

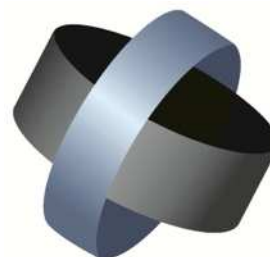
USKALLA HARJOITELLA -KOULUTUSPÄIVÄT

19.-20.12.2014

Suomen Urheiluopisto, Vierumäki



JÄÄKIEKKOVALMENTAJAKERHO



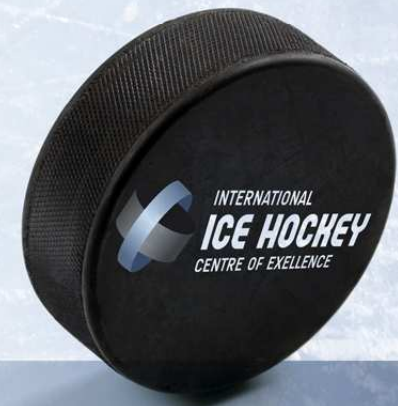
KANSAINVÄLINEN
JÄÄKIEKON
KEHITYSKESKUS

Harjoittelun suunnittelu ja pelaajalähtöisyys toiminnassa

Tommi Niemelä, Vastuuvalmentaja

Marko Pykälä, Valmentaja

Pelicans A-Nuoret

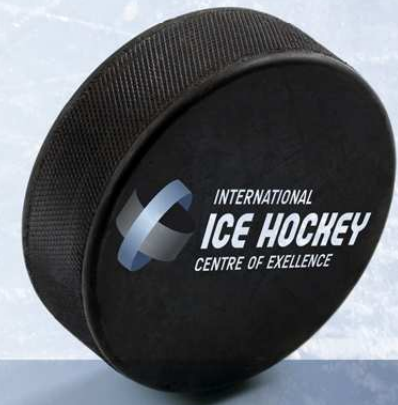


TAUSTA-AJATUS SUUNNITTELULLE

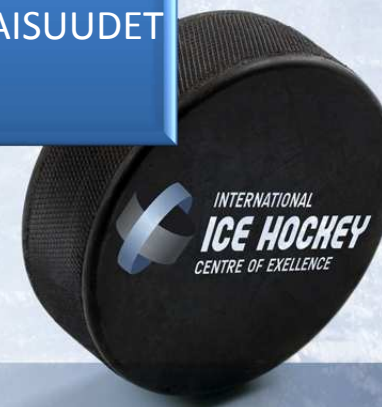
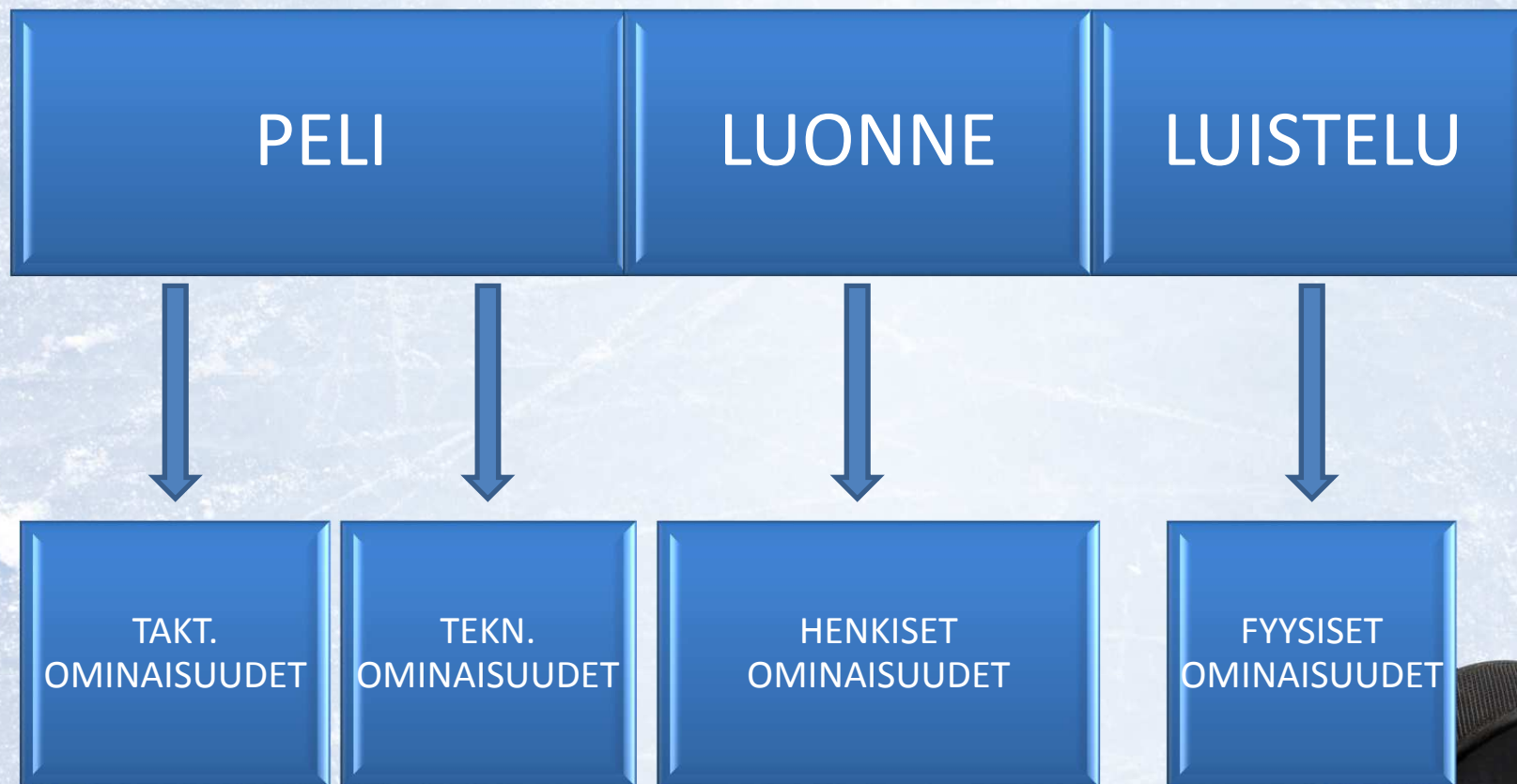


PELI, LUONNE, LUISTELU

- Meidän uskomus tähän jaotteluun!
