tekemiseen. Hän voi tiedostamattaan tyytyä kakkossijan sen sijaan, että taistelisi täysillä voitosta. Tytöille on myös tyypillistä palautteen vaikutus itseluottamukseen. Tytöt kaipaavat palautetta suorituksen jälkeen, mikä voi olla valmentajalle haaste, jos naisia on useita. Joukkueurheilussa tyttöjen ja poikien haasteet ovat erilaiset. Tytöille on tärkeää lähipiiri ja ystävät. Joukkueesta voi löytyä elinikäinen ystävä, joka pysyy rinnalla urheiluran päätyttyä. Tytöille ei ole mitenkään harvinaista erilaisten ongelmien muodostuminen tai jonkun jäsenen jättäminen ulkopuolelle. Takkuilu ja kiusaaminen voi olla niin hienovaraista, etteivät valmentajat sitä huomaa. (Kaski & Liukkonen 2012, 251–254.)

5 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen toimeksiantajana oli Suomen Jääkiekkoliitto ry. Aihe valikoitui oman mielenkiinnon ja ajatusten mukaan syksyllä 2024. Itselleni oli tärkeää tehdä opinnäytetyö aiheesta joka itseä motivoi ja herättää mielenkiintoa, ja jonka prosessista voin oppia uutta. Työ on tällöin antoisa kokemus itselleni ja mahdollisuus syventää tietämystäni aiheesta. Työn tavoitteena oli saada kokonaiskuva Auroraliigaa alempien naisten kilpasarjojen, Mestiksen ja Suomi-sarjan harjoittelusta. Jo alussa oli selvää, että eroja joukkueiden välillä on suuriakin.

Työn kirjallinen osuus käsittelee laajasti naiskiekkoa yleisesti: eri maiden pelaajamääriä, sarjajärjestelmiä, historiaa sekä naiskiekon ammattimaistumista. Kaikki nämä yhdessä antavat hyvän vertailukohteen Suomen naiskiekolle nyt ja tulevaisuudessa. Lähteiden tutkimisen ja lukemisen aloitin joulukuussa 2024. Aihe tarkentui lopullisesti hieman ennen joulua 2024.

5.1 Tutkimuksen toteutus

Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä ja lähetettiin Mestis ja Suomi-sarja joukkueiden vastuuvallmentajille sähköpostitse tammikuussa 2025. Kohderyhmäksi valikoitui Mestis ja Suomi-sarja, jotta tutkimuksesta saatiin kokonaisvaltaisempi kuva alemmista sarjoista. Kaudella 2024–2025 Mestiksessä oli 8 joukkuetta: APV, HIFK Akatemia, HPK Akatemia, KalPa Akatemia, Kiekko-Espoo Akatemia, KeuPa, Lukko/PaRa sekä Saipa. Suomi-Sarja on jaettu kahteen lohkon maantieteellisesti. Lohko 1 pelaavat HIFK GH, Ilves Akatemia, Kiekko-Espoo Ch, PaRa/Lukko, Pelicans, Salo HT, TPS Akatemia sekä Turku HC. Lohko 2 joukkueet puolestaan ovat JyKi, KalPa, Kärpät Akatemia, MIF sekä S-Kiekko. Vastaamisaikaa oli 3 viikkoa, ja viimeisellä viikolla kaikki saivat vielä muistutusviestin kyselystä sähköpostitse. Toinen muistutusviesti lähetettiin vielä vastaamisajan päätyttyä, jolloin vastausaika jatkettiin vielä viikolla. Muistutusviestien jälkeen vastauksia tuli vielä muutama lisää. Kyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä sai paremman kuvan jokaisen joukkueen harjoittelusta. Lisäksi viimeiseen kysymykseen sai vapaaehtoisesti kirjoittaa omia ajatuksiaan naiskiekosta tai lisätietoja joukkueen harjoittelusta. Kyselyyn pystyi vastaamaan nimettömänä.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena (Liite 1). Kysely koostui taustakysymyksistä, harjoittelusta ja lisätiedoista. Taustakysymyksinä varmistettiin vastausjakauma Mestis-joukkueiden ja Suomi-sarjan kahden lohkon välillä. Joukkueiden pelaajamäärä vaikuttaa erilaisten lajitaitoharjoittelun ja yksilöharjoittelun mahdollisuuksiin, sillä suurempi pelaajamäärä voi rajoittaa yksilöllistä harjoittelua. Pienemmässä joukkueessa pelaajat saavat yksilöllisempää valmennusta sekä

enemmän vastuuta ja peliaikaa. Suuremmassa joukkueessa kilpailu pelipaikoista ja -ajasta on kovempaa, mikä voi motivoida pelaajia suorituksissa. Harrastepuolen taustan omaavilla pelaajilla ei ole junioripolkua käytyä. Yleensä tämä tarkoittaa sitä, että he eivät ole osallistuneet valmennukseen eivätkä ole saaneet lajikohtaista opetusta. Tällöin voi olla puutteita perustekniikoissa. Näillä pelaajilla vie yleensä enemmän aikaa kehittyä edistyneempiin taitoihin verrattuna pelaajiin, jotka ovat käyneet junioripolon.

Taustakysymysten lisäksi kyselyssä oli 6 kysymystä harjoittelusta sekä avoin vapaaehtoinen kohta lisätiedoille. Kysely pyrittiin pitämään mahdollisimman tiiviinä, jotta vastausprosentti olisi korkeampi. Kysely lähetettiin 21 valmentajalle.

5.3 Tulosten analysointi

Webropol-työkalun avulla saatiin jokaisesta kysymyksestä yhteenveto ja diagrammit. Webropolista saatujen tietojen perusteella syötin vielä eri kysymysten vastaukset Exceliin, jolla pystyin helpommin vertaamaan tuloksia ja tekemään kaavioita. Kävin vielä jokaisen vastaajan vastaukset yksitellen läpi, saadakseni paremman käsityksen kustakin joukkueesta ja vastauksesta. Yksilökohtaisempia vastauksia pystyin myös vertaamaan paremmin sarjojen välillä. Avoimista vastauksista ei luonnollisestikaan saatu yhteenvetoa tai diagrammia. Avoimien kysymysten vastaukset kävin vielä erikseen jokaisen vastaajan kohdalla läpi ja vertailin vastauksia Excelin avulla.

6 Tutkimustulokset

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 15 valmentajaa 21:stä, joten vastausprosentti oli yli 70 %. Vastauksia tuli tasaisesti molemmista sarjoista ja lohkoista, joten vastausprosenttiin ja jakaumaan voidaan olla tyytyväisiä. Isoin vastausprosentti oli Suomi-sarjan lohko 2 joukkueilla, joista vain yksi jätti vastamatta kyselyyn. Lukuun ottamatta viimeistä avointa kysymystä koskien lisätietoja naiskiekosta yleisesti, kaikki kysymykset olivat pakollisia kysymyksiä. Lisätietoja kohtaan vastauksia tuli 10 (Kuva 9).

