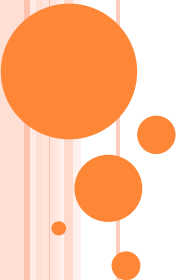


JÄÄPALLOKULTTUURI



Mitä se on?
Kuka sen tekee?
Ketkä sitä pitävät yllä?
Miten se vahvistuu?

KULTTUURI

- Kollektiivista mielen ohjelmointia, joka erottaa yhden ryhmän ihmiset toisista (Geert Hofstede)
 - Palloilussa se on jaettujen asenteiden, arvojen, tavoitteiden ja käytäntöjen kokoelma, joka on luonteenomainen jollekin ryhmälle, seuralle tai maalle.
 - Jääpallossa se on kaikkea, mitä lajin piirissä tapahtuu
- 

JÄÄPALLOKULTTUURI?

- Voima, joka vaikuttaa jääpalloilijan kasvamiseen ja kehittymiseen
- Onko vaatimustaso ja kilpailu niin voimakasta, että se pakottaa pelaajat kehittymään?
- Vai niin löysää, että pelaajat eivät kehity? Haluavatko pelaajat kehittyä?
- Pelaajien, valmentajien, tuomareiden, toimitsijoiden, joukkueenjohtajien, huoltajien vastuu omasta lajikulttuurista? Vaatimustaso?



VAHVA JÄÄPALLOKULTTUURI VAATII

- Pelaajaa tekemään joukkueen ja pelin kannalta oikeita asioita niin harjoituksissa kuin peleissäkin.
- Joukkueetoverit vaativat toisiltaan.
- Vaativuus kasvattaa pelaajia kunnioittamaan pelin ja urheilun lainalaisuuksia, kollektiivia, taistelua sekä pelin vaatimaa taktiikkaa ja tekniikkaa.
- Pelaaja ei voi olla välinpitämätön kollektiivisesta harjoitus- ja pelikurista



KENTÄLLÄ VAI PENKILLÄ?

- Jos pelaajan tekniset, taktiset, fyysiset ja henkiset ominaisuudet eivät riitä kokoonpanoon, peliaikaa ei tule.
- Jos pelaajia on niin vähän, että kilpailua on niukasti, kenen on nostettava omaa vaatimustasoaan ja samalla yhteistä kulttuuria?
- Oikea vastaus = jokaisen mukana olijan mutta ennen kaikkea pelaajan!!! Eli jääpallokulttuurin tekijät luovat (vaatimus)tason!



OPETTAMINEN JA VAATIMINEN?

- Riittääkö toteaminen "ei se mitään, hyvä yritys"?
- Vaatiiko suomalainen jääpallokulttuuri pelaajalta oikeaa luistelutekniikkaa, yksinkertaisen perussyötön hallintaa, lyöntitaitoa, pelipaikkakohtaista perustaktiikka, oman lajin ja joukkuekaverin kunnioittamista? Joukkueen toimintatapojen kunnioittamista?
- Mitä pelaaja tekee, jos häneltä vaaditaan? Suuttuu ja lopettaa pelaamisen? Keksii jonkun selityksen? Jää pois seuraavista treeneistä? Vai....
- Tajuaa, että jääpallo on tiedostavaa ja kognitiivista toimintaa kuten kaikki muukin oppiminen ja opettaminen. On harjoiteltava tekniikkaa ja taktiikkaa. On oltava oikea kuva suorituksesta ja pelitilanteesta, harjoiteltava ja noudatettava sitä. Halu oppia ja tehdä oikein, KEHITTYÄ!



VASTUU

- o Antaako ylivoimainen maalikuninkuus tai hallinta junioripeleissä pelaajalle oikeuden olla yksilöurheilija, jonka ei tarvitse karvata osana joukkuetta, ei noudattaa joukkueen yhteistä pelitapaa, ei osallistua yhteiseen alku- ja loppuverryttelyyn, ei tarvitse olla ajoissa paikalla treenien alkaessa tai huolehtia ravinnosta, levosta, lihashuollosta ennen pelejä ja turnauksia?
- o Kenelle joukkuepelaaja on vastuussa?
- o Oikea vastaus = itselleen, omalle joukkueelleen, seuralleen mutta ennenkaikkea OMAN LAJINSA KULTTUURILLE !!!

MUUTOS

- o KUKA TORJUU LÖYSÄN, YKSILÖKESKEISEN, VAATIMUSTASOTTOMAN ”KAIKEN PITÄÄ OLLA HELPPOA JA KIVAA” –KULTTUURIN?
- o OIKEA VASTAUS = OMAA LAJIAAN ARVOSTAVAT PELAAJAT, VALMENTAJAT, JOUKKUEENJOHTAJAT, EROTUOMARIT, HUOLTAJAT.....ELI JÄÄPALLOIHMISET

MAAJOUKKUEPELAAJAN OMINAISUUKSIA

- Hyvä pelikäsitys: tunnet joukkueen pelitavan, oman roolisi, pelaat 2-suuntaan
- Asenne: annat aina 100%
- Aloitekyky: haluat osallistua, olla "pelin sisällä"
- Luistelukapasiteetti: monipuolinen luistelutaito, luistelunopeus, luistelukestävyys
- Tekniikka: syötöt, vastaanotot, laukaukset, ilmapeli, huolellisuus
- Yhteistyökyky eli ASS-periaate
- A = Arvostat jokaista joukkueesi jäsentä
- S = Siedät tietoisesti jokaista joukkueesi jäsentä, vastaat omien tunteiden hallinnasta joukkueen hyväksi
- S = Sovituista asioista ja joukkueen säännöistä pidetään kiinni