- Pohjana omassa mietintäprosessissa, miten kehittää optimaalisesti jokainen yksilö omaan huippuunsa > tavoite ei ole kansallinen huippu, se on kansainvälinen huippu!

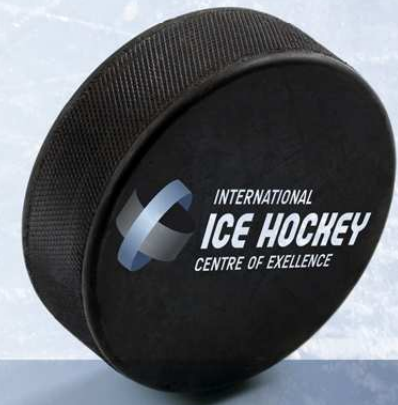


Meidän joukkueen jaottelu



Pohjana yksilön ominaisuudet

- **SYY TÄHÄN JAOTTELUUN MEIDÄN JOUKKUEESSA ON AJATUS YKSILÖN OMINAISUUKSISTA, JOIHIN KAIKKI HARJOITTELU POHJAA:**



Yksilön ominaisuudet

- Näiden neljän ominaisuuden kehittäminen pitäisi näkyä kaikessa harjoittelutoiminnassa > ne määrittelevät miten pelaaja toimii pelitilanteessa.



Henkiset ominaisuudet KAIKEN TAUSTA!