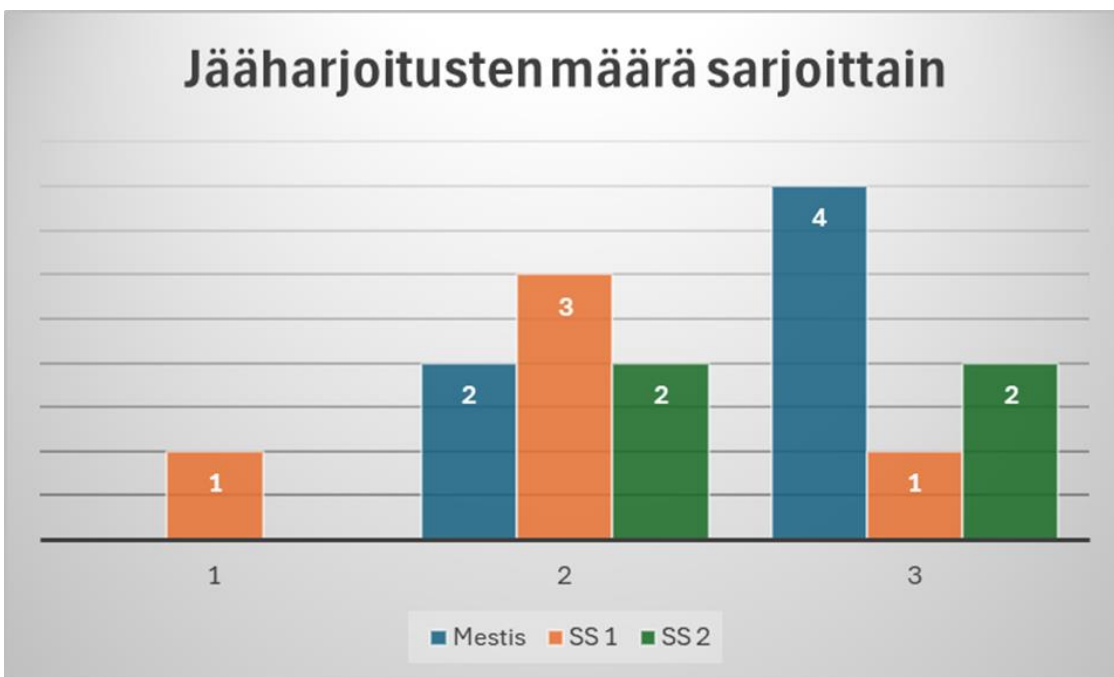
6.1 Taustakysymykset

Pelaajamäärällä kyselyssä tarkoitettiin niitä kenttäpelaajia (eli pl. maalivahdit), jotka ovat joukkueen arjessa mukana. Tässä ei otettu huomioon niitä kaksoisedustuksen omaavia pelaajia tai muita esi-merkiksi poikien joukkueista satunnaisesti ottelukokoonpanoon valittuja pelaajia. Pelaajamäärä oli 47 %:lla joukkueista yli 19 pelaajaa. Vain yhdellä vastaajista pelaajamäärä on alle 10 pelaajaa (Mestis-joukkue). Keskimäärin pelaajamäärä oli 16 pelaajaa.

Pelaajat, jotka eivät ole käyneet minkään seuran junioripolkua oli 5 joukkueessa. Kaikki nämä olivat vastanneissa Suomi-sarja lohko 2 joukkueissa sekä yhdessä Suomi-sarjan lohko 1 joukkueessa. Valmentajien lajitausta vaihteli paljon useiden kymmenien vuosien valmennuskokemuksesta juniorisarjojen pelaajataustaan.

6.2 Harjoittelu

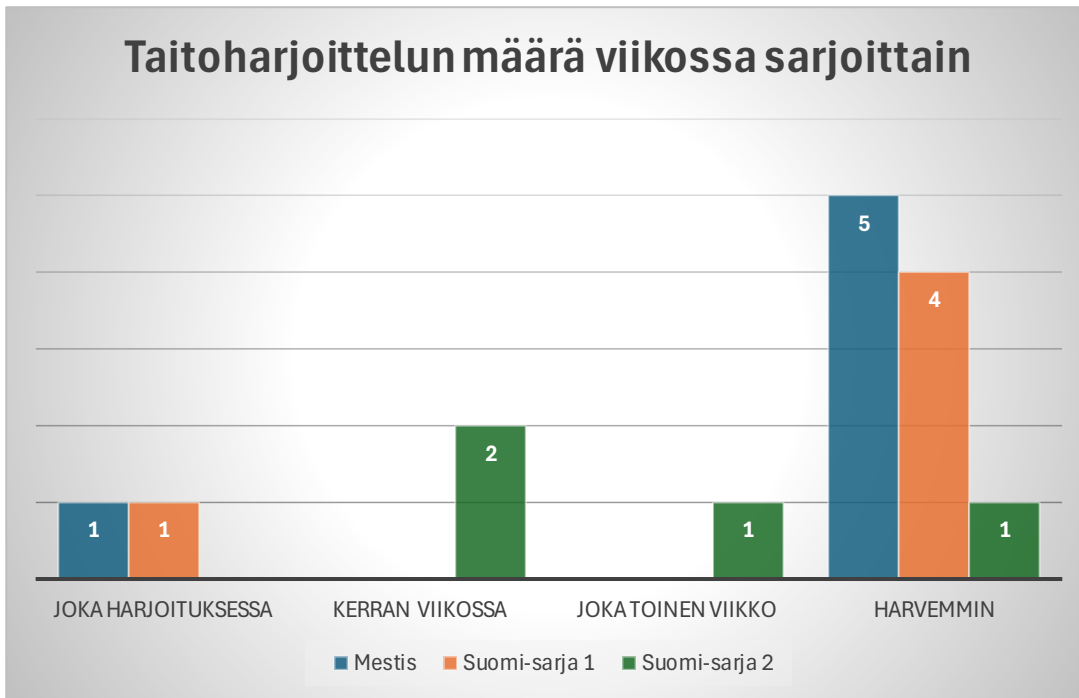
Kyselyn perusteella joukkueet harjoittelivat kaksi tai kolme kertaa viikossa (Kuva 6.). Kaikkien joukkueiden harjoitukset yhteenlaskettuna, joukkueet harjoittelivat 2,4 kertaa viikossa. Yksi Suomi-sarja lohko 1 joukkue harjoitteli vain kerran viikossa. Kyselyyn vastanneista Mestis- joukkueista 4 harjoitteli kolme kertaa viikossa. Kun ottaa huomioon Mestiksen kaikkiaan 8 joukkuetta, voidaan todeta, että ainakin 50 % oli harjoitukset kolme kertaa viikossa. Suomi-sarjassa joukkueet harjoittelivat eniten kaksi kertaa viikossa. Suurin hajonta harjoittelumäärissä oli Suomi-sarjan lohko 1 joukkueilla. Heistä yksi joukkue harjoitteli 3 kertaa viikossa, kolme joukkuetta 2 kertaa viikossa ja yksi joukkue kerran viikossa.