Itseluottamus
Itsetuntemus
Vastuullisuus
Suoritustunne



Taktiset ominaisuudet PELIN YDIN!

Tilanteen tunnistaminen >
ratkaisun teko pelitilanteen
prioriteetin mukaisesti



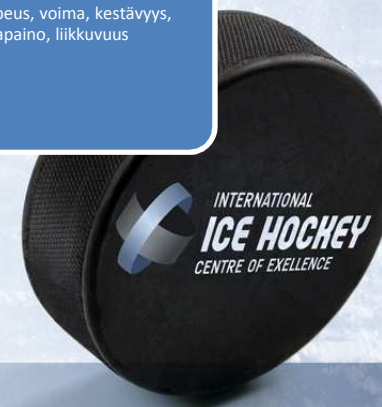
Tekninen osaaminen TYÖKALUT TAKTISEEN!

Luistelu
Kiekonhallinta, syöttäminen
ja haltuunottaminen,
laukominen
Mailapaine, polvipeitot,
vartalopaine



Fyysiset ominaisuudet TYÖKALUT TEKNISEEN!

Nopeus, voima, kestävyys,
tasapaino, liikkuvuus



Valittu tie

- Kun nuoria halutaan kehittää kohti heidän **OMAA** maksimiaan, harjoittelu ja arkipäivä on se mikä määrittelee!
- Tulos yksittäisessä pelissä tai kaudessa ei määrittele harjoittelua!
 - Jos prosessi on pitkäkestoisesti hyvä, tulos tulee silloin kun se aidosti merkkää!

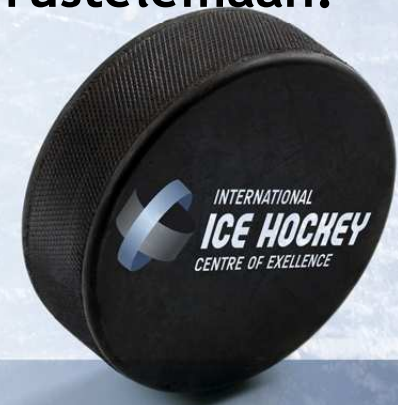


MATKA ON SE JUTTU – TULOS TULEE SEN MYÖTÄ



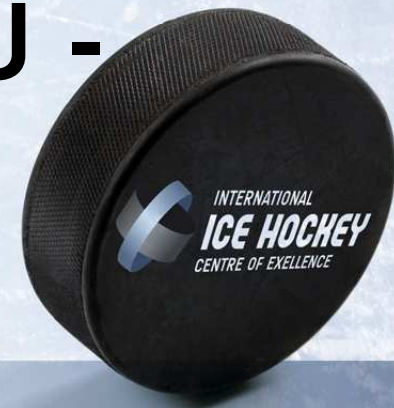
Painopistealueiden valinta

- Jääkiekko on laji jossa on tuhat asiaa joita tulisi kehittää, mutta jos halutaan saavuttaa kunnan kehitystä, on tehtävä valintoja asioiden suhteen, mitä haluaa kehittää.
- Painopisteet mitä kauden aikana valitaan kehitettäväksi, kulkevat koko ajan mukana toiminnassa, ja vähintään 50 % kaikesta toiminnasta käytetään näiden parissa.
- Valintojen tulisi sopia ikävaiheeseen, olla realistisia, mutta haastavia saavuttaa yhden kauden aikana. Jokainen valinta on hyvä, kunhan sen pystyy itselleen ja joukkueelle perustelemaan.