Kuva 6. Jääharjoitusten määrä viikossa sarjoittain.

Taitoharjoittelua ei ollut kuin muutamalla joukkueella (Kuva 7). 10 joukkuetta, eli 66 % vastasi, että heillä on yksilöllistä lajitaitojen opettamista harvemmin kuin joka toinen viikko. Mestiksessä lähes kaikki (5) valitsivat tämän vaihtoehdon. Näistä viidestä joukkueesta tosin kolmella joukkueella oli ainakin kerran viikossa taitojää, yhdellä näistä seuran taitojää tytöille ja naisille aamulla. Toisellakin Mestis-joukkueella oli aamun taitojää, heillä oli joka harjoituksessa taitoharjoittelua. Suomi-sarjan joukkueista vain kahdella oli mahdollisuus osallistua taitojäille. Näiden lisäksi yhdellä joukkueella oli valmentajana entinen seuran taitovalmentaja, he tekivät yksilöllistä taitoharjoittelua kerran viikossa. Suomi-sarjan lohko 1 joukkueista suurimmalla osalla, 4 vastaajaa, oli taitoharjoittelua harvemmin kuin joka toinen viikko. Näistä vain yhdellä joukkueella oli mahdollisuus osallistua erikseen pidettäville taitojäille. Suomi-sarjan lohko 2 joukkueista vain yhdellä joukkueella oli mahdollisuus

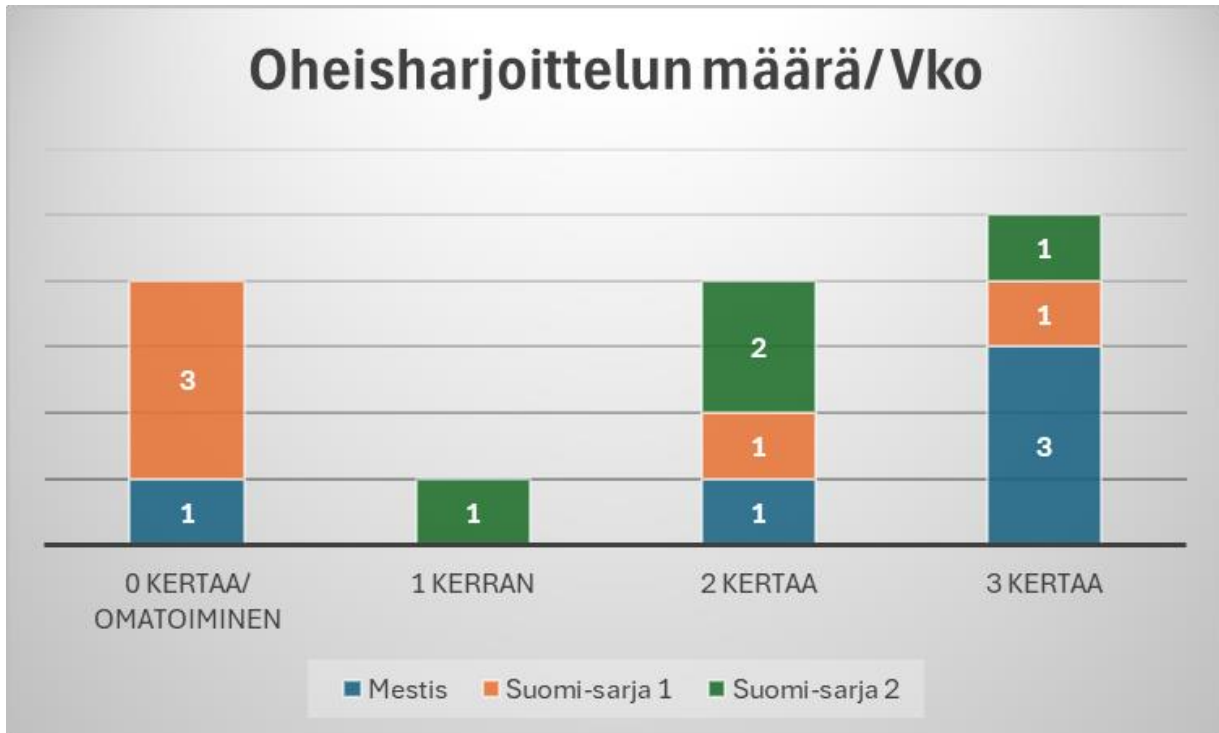
osallistua taitojäille, heillä oli joukkueen harjoituksissa harvemmin kuin joka toinen viikko taitoharjoittelua. Taitojäitä Suomi-sarjan joukkueilla oli vain kahdella.



Kuva 7. Taitoharjoittelun määrä sarjoittain

Oheisharjoittelun jakauma oli suuri (Kuva 8.). Lähtökohtaisesti ne joukkueet, jotka harjoittelivat 3 kertaa viikossa, heillä oli myös enemmän oheisharjoituksia. Neljällä joukkueella oheisharjoituksia ei ollut kauden aikana ollenkaan tai sitten se oli omatoimista. Myös tässä suurin jakauma oli Suomi-sarjan 1 lohossa. Lohkon vastaajista 3 joukkueella ei ollut oheisharjoituksia ollenkaan, tai sitten harjoitus oli omatoiminen. Yhdellä lohkon joukkueella taas oli fysiikkaharjoitukset 3 kertaa viikossa. Samalla joukkueella oli myös jääharjoituksia kolme kertaa viikossa. Mestiksen yhdellä joukkueella oli jokaiselle pelaajalle tehty oma ohjelma, joten tämä jäi epäselväksi, montako kertaa viikossa oheisharjoittelua oli.

Ohjattuja harjoituksia kesällä oli suurimmalla osalla vastaajista. Ainoastaan 3 joukkueella ei ole kesäharjoituksia, nämä kaikki joukkueet olivat Suomi-sarja lohko 1 joukkueita. Lisäksi yhdellä joukkueella oli kesällä pelaajille tarjottu harjoitusohjelma, jonka valvontaa ei oikeastaan tapahdu. Joillakin joukkueilla pelaajat asuvat eri paikkakunnilla, joten yhteisharjoittelu ei ole mahdollista. 47 % vastaajista ilmoitti harjoittelevansa kesäisin 3 kertaa viikossa tai enemmän. Näistä 43 % oli Mestiksestä, 43 % Suomi-sarja lohko 2:sta ja 14 % Suomi-sarja lohko 1:stä. Myös tässä kysymyksessä isoin jakauma oli Suomi-sarjan 1 lohkon joukkueissa. Kun 3 joukkuetta ei harjoitellut kesällä ollenkaan, yksi joukkue harjoitteli yli 3 kertaa viikossa.