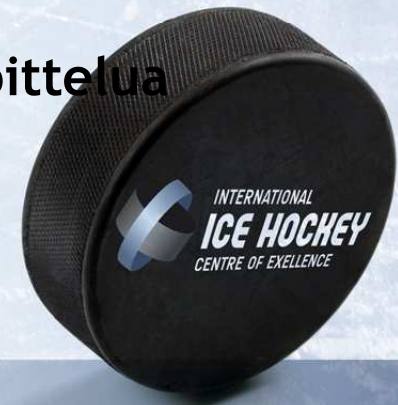


KAUDEN SUUNNITTELU - JOUKKUETASO









Kauden suunnittelu - joukkuetaso

- Koko kausi mennään läpi tehdyllä suunnitelmalla, jossa joukkuetasolla iltaharjoittelussa käytetään 2 viikon jaksotusta, jonka aikana käydään aina yksi pelin osa-alue läpi. Tämä ”kierros” ehditään käydä kauden aikana läpi 2 kertaa.
 - PAPP, PAHP, HAPP, HAHP, KAPP, KAHP, Erikoistilanteet, Aloitukset
- Joukkuetasolla tuohon suunnitelmaan sisällytetään joukkuetason painopisteet
 - Kaikki harjoitukset aiheesta riippumatta sisältävät painopisteisiin suunniteltua harjoittelua
- Aamuharjoittelu puhtaasti yksilön ominaisuusharjoittelua



Kauden suunnittelu - joukkuetason painopisteet

TEKNINEN	TAKTINEN	HENKINEN	FYYSINEN
LAUKOMINEN SUORAAN SYÖTÖSTÄ	VIISIKON HYÖKKÄYSPELIN MONIPUOLISUUS	AMMATTILAISUUDEN VAATIMUSTEN YMMÄRRYS	POHJAA OMIIN TAVOITTEISIIN PELISSÄ
			
MAALINTEKO- PELI > MAALIPAIN!	USEAMMAN PELAAJAN KÄYTTÖ HYÖKKÄYKSISSÄ > MAALINTEKOPELIIN AJATUS MAALIPAINNEESTA!	AUTONOMIA HARJOITTELUSSA  VASTUU OMASTA HARJOITUSPROSESSI STA	SUUNNITTELU YHDESSÄ, TOTEUTUS ITSE  YMMÄRRYS OMISTA TARPEISTA

Kauden suunnittelu - joukkuetaso

Syyskuu	Viikko 35	Viikko 36	Viikko 37	Viikko 38	Viikko 39
Fyysinen					
Henkinen	Henk koht tavoitteiden asettaminen	Henk koht tavoitteiden asettaminen	Tavoitteen asettelu - iaksotavoitteet	Tunnearvioinnin merkitys suoritukselle	Tunnearvioinnin merkitys suoritukselle
Taktinen	Erikoistilanteet (AV)	Erikoistilanteet (YV)	HAPP (Paine)	HAPP (Ohjaus)	HAHP (Suora hyökkäys)
Taito	Laukominen luistelusta	Suoraan syötöstä laukominen	Riistäminen	Riistäminen	Laukominen luistelusta
Vastustajat:					

Lokakuu	Viikko 40	Viikko 41	Viikko 42	Viikko 43
Fyysinen				
Henkinen	Itsetuntemus - itseluottamus	Itsetuntemus - itseluottamus	Itsetuntemus - itseluottamus	Itsetuntemus - itseluottamus
Taktinen	HAHP (Kulmapeli)	HAHP	KAPP (Menetyksestä)	KAPP (Kevennyksestä)
Taito	Laukominen luistelusta	Laukominen luistelusta	Luistelu - käännökset	Luistelu - kaarreluistelu
Vastustajat:				