Kuva 8. Oheisharjoittelun määrä sarjatasoittain

Suomi-sarjaa piti kilpasarjana vain 6 joukkuetta, 40 % vastaajista. Kaikki nämä olivat Suomi-sarja joukkueita.

6.3 Lisätiedot ja ajatukset naiskiekosta

Lisätietoja ja ajatuksia naiskiekosta antoi 10 valmentajaa (Kuva 9). Vastauksissa näkyy eri lähtökohdissa olevia joukkueita. Osa piti joukkuettaan vain harrastetason joukkueena Suomi-sarjassa ilman mitään kilpailullisia tavoitteita. Eräs valmentaja mainitsi tyttöjen valtakunnallisten U16 ja U18 sarjojen puuttumisen, näissä sarjoissa kuitenkin on valtakunnalliset sarjat ringetessä. Sarjojen tasoja kommentoi pari valmentajaa. Kun pelaajien taso ei ole pääsarjatasolla, liigatasoisten pelaajien määrä Auroraliigassa on pienempi. Auroraliigan joukkuemäärän laskeminen toisi lisää pelaajia ja nostaisi tasoa Mestiksessä ja Suomi-sarjassa.



Kuva 9. Valmentajien kommentteja ja ajatuksia naiskiekosta tai joukkueen harjoittelusta

7 Pohdinta

Määrällisellä tutkimuksella kerätään yleisiä johtopäätöksiä. Sen vastausprosentti jää yleensä pieneksi, eikä se anna aina todellista kuvaa asiasta tai ilmiöstä. Vastaajien kokemukset ja asiayhteyden merkitykset jäävät pieneksi ja kyselylomakkeeseen on helpompaa vastata vääristyneesti. Tässä tutkimuksessa saatiin luotettavia tuloksia aiheesta. Tutkimuksen otanta oli vain 21, joista vastaajia oli 15. Näin ollen vastausprosentti oli yli 70 %. Voidaan ajatella, että anonyymin kyselyn vuoksi kyselystä saatiin rehellisempiä vastauksia.

Eri lähteiden tutkiminen auttoi oivaltamaan ja oppimaan uusia asioita naiskiekosta. Aihe vei usein syvemmälle aiheeseen. Pohjois-Amerikan tyttöjen ja naisten sarjat tuntui olevan loputon suo, jonka ymmärtämiseen ja käsittämiseen meni hetki, jos toinenkin. Sarjoja ja tasoja on useita, mutta kaikki ei kuitenkaan toimi koko maassa vaan eri alueilla. Lähteissä oli myös hieman ristiriitoja, joiden vuoksi täytyi selvittää todellinen fakta usean eri lähteen kautta. Yksi mielenkiintoinen ja yllättävä seikka tuli ilmi Tšekin pelaajamäärässä. Maassa on pelaajia vain reilu 1500. Vielä pari vuotta sitten maan pelaajamäärä on tiedettävästi ollut huomattavasti enemmän. Se mistä tämä lasku voisi johtua, en löytänyt faktatietoa. Voisiko olla, että pelaajia ei ole rekisteröity tai maassa on lopetettu jokin tyttöjen ohjelma tai hanke. Joka tapauksessa, tieto oli yllättävä. Venäjän ja Kiinan naiskiekon ja sarjojen lähteitä oli haastava löytää. Yleisessä tiedossa kuitenkin on, että kyseisissä maissa toimii ammattilaisliigat. Pienen kaivelun tuloksena saatiin kuitenkin hieman tietoa aiheesta. Kirjallisen puolen lähteiden tutkiminen oli aluksi hieman hankalaa kielien käännöksiensä vuoksi. Eri käännösohjelmaa hyödyntämällä, löytyi toimiva tapa työskennellä. Helpomminkin asiat olisi varmasti voinut tehdä. Työ tuntui edistyvän hitaasti kansainvälisiä sarjoja ja eri lähteitä tutkiessa. Työstä tuli lopulta laajempi kuin oli kuviteltu, ja pelaajamääriä tutkittiin jokaisesta maailman valtiosta. Työ oli silti antoisaa ja mielenkiintoinen prosessi. Tutkimuksessa saatiin hyvä kokonaiskuva Suomen tilanteesta, jota voidaan hyödyntää seuroissa ja liitossa.

Ammattimaistumista tutkiessa huomattiin, että maat, joissa toimii ammattilaisliiga tai puoliammattilaisliiga, rahoitus tulee sponsoreiden tai lajiliittojen toimesta. Sveitsi, Ruotsi, Venäjä sekä Pohjois-Amerikka ovat ainakin näitä maita, joissa on pystytty panostamaan naiskiekkoon rahallisesti. Toivottavasti meillä Suomessakin olisi tulevaisuudessa mahdollisuus tähän. Se vaan vaatisi toiminnallisia ja järjestelmällisiä muutoksia naiskiekon ympärillä.

Kansainvälisesti katsoen eri maiden sarjajärjestelmissä on eroja. Ruotsissa tasoja on useita, mutta kaikki eivät toimi koko maassa vaan eri alueilla. Pohjois-Ruotsin alueella on naisten sarjoissa eniten eri tasoja. Suomen järjestelmä eroaa tässä siinä, että meillä eniten joukkueita on Etelä-Suomessa. Kaikkiaan Ruotsin SDHL alemmissa sarjoissa on lähes 50 joukkuetta. Suomen 21 joukkuetta jää tässä vertailussa toiseksi. Sama suuntaus on myös Saksassa ja Sveitsissä, missä

molemmissa on yli 40 naisten joukkuetta pääsarjatasoa alemmilla sarjatasoilla. Voidaankin pohtia, missä Suomen kaikki yli 6500 naispelaajaa ovat? Suomessa harrastekiekon suosio on ollut viime vuosina kasvussa. Pelaajia siirtyy kilpasarjoista harrastesarjoihin. On hyvä, että kaikilla on mahdollisuus harrastaa aikuisiälläkin ilman taitovaatimuksia, mutta vievätkö harrastesarjojen joukkueet pelaajat pois kilpasarjoista? Onko meillä Suomessa kohta tilanne, että pelaajia ei riitä kilpasarjoihin. Toiset siirtyvät harrastesarjoihin ja toiset, ketkä haluavat kehittyä, siirtyvät ulkomaille. Suomessa on harrastesarjoissa pelaajia, jopa kokonaisia joukkueita, jotka voisivat tasonsa puolesta pelata ainakin Suomi-sarja tasolla. Kun kilpasarjojen joukkuemäärät laskevat, tyttöjen pelaajapolku loppuu usein U14-U15 sarjoihin. Osa siirtyy jo 14-vuotiaana suoraan pääsarjatasolle Auroraliigaan, mikä taas laskee Auroraliigan keski-ikää.