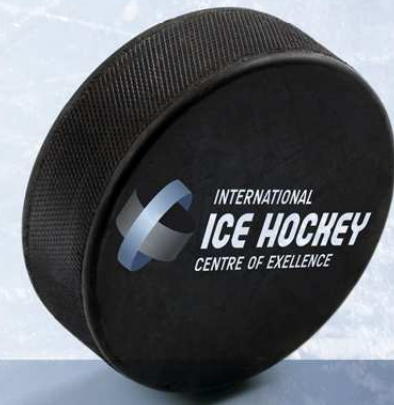


KAUDEN SUUNNITTELU - YKSILÖTASO



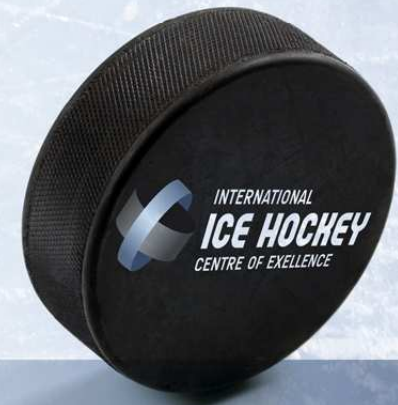
Kauden suunnittelu - yksilötaso

- Kilpakausi mennään läpi toimintatavalla, jossa yksilön kanssa tehdään hänen oma kehityssuunnitelma, johon kuuluu fyysinen, henkinen, taktinen ja tekninen painotus.
 - Kehityssuunnitelman pohjana on pelaajan itsearvio, jossa hän arvioi omat ominaisuutensa fyysisissä, henkisissä, taktisissa ja teknisissä ominaisuuksissa.
 - Näiden pohjalta pelaaja itse valitsee omat kehityskohteensa!
- Yksi kehityssuunnitelman jakso kestää 2-3 kk, joten kilpakauden aikana ehditään käydä läpi kolme-neljä ”kierrosta”. Jakson lopussa pelaaja arvioi valmentajan kanssa yhdessä miten ollaan onnistuttu.
 - Siirrytäänkö uuteen asiaan, syvennetäänkö vanhaa vai jatketaanko täysin samalla
 - Fyysinen harjoittelu toimii omalla jaksotuksellaan



Kauden suunnittelu - yksilötaso

- Käytännön paikat, missä pelaaja omia kehityskohteitaan kehittää ovat:
 - Taktinen: Pelit ja joukkueen iltaharjoitukset
 - Tekninen: Aamuharjoittelun ”oma aika” 30 - 40 min per harjoitus
 - Henkinen: Kaikessa toiminnassa
 - Fyysinen: Oheisharjoittelussa



Tinkimättömyys

- Vahva ymmärrys omasta kehosta/pelistä
- Toiminta sen suunnassa

ARKI 24/7/365

HUIPPU-URHEILIJA

Huippuominaisuuksia

- Oma pelaajaprofiili
- PELI

Yksilöllisyys

- Erilaiset kehot

Ei heikkouksia + kehon kestävyys

- Harjoittelu
- Pelit/kausi
- Ura

OMA AKTIIVISUUS

- Huoltava
- Ennaltaehkäisy (kireydet, vammat jne.)
- Hoito & kuntoutus

Itsetuntemus

- Pelaajatyypit (oma vahvuus vs. normitaso)
- Oma vartalo + harjoittelu

TOTEUTUU 24/7/365

JALOSTAMINEN

Oma motivaatio yksilölliseen kehityksen

- Avoin, rohkea, tiedon janoinen

Hyviin ominaisuuksiin panostus

- Eri pelaajatyypit
- Rohkeus hakea rajoja

Ei heikkouksia

Harjoittelun laatu ohittaa määrän (perusteluna pelimäärä/arki)