Työn tarkoituksena oli tutkia Suomen alemmien sarjojen, Mestiksen ja Suomi-sarjan harjoittelua ja kilpailullisuutta. Kilpa-urheilun määritelmä voi olla osalle hieman häilyvä. Kilpaurheilun tunnuspiirteitä on suorituskyvyn maksimointi ja tuloksellisuus. Kilpaurheilu vaatii myös tavoitteellista harjoittelua ja laadukasta valmennusta. Ravitseminen, riittävä lepo ja lihahuolto ovat olennainen osa kilpaurheilua. (Terve.fi 13.8.2009.) Tulosten valossa toiminta ei kaikilta osin ole kilpaurheilun mukaista toimintaa kaikilla joukkueilla. Oheisharjoittelua ei ole 19 % joukkueista lainkaan kauden aikana. Samoilla joukkueilla ei ole myöskään kesäharjoittelua tai se on oma toiminta ilman seurantaa. Nämä joukkueet ovat yhtä Mestis joukkuetta lukuun ottamatta Suomi-sarjasta. Lähes 30 % joukkueista pitää kuitenkin Suomi-sarjaa kilpasarjana. Nämä ovat kuitenkin lähes kaikki Suomi-sarjan niitä joukkueita, kenellä on oheisharjoittelua. Huomioitavaa on kuitenkin, että joukossa on joukkueita, kenellä ei ole minkäänlaisia oheis- tai kesäharjoittelua.

Jääkiekkoilijoiden yksilötaitojen harjoittelun merkitystä ei ole liikaa viime vuosina korostettu. Auroraliigan taso on laskenut huomattavasti, kun parhaimmat pelaajat siirtyvät ulkomaille. Nykyisillä pelaajilla on puutteita peruslajitaidoissa eivätkä he ole liigatason pelaajia. Tämän myös osa valmentajista nosti esille kyselyssä. Täytyy myös muistaa, että Auroraliigan keski-ikä on samalla laskenut. Tytöt aloittavat pelaajauransa yleensä poikien joukkueessa ja saattavat pelata poikajoukkueessa U15 ikäluokkaan asti. Nuoret tytöt saattavat kuitenkin jäädä ns. täytepelaajiksi poikajoukkueessa eikä valmentaja vaadi heiltä yhtä paljon kuin pojilta. Luonnollisesti motivaatio oppia ja kehittyä vaikuttaa myös, ja tämä vaihtelee pelaajasta riippuen. Jos tytöiltä ei vaadita poikajoukkueessa samaa kuin pojilta, kuinka he osaavat tulevaisuudessa naisten joukkueissa hyödyntää täyttä potentiaaliaan?

Tuloksista käy ilmi, että 66 % vastaajista on harvemmin kuin joka toinen viikko taitoharjoittelua. Osalla näistä on kuitenkin mahdollisuus osallistua erikseen seuran tai joukkueen taitojäille. 33 %

joukkueista ei ole harjoituksissa taitoharjoittelua eikä pelaajilla ole mahdollisuutta osallistua taitojäille.

Pelaajamäärä (pl. maalivahdit) vastaajista on n. 47 %:lla yli 19 pelaajaa. Iso pelaajamäärä tuo joukkueeseen kilpailuasetelman pelipaikoista ja -ajasta, mikä voi motivoida pelaajia suorituksiinsa. Kääntöpuolena tässä on kuitenkin yksilöllisen harjoittelun mahdollisuus. Onko isossa joukkueessa mahdollista antaa pelaajille yksilöllistä opetusta taidoissa, missä on puutteita? Naisjoukkueissa on lisäksi valmentajalla haaste, kun naiset tarvitsevat suorituksensa jälkeen välittömästi palautetta. He haluavat myös henkilökohtaisempaa opetusta kehittyäkseen ja tarvitsevat usein perustelut miksi suoritus tehdään näin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että harvalla joukkueella on taitoharjoittelua. Eniten taitoharjoittelua on kuitenkin Suomi-sarjan 2 lohkon joukkueilla, mutta heillä oli myös eniten pelaajia ilman junioripolku taustaa. Suomi-sarjan 1 lohkoissa on eniten hajontaa joukkueiden välillä. Lohkon joukkueista lähes puolella ei ole mitään kilpailullisia tavoitteita, eivätkä ne harjoittele yksilöllisiä lajitaitoja. Heillä ei myöskään ole oheisharjoittelua ja kesäharjoittelukin on vähäistä. Lohkosta löytyy kuitenkin kilpailullisia, tavoitteellisia joukkueita, mikä tuo isoa hajontaa lohkon joukkueisiin harjoittelun osalta. Mestiksessä suurimmalla osalla ei ole taitoharjoittelua, mutta kuitenkin erikseen toteutettavia taitojäitä. Mestiksen joukkueilla on selvästi enemmän tavoitteellista toimintaa jääharjoittelun, oheisharjoittelun ja kesäharjoittelun määrässä ja laadussa mitattuna.

Suomessa on eri alueilla, varsinkin Etelä-Suomessa, kymmeniä naisten joukkueita harrastesarjoissa eri tasoilla. Voisiko harrastesarjat ainakin osaksi sisällyttää naisten sarjajärjestemään, kuten on tehty esimerkiksi Ruotsissa ja Saksassa. Kaikki ei tietenkään ole niin mustavalkoista ja useat asiat vaikuttavat toisiinsa. Se mikä toimii esimerkiksi Ruotsissa tai Saksassa, ei välttämättä toimi Suomessa. Mutta jo nyt pohjoisen alueen harraste sarja käsittää joukkueet Sodankylästä ja Pellosta Kuopioon ja Kiuruvedelle. Etelä-Suomessakin harrastesarjoja on kolmen tasoisia. Jäähalli ja -vuoro-ongelmat vaikuttavat myös suuresti joukkueiden toimintaan. Suomessa seurat ovat lopettaneet naisten joukkueita ihan seurankin toimesta, kun miesten ja junioreiden lisäksi ei löydy tarpeeksi jäävuoroja naisten joukkueelle. Naisten joukkueiden edelle jäävuoroissa voivat jopa mennä erilaiset miesten harrasteporukat tai työyhteisöt. Naisten joukkueiden puuttuminen vaikeuttaa tyttöjen pelaajapolkua. Kun Auroraliigaa kehitetään, täytyisi ottaa huomioon, mistä pelaajat tulevat Auroraliigaan. Siirtyminen 14-vuotiaana pääsarjatasolle ei ole kaikille se paras vaihtoehto. Pelaajien tulisi pelata sillä sarjatasolla, mihin heillä on edellytykset. Toisiko sarjajärjestelmän uudistus lisää joukkueita ja lisäksi kilpailullisuutta? Suomi-sarjan tasokin saattaisi lähteä nousuun, jos on vaara pudota.

Taitoharjoittelun määrää tulisi lisätä. Kansainvälisesti katsoen Suomi jää jälkeen Pohjois-Amerikan joukkueille peruslajitaidoissa. Myös Tšekin, Japanin ja Sveitsin pelaajat alkavat olemaan Suomen pelaajia nopeampia luistelijoita ja parempia kiekonkäsittelijöitä. Vaatimustason on oltava sillä tasolla, että pelaajat kehittyisivät ja heidän koko potentiaalinsa saadaan hyödynnettyä. Naiset joutuvat yhä kamppailemaan omasta paikastaan ja arvostuksestaan, eikä pelaajien vaihteleva taitotaso tee siitä helpompaa. Pitkällä tähtäimellä Suomessa olisi kilpailukykyiset tasaiset naisten sarjat, jotka houkuttelevat pelaajia ja lisäävät tyttöjen kiinnostusta lajia kohtaan. On kuitenkin selvää, että muutokset eivät tapahdu hetkessä. Naiskiekon kehittämiseen tarvitaan useiden eri sidosryhmien yhteistyötä ja rakenteellisia muutoksia.

Lähteet

Arvaja, M. & Mustonen, P. 2016. Psykkinen näkökulma. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. s. 572–573. Vk-Kustannus. Lahti.

Barshop, S 4.3.2016. Behind the scenes on an NWHL road trip with the Riveters. Sports Illustrated. Luettavissa: <https://www.si.com/nhl/2016/03/04/nwhl-road-trip-behind-scenes-new-york-riveters> Luettu: 9.3.2025.

Buckeridge, E., LeVangie, M., Stetter, B., Nigg, S. & Nigg, B 2015. An On-ice measurement approach to analyse the biomechanics of icehockey skating. PLOS ONE. s.1.

China Daily 20.11.2023. Luettavissa: <http://cn.chinadaily.com.cn/a/202311/20/WS655b12a2a310d5acd876f8f9.html> Luettu: 27.2.2025.

Cutting Edge Academy 2024. The Edge of Excellence: How Edgework Training Transforms Youth Hockey Players. Luettavissa: <https://www.edgeiceacademy.com/article/the-edge-of-excellence-how-edgework-training-transforms-youth-hockey-players> Luettu: 3.3.2025.

Davidson, R. 2012. Pelaa parempaa jääkiekkoa. Readme. Helsinki.

Eliteprospects 2025. Germany2(W). Luettavissa: <https://www.eliteprospects.com/league/germany2-w> Luettu: 17.3.2025.

Eliteprospects 2025. Germany3(W). Luettavissa: <https://www.eliteprospects.com/league/germany3-w> Luettu: 17.2025.

Eliteprospects 2025. Germany4(W). Luettavissa: <https://www.eliteprospects.com/league/germany4-w> Luettu 17.3.2025.

Eliteprospects 2025. PWHL 2024-2025. Luettavissa: <https://www.eliteprospects.com/league/pwhl-w/stats/2024-2025/total?nation=FIN&sort=team> Luettu 11.3.2025.

Flashscore 2018. Olympialaiset Naiset. Luettavissa: <https://www.flashscore.fi/jaakiekko/maailma/olympialaiset-naiset-2018/tulokset/> Luettu 13.3.2025.

Flashscore 2025. WHL-Naiset. Luettavissa: <https://www.flashscore.fi/jaakiekko/venaja/whl-naiset/#/nZIDrLJH/table/overall> Luettu: 28.3.2023.

Forsberg, P & Saarinen, J. 2.9.2024. Naiset maksavat pääsarjassa jopa tuhansia euroja kaudessa – pelaajat kertovat rankasta arjestaan. Luettavissa: <https://yle.fi/a/74-20108862> Luettu: 22.3.2025.

Hache, A. 2003. Jääkiekon fysiikka. Terra Cognita Oy. Helsinki.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikunnalliset esteet. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Valtion liikuntaneuvosto.

Hirvonen, H 20.5.2022. Ruotsin naisten jääkiekkoliiga SDHL sallii taklaukset – kokeilu alkaa jo ensi syksynä. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-12454075> Luettu 28.3.2025.

Hockey Hall of Fame 2025. Timeline of women’s hockey. Luettavissa: https://legends.hhof.com/hockeypedia/womenshockey_timeline.html Luettu: 6.3.2025.

HockeyLive 2025. ISHOCKEYSESONGEN 2024/2025 - 1.div kvinner. Luettavissa: <https://live.hockey.no/standings?seasonId=201036&tournamentId=430790> Luettu 17.3.2025.

Ice Hockey Australia s.a. Women’s Icehockey. Luettavissa: <https://www.iha.org.au/participation/womens-ice-hockey> Luettu: 13.3.2025.

Iso-Kouvola, V. 2024. Kvantitatiivinen kyselytutkimus Naisten Liigan ammattimaisuudesta kaudella 2023–2024 - Naiskiekkoliigan talous ja kaksoisura Suomessa. AMK-opinnäytetyö. Lapin Ammattikorkeakoulu. Liikunnanohjaaja (AMK). Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/850792> Luettu: 2.3.2025.

Japanin Jääkiekkoliitto 2024. Luettavissa: https://www.jihf.or.jp/watching_games/season/detail.php?meet=699 Luettu: 21.2.2025.

Kanadan Jääkiekkoliitto 2024. Esso Fun Day. Luettavissa: <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/hockey-programs/female/esso-fun-days/about> Luettu: 21.2.2025.

Kanadan Jääkiekkoliitto 2024. Female hockey downloads. Luettavissa: <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/hockey-programs/female/essentials/downloads> Luettu: 21.2.2025.

Kanadan Jääkiekkoliitto 2024. Women’s hockey opportunities. Luettavissa: <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/hockey-programs/female/essentials/opportunities> Luettu: 21.2.2025.

Kanadan Jääkiekkoliitto 2024. Building the Future of Women’s and Girls’ Hockey. Luettavissa: <https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Female/Downloads/womens-and-girls-paper-e.pdf> Luettu: 28.3.2025.

Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025. Member national associations. Luettavissa:

<https://www.iihf.com/en/associations?letterFilter=all> Luettu: 2.2.2025.

Kansainvälinen Jääkiekkoliitto 2025. Tournaments. Luettavissa: <https://www.iihf.com/en/tournaments?tournamentType=WW&selectedSeason=2025&tournamentCategory=worlds> Luettu:

3.3.2025.

Kansainvälinen Jääkiekkoliitto IIHF. A Brief History of Women's Hockey. Luettavissa:

https://www.iihf.com/en/static/42596/general_information Luettu: 16.1.2025.

Kaplan, E 2.1.2020. What the NHL can learn from the KHL's support of women's hockey. ESPN.