YMMÄRRYS 24/7/365

KEHITYSVAIHE

Lajiin pohjautuva

- Luistelu
- Laukaus
- Kamppailu

Ottelu

Yksilöllisyys

- Erilaiset kehot

Riittävä taso ce.fi

Pullonkaulat pois

Monipuolisuus ominaisuuksissa

Progressiivisuus



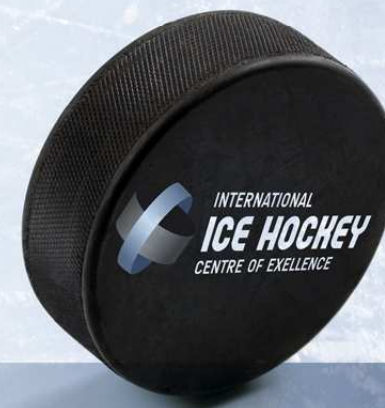
Fysiikkaharjoittelu käytännössä

- Lähtökohtana rakentaa TOIMIVA ARKI
 - Haasteita: vammat, kuntoutus, yksilölliset erot, aikataulut, kehon kuormitus...
 - Valinta: Ikävaiheen ja yksilön mukaan YKSINKERTAINEN HARJOITTELU (LAATU VIE MÄÄRÄÄ)
- Pelaajan arjessa on niin monta yksilöllistä muuttuvaa palasta, että syntyi tarve/halu OPETTAA JA KASVATTAA yksilö hallitsemaan omaa arkeaan
- Keinot ja valitut TYÖKALUT muokkautuvat yhdessä pelaajien kanssa



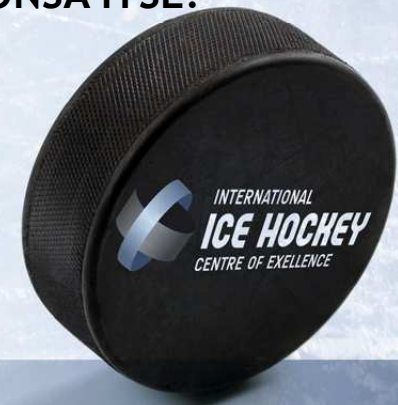
Asetetaan tavoitteet

- Missä asiassa/asioissa haluat olla pelissä parempi kauden loppuessa?
 - Voidaanko vaikuttaa kehittämällä fyysisiä ominaisuuksia?
 - Valitse itselle merkitykselliset (lupa tarkastella tavoitetta myöhemmin uudelleen)
 - Mistä liikkeelle ja mitä sen jälkeen (ohjataan sitomaan JAKSOTUS kauden eri vaiheisiin)
 - Pohjana KEHITTÄVÄN JA YLLÄPIDETTÄVÄN JAKSOTAVOITTEEN ASETTAMISEEN



Opetetaan harjoittelemaan

- Kauden alussa harjoitelleen paljon yhdessä (ryhmytyminen) ja ohjatusti (OPETETAAN tekniikat, harjoitepankki, tapa toimia)
- KASVATETAAN alusta lähtien ottamaan vastuuta itsestä ja omasta harjoittelusta (aikatauluvapaus alkaa jo varhaisessa vaiheessa)
- OHJATAAN suunnittelemaan harjoitusohjelmaa omien tavoitteiden mukaan
 - Jokainen PELAAJA SUUNNITTELEE OMATOIMISEN KESÄJAKSONSA ITSE!
(Valmentaja ohjaa, opettaa, tarkastaa, sparraa, auttaa...)



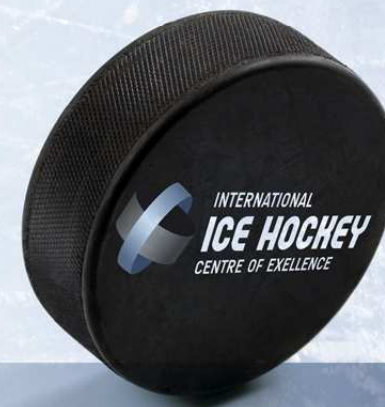
Jaksotetaan kausi

- Tarkastellaan **YHDESSÄ PELAAJAN KANSSA** alkukauden harjoittelun onnistumista
 - Mittarina **TESTIT JA HARJOITTELUN KEHITTYMINEN** (oma tunne, usein vertailu muihin)
- **KESKUSTELLAAN** uudelleen tavoitteista
- **SUUNNITELLAAN YHDESSÄ KAUDEN JAKSOTUS**
 - Sidotaan jaksotus jälleen kauden eri vaiheisiin
 - **YKSILÖLLINEN ETENEMINEN** (montako jaksoa syntyy 1. palaverissa)



Arkiharjoittelun rakenne

- **Fysiikassa joka viikko:**
 - 2-4 x Jakson **KEHITETTÄVÄN OMINAISUUDEN HARJOITUSTA**
 - 1-3 x Jakson **YLLÄPIDETTÄVÄN OMINAISUUDEN HARJOITUSTA**
 - 1 x **HUOLTAVA HARJOITUS**
 - **VAPAAPÄIVÄT** ohjelman salliessa (usein harjoitusten jakaminen viikkotasolle **LAADULLISTAA ARJEN HARJOITTELUA**, mutta muuttaa ”entisen vapaan” esim. ylläpitävän fyysisen ominaisuuden harjoituspäiväksi)



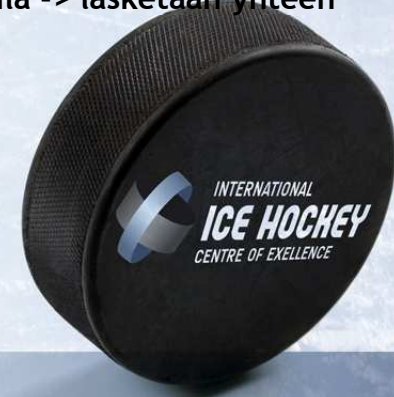
Valitut työkalut arjessa

- Fysiikkajaksotaulukko pelaajakopin seinällä (OHJAA PARI- JA RYHMÄHARJOITTELUUN)
- Viikko- ja kuukausiohjelmointi pelaajakopin seinällä (MAHDOLLISTAA YKSILÖLLISEN SOVELTAMISEN)
- Harjoitekansio pelaajakopissa (OPETTAA MALLEJA JA AUTTAA PELAAJAA SUUNNITTELEMAAN OMAN TAVOITTEEN MUKAISIA HARJOITTEITA)
- Testit määrääjain (OPETTAA SEURAAMAAN HARJOITTELUUN VAIKUTTAVUUTTA JAKSOTASOLLA)
- Rasitusarvionti viikkotasolla (AUTTAA KONTROLLOIMAAN ELIMISTÖN KUORMITUSTA JA OPTIMOIMAAN ARKEA)



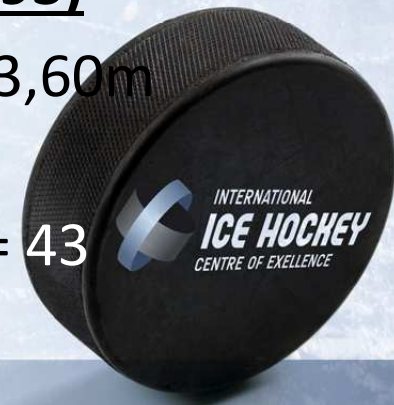
Rasitusarvionti

- Mittarit vaihtelevat seuroittain ja ikäluokittain -> tarve kehittää aina käytössä oleva työkalu optimoimaan pelaajan arkea
- Ollut käytössä kohta 2 kautta = dataa alkaa kertymään ja kokemus osoittanut toimivaksi (LUOTETTAVA, KESTÄÄ VERTAILUN esim. Omegawave JA KORRELOI ARKEA)
- Otettu huomioon kuormitettaessa pelaajia (käytännössä USKALLUS HARJOITELLA JA LUPA LEVÄTÄ)
- PELAAJAN SUBJEKTIIVINEN NÄKEMYS OMAN KEHON TILASTA VIIKON LOPUSSA
 - Asteikko 0-5: 1=Aktiivisuus, muttei rasitusta; 2=Vähän rasitusta, 3=Rasitusta, josta palautuu; 4=Kuormittava rasitus, 5=Kova rasitus
 - Arvioitavana: Ottelut, jäärasitus, fyysinen rasitus, psyykinen rasitus, terveystila -> lasketaan yhteen
 - Yhteenlaskettu luku 12 on osoittautunut käytännössä hyväksi raja-arvoksi