Luettavissa: https://www.espn.com/nhl/story/_/id/28585761/what-nhl-learn-khl-support-women-hockey Luettu: 28.3.2025.

Kaski, S & Liukkonen, J 2012. Tytön ja naisen psyykkiset ominaisuudet valmentautumisessa. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.). Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. s. 251–254. VK-Kustannus. Lahti.

Kennedy, I 1.8.2024. Ranking The Top Women's Pro Hockey League's in The World. The Hockey News. Luettavissa: <https://thehockeynews.com/womens/international/ranking-the-top-womens-pro-hockey-leagues-in-the-world> Luettu: 11.3.2025.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski P. & Kokko, S 2021. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L (toim.) 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Valtion liikuntaneuvosto.

Laine, T & Mero, A 2012. Naisen ja miehen rakenteelliset, fysiologiset ja suorituskyvylliset erot. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.). Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. s. 49–76. VK-Kustannus. Lahti.

MTV Uutiset 24.11.2008. Rantamäki elää naiskiekkoilijan unelmaa Venäjällä. MTV Uutiset. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/rantamaki-ela-naiskiekkoilijan-unelmaa-venajalla/3836450> Luettu: 16.3.2025.

National Girls Hockey League. Luettavissa: <https://nglhockey.com/teams/> Luettu: 2.3.2025.

NCSA College recruiting 2025. Find Women's College Hockey Teams. Luettavissa:

<https://www.ncsasports.org/womens-hockey/colleges> Luettu: 2.3.2025.

Norjan Jääkiekkoliitto 18.4.2023. NIHF og Bambusa: Sammen for å ta kvinnehockeyen til nye høyder! Luettavissa: <https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/17963706/nihf-og-bambusa-sammen-for-a-ta-kvinnehockeyen-til-nye-hoyder?publisherId=17846921> Luettu 17.3.2025.

Pilvinen, S 27.3.2025. Norjassa historiallinen jääkiekon sääntömuutos. Iltalehti. Luettavissa: <https://www.iltalehti.fi/jaakiekko/a/9048f6dd-45eb-45f4-af19-015387ead4a1> Luettu 28.3.2025.

Play Hockey in Europe 2025. PWHL An insider's guide. Luettavissa: <https://www.playhockeyineurope.com/pwhl-professional-womens-hockey-league-an-insiders-guide> Luettu:10.3.2025.

Puckstruck 16.2.2024. Breaking news: Lady Isobel Stanley hits the ice, 1892. Luettavissa: <https://puckstruck.com/2024/02/16/breaking-news-lady-isobel-stanley-hits-the-ice-1892/> Luettu: 16.1.2025.

Ranskan Jääkiekkoliitto 2025. Statistiques collectives Féminin élite. Luettavissa: <https://www.hockeyfrance.com/competitions/championnats-seniors/feminines/elite/saison-reguliere/statistiques-collectives-feminin-elite/?saison=174&phase=251> Luettu: 17.3.2025.

Ruotsin Jääkiekkoliitto. Milstolpe passerad – 10 000 registrerade flick- och damspelare i Sverige. Luettavissa: <https://www.swehockey.se/svensk-ishockey/svenska-ishockeyfoerbundet/svensk-ishockeys-dam-och-flicksatsning-2021-2030/nyheter-foer-dam-och-flicksatsningen/milstolpe-passerad-10-000-registrerade-flick-och-damspelare-i-sverige/> Luettu: 18.2.2025.

Ruotsin Jääkiekkoliitto. Stats. Luettavissa: <https://stats.swehockey.se/> Luettu: 18.2.2025.

Saari A. & Tolvanen M. Suomen Jääkiekkoliitto, 2024. Jääkiekon fyysinen lajiansalyysi ja harjoittelun suositukset. Luettavissa: <https://www.dropbox.com/scl/fi/tqr7h07c3e54h9nii3c8z/J-kiekon-fyysinen-lajiansalyysi-sek-harjoittelun-ja-testaamisen-suositukset.pdf?rlkey=5si2nd9t6bpgxtcagk67qmw3h&st=ncfk8k0r&dl=1> Luettu: 2.3.2025.

Savela, T. 17.1.2021. Naispelaajat päättäjien pelinappuloina lajihistorian käännekohtassa – "IIHF:n ja CAHA:n puheenjohtajat halusivat lepytellä Samaranchia". Jatkoaika. Luettavissa: <https://www.jatkoaika.com/Artikkeli/Naispelaajat-p%C3%A4%C3%A4tt%C3%A4jien-pelinappuloina-lajihistorian-k%C3%A4%C3%A4nnekohtassa-%E2%80%93-IIHF-n-ja-CAHAn-puheenjohtajat-halusivat-lepytell%C3%A4-Samaranchia/225936> Luettu: 16.1.2025.

Savolainen, K 2016. Jääkiekon peliansalyysi ja lajiansalyysi. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, 564–565. Vk-Kustannus. Lahti.

Seibu Princess Rabbits 2018. Luettavissa: <http://princessrabbits.com/team.html> Luettu: 21.2.2025.

Suomen Jääkiekkoliitto 2024. Sääntökirja 2024–2025. Suomen Jääkiekkoliitto. Helsinki. Luettavissa: https://www.dropbox.com/scl/fi/4w4105jevaf42y8busm9f/SJL-s-nt-kirja-2024-2025_v1.0_08012025.pdf?rlkey=nimjl1z83lep281yll0p29j0g&st=tsy7lawh&dl=0 Luettu: 10.1.2025.

Suomen Jääkiekkoliitto. Jääkiekon Naisten Liiga 40 vuotta. Luettavissa: <https://www.leijonat.fi/index.php/historia-naistenliiga/naisten-liiga-40-vuotta> Luettu: 16.1.2025.

Suomen Jääkiekkoliitto. Kilpailusäännöt 2024–2025. Luettavissa: <https://www.dropbox.com/scl/fi/kkzu57byi3y3cbmijnpsf/kilpailus-nn-t-2024-2025.pdf?rlkey=h65hx1k0hksm9zux-tge8jjdinx&st=w07fctz&dl=1> Luettu: 3.3.2025.

Suomen Jääkiekkoliitto. Suomalaisen jääkiekon strategia. Luettavissa: <https://www.finhockey.fi/index.php/info/strategia> Luettu: 2.3.2025.

Suomen Jääkiekkoliitto. Tulospalvelu. Luettavissa: <https://tulospalvelu.leijonat.fi/serie/?lang=fi> Luettu: 27.2.2025.

Sveitsin Jääkiekkoliitto. 2024. Swiss Ice Hockey und PostFinance verlängern die Partnerschaft für die höchste Schweizer Fraueneishockeyliga. Luettavissa: <https://www.sihf.ch/de/postfinance-womens-league/news/#/article/2024-12-30/swiss-ice-hockey-und-postfinance-verlaengern-die-partnerschaft-fuer-die-hoechste-schweizer-fraueneishockeyliga> Luettu: 20.2.2025.