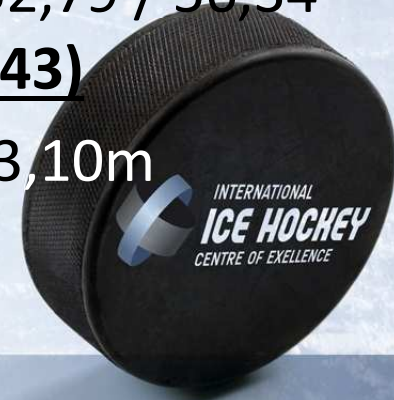
TULOKSIA

- Repo 4/2010
 - 30min. = 6570m
 - 30m = 4,897 sek.
 - Esikevennys = 31,9cm
 - Hapotus = 55,78 / 62,28
 - 5-loikka = 11,75m
 - Punnerrus = 36
- Repo 4/2013 (7/2013)
 - 30min. = 6530m
(7070m)
 - 30m = 4,290 sek.
 - Esikevennys = 44,4cm
 - Hapotus = 54,31 / 54,28
(51,24 / 52,93)
 - 5-loikka = 13,60m
(14,70m)
 - Punnerrus = 43



TULOKSIA

- Elfvengren 5/2012
 - 30min. = 7900m
 - 30m = 4,32 sek.
 - Hapotus = 53,34 / 57,75
 - 5-loikka = 12,20m
- Elfvengren 5/2014 (7/2014)
 - 30min. = 7835m
(7650m)
 - 30m = 4,33 sek.
(4,196 sek.)
 - Hapotus = 52,79 / 56,34
(51,82 / 54,43)
 - 5-loikka = 13,10m
(12,80m)



Pelaajien suusta kuultuna:

- ”Hei, nyt mä tajusin missä tää tuntuu...” (1 vuosi pakara-aktivaatiota takana...)
- ”Katsoin netistä syville lihaksille harjoitteita ja eilinen tuntuu vielä...”
- ”Löysin netistä tällaisen venyttelyohjeen -olisiko tämä hyvä?”
- ”Kummisetä tarjoaa mulle happimaskia. Olisiko sen käytöstä apua, kun kuntoutan tätä lonkkaa ja reenaan erilailla muihin nähden?”
- ”Luin sellaista netissä olevasta Lihastohtori (Juha Hulm, Jyväskylän yliopisto) -blogista...”
- ”Päätin, että vaikka voin harjoitella vain pari tuntia päivässä pelkkiä tukilihaksia ja keskivartaloa, niin teen sen paremmin kuin muut tekee 2 kertaa päivässä reeniä -ettei se jää siitä ainakaan kiinni!”
- ”Oli meinaan näin lähellä, etten osunut kantapäihin!”



Kauden suunnittelu - yksilötaso

Johan Elfvengren ja
Sebastian Repo

Pelaaja X - Kehityssuunnitelma

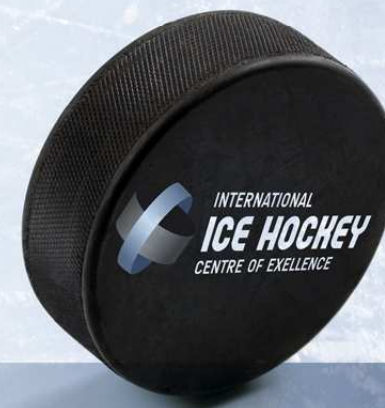


Koko joukkueen henk. koht. suunnitelmat



TAVOITE

- Tavoite on, että kauden lopussa pelaaja on kehittynyt kaikilla osa-alueilla omien tavoitteidensa mukaan.
- Pelaaja oppii itse arvioimaan omaa toimintaansa, analysoimaan sitä ja tekemään sen mukaisia toimenpiteitä että voisi kehittyä.
- Jatkuvan kehittymisen periaate tulisi jokaiselle kristallin kirkkaaksi!
 - Kaizen - japanilainen jatkuvan kehittymisen periaate
- Jokainen saavuttaisi OMAN maksimaalisen tasonsa jossain vaiheessa uraansa - siihen työkalut!



KIITOS!



www.iihce.fi