Sveitsin Jääkiekkoliitto. Frauenligen. Luettavissa: <https://www.sihf.ch/de/leagues-cup/clubs/frauenligen/#/clubs/swhl-b> Luettu: 20.2.2025.

Sveitsin Jääkiekkoliitto. Mädchen im Eishockey. Luettavissa: <https://www.sihf.ch/de/womens-hockey/einstieg-sihf-girlsteams-u12/> Luettu: 20.2.2025.

Sveitsin Jääkiekkoliitto. Women's National Cup Final Four 2025. Luettavissa: <https://www.sihf.ch/de/national-cup/landingpage-national-cup-frauen/> Luettu: 20.2.2025.

Sveitsin Jääkiekkoliitto. Zur labelplattform. Luettavissa: <https://www.sihf.ch/de/youth-sports/unsere-labels/> Luettu: 20.2.2025.

Sveriges Television AB 6.3.2025. En fjärdedel ska kunna leva på hockeyn: "Extremt nära det målet". Luettavissa: <https://www.svt.se/sport/ishockey/en-fjardedel-ska-kunna-leva-pa-hockeyn-extremt-nara-det-malet> Luettu 11.3.2025.

Syren, J. s.a. CWHL & Canadian Women`s Hockey: The History of Famous Awards, League and Championship. Luettavissa: <https://cwhl.ca/> Luettu 7.3.2025.

Terve.fi 13.8.2009. Kilpaurheilu. Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/kilpaurheilu> Luettu: 9.4.2025.

Tolvanen, J 15.8.2022. Rannelaukaus. Seguro Training. Video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3q5P-44E5c&t=29s> Katsottu: 9.4.2025.

Tsekin Jääkiekkoliitto 2024. Systém soutěže. Luettavissa: <https://www.ceskyhokej.cz/competition/description/29> Luettu: 17.3.2025.

USports 2025. Women's hockey. Luettavissa: <https://universitysport.prestosports.com/sports/wice/index> Luettu 28.3.2025.

Valmennustaito.info 2025. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/#oppiminen> Luettu: 2.3.2025.

Valtion Liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2016/> Luettu: 2.3.2025.

Wawrow, J 7.9.2021. NWHL Rebrands to Premier Hockey Federation Entering 7th Year. NBC New York. Luettavissa: <https://www.nbcnewyork.com/news/sports/nwhl-rebrands-premier-hockey-federation-entering-7th-year/3258432/> Luettu: 9.3.2025.

Westerlund, E 1997. Jääkiekko. Teoksessa Mero, A. Nummela, A & Keskinen, K. Nykyaikainen urheiluvalmennus, 534–543. Mero Oy. Jyväskylä.

Wyshynski, G 18.11.2016. National Women's Hockey League justifies huge player salary cuts. Yahoo Sports. Luettavissa: https://sports.yahoo.com/national-womens-hockey-league-justifies-huge-player-salary-cuts-195354353.html?soc_src=social-sh&soc_trk=tw&ref=theicegarden.com Luettu: 9.3.2025.

Wyshynski, G 29.8.2023. New Professional Women's Hockey League reveals six franchises. ESPN. Luettavissa: https://www.espn.com/nhl/story/_/id/38282089/new-professional-womens-hockey-league-reveals-six-franchises Luettu: 10.3.2025.

Xinmin Evening News 29.11.2023. China women's ice hockey professional league war Kunlun Hong star women's ice hockey team shows good strength. Luettavissa: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1783900275014559201> Luettu: 22.3.2025.

Yhdysvaltojen Jääkiekkoliitto. Girls and Women's Hockey. Luettavissa: <https://www.usahockey.com/girlshockey> Luettu: 23.2.2025

YLE 23.8.2007. Naisten jääkiekkomaajoukkueen pelaajia ammattilaisiksi Venäjälle. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-6017112> Luettu: 16.3.2025.

Liitteet

LIITE 1



Haaga-Helia

Naisten Suomi-sarja ja mestis joukkueiden harjoittelu

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei!

Olette saaneet tämän kyselyn, koska toimitte vastuuvallmentajana Mestis tai Suomi-sarja joukkueessa. Mikäli tämä kysely ohjautuu joukkueenjohtajalle, toivon tämän saavuttavan vastuuvallmentajan. Kyselyn tarkoituksena on selvittää kuinka paljon ja miten Auroraligaa alemmilla sarjatasoilla treenataan sekä kuinka isoja eroja näissä on eri joukkueiden kesken. Tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössäni, tutkimuksen toimeksiantajana on Suomen Jääkiekkoliitto ry. Kyselyssä on 10 kysymystä ja vie aikaa n. 10–30 minuuttia.

Toivon vastauksia viimeistään 3.2.2025. Mikäli teillä herää kysymyksiä, minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostitse:

elina.kreivi@myy.haaga-helia.fi

Kiitos vastauksistanne.

Elina Kreivi

Opiskelija

Liikunnanohjaaja (AMK)

Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu

Taustakysymykset

1. Missä sarjassa tai lohossa pelaatte? *

- Mestis
- Suomi-sarja lohko 1
- Suomi-sarja lohko 2

2. Mikä on pelaajarosterinne, pl. maalivahdit? (Pelaajat jotka ovat joukkueen arjessa mukana) *

- Alle 10 pelaajaa
- 11-14 pelaajaa

- 15-18 pelaajaa
 Yli 19 pelaajaa

3. Onko joukkueessanne pelaajia, jotka eivät ole käyneet minkään seuran junioripolkua vaan ovat tulleet harrastesarjoista. Kuinka paljon näitä pelaajia on? *

4. Minkälainen on valmentajien pelaaja tai lajitausta? *

Harjoittelu

5. Kuinka monta jäätreeniä keskimäärin viikossa? *

- 1
 2
 3 tai enemmän

6. Kuinka usein taitoharjoittelua; terän käyttö ja laukaisutekniikan yksilöllistä opetusta?

- Joka harjoituksissa
 Kerran viikossa
 Joka toinen viikko
 Harvemmin

7. Tekniikkaharjoittelu; Onko joukkueella käytössä seuran tai seurayhteisön taitovalmentaja? Onko pelaajilla mahdollisuus osallistua esim. seuran taitojäille? Kuinka usein? *

8. Minkälaista ohjattua oheisharjoittelua kauden aikana ja kuinka paljon? *

9. Treenatko kesällä ohjatusti? Kuinka usein ja miten? *

10. Pidättekö Suomi-sarjaa kilpa-sarjana? *

- Kyllä
 En

Lisätiedot

11. Mikäli haluat kertoa lisätietoja joukkueenne harjoittelusta tai omia ajatuksia naiskiekosta, voit lisätä ne tähän.