JÄÄPALLOKULTTUURIA KOHOTTAVA ASENNE

- Teet aina parhaasi sekä peleissä että harjoituksissa
- Valmistaudut huolella: lepo, ravinto, uni
- Keskityt ja pysyt keskittyneenä. Et tuhlaa ajatusenergiaa asioihin, joihin et voi vaikuttaa (sää, pelipaikka, tuomarit, ottelun alkamisaika....)
- Hyväksyt: fyysisen ja henkisen rasituksen, aikaiset herätykset, matkustamisen, joukkueen pelisysteemin, peluuttamisen, oman pelipaikkasi
- Sitoudut: pelisysteemiin, omaan rooliisi, ohjelmiin, resursseihin, joukkueen toimintatapoihin
- Edustat: itseäsi, seuraasi, maajoukkuetta, suomalaista jääpallokulttuuria



TAKTIikka

- "Kun pelin taktinen ja tekninen vaatimustaso nousi Veikkausliigan tasosta, hän huomasi olevansa ylipääsemättömissä vaikeuksissa. Hän ei ymmärtänyt, mitä kentällä tapahtui eikä kyennyt reagoimaan tilanteisiin joukkuetta hyödyttävillä tavoilla.
- "Italialaisille pelaajille vedetään yhtenäistä taktiikkaa pienestä pitäen. Junnuna minulle sanottiin Suomessa, että mene kentälle ja tee maali, niin voitamme". (jalkapalloilija Roope Riski, Urheilulehti 51-52, 20.12. 2012)
- Pelaajan taso ei riittänyt Cesenassa eikä Hönefossissa: "jos olisin ollut tarpeeksi hyvä, kai he olisivat jatkaneet lainaa. Siellä oli oltava TAKTISESTI KURINALAINEN."
- Kolmen pelaajan haastaminen neljästi saman ottelun aikana saattaa näyttää katsojasta upealta, mutta ei valmentajasta eikä muista joukkueen pelaajista. He näkevät vain lopputuloksen – hukatun hyökkäyksen, pallon ja vastahyökkäyksen tarjoamisen vastustajalle ja kyseisen PELAAJAN VÄLINPITÄMÄTTÖMYYDEN MUITA PELAAJIA KOHTAAN.

TAKTIikka, PALLOTON PELI

- Yksittäinen pelaaja on pallon kanssa tekemisissä keskimäärin n. 2 % peliajasta.
- 98 % peliajasta hän ei koske palloon.
- Huippujalkapallossa pelaajat ja joukkueet erottaa tänä päivänä toisistaan pallottoman pelaamisen laatu.
- Vrt. "Karvauspeli / puolustuspeli" jääpallossa?!, missä peli on huomattavasti nopeampaa kuin jalkapallossa ja 1 vs. 1 –tilanteet vaikeampia.

URHEILULEHTI / GERT REMMEL

- Em. Diat ovat osin mukailtu Gert Rummelin ajatuksista "Urheilulehden" artikkeleista:
- "ratkaiseva voima" (UL 35, 30.8. 2012)
- "mennyt mies tulevaisuudesta" (UL 51-52, 20.12. 2012)



JÄÄPALLOSTA SANOTTUA

- "Bandy – lirarnas spel"
- "Vinterns fotboll"
- "Those guys have to be acrobats" (amerikkalainen katsoja Minneapolisissa 1995 USA:n MM-kisoissa)
- "Tjusigaste bollspel i världen" (Pontus Widen, Ruotsin ja kv. Jääpalloliiton ex-puheenjohtaja)
- "Anna kissalle kiekko ja pallo ja katso, kumpaa se alkaa pelaamaan" (Bernt "Bempa" Ericsson, Falunin ja Ruotsin maajoukkueen legendaarinen hyökkääjä 1960 – 1980 –luvulta)



PSYKKINEN VALMENNUS

o Auttaa

1. VALMISTAUTUMAAN
 - fyysisesti
 - psyykkisesti
2. KUVITTELEMAAN ONNISTUNEEN SUORITUKSEN
3. KESKITTYMÄÄN
 - suuntaamaan ajatukset oikein, fokus
4. ANTAMAAN 100 % RENNOSTI
5. ARVIOIMAAN OMAA SUORITUSTA
 - mitä tapahtui ennen suoritusta – suorituksen aikana
 - mitä voi parantaa



PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄT

1. RENTOUTUS
 - esim. jännityksen rentoutus –menetelmä
2. MIELIKUVAHARJOITTELU
 - urheilija tekee ajatuksissaan liikkeen, liikesarjan, pelitilanneratkaisun oikein / opitun mallin mukaisesti
3. SUGGESTIO, "TUNNEKONTROLI"
 - omien ajatusten ja tunteiden kontrolli
 - "toimit siten, minkälaisia ajatuksia ajattelet"
 - vähentää esim. turhia jähyyä ja auttaa keskittymään huonoissa olosuhteissa ?
4. AJATUSMALLIT
 - esim. mietin 2 – 3 asiaa, joihin keskityn erityisesti ja jotka teen tässä ottelussa / turnauksessa hyvin.

JOUKKUELAJEISSA AVAINASIOITA OVAT KOVA YRITYS, ITSEKONTROLI JA HALU TEHDÄ PARHAANSA JOUKKUEEN PUOLESTA.



MENESTYS

- Tunne siitä, että on tehnyt parhaansa omien edellytystensä rajoissa.
- Menestyksen määrittelee viime kädessä jokainen pelaaja itse.
(J.R. Wooden)

"En toivota Teille menestystä, vaan sen, minkä ansaitsette!" (Rinus Michels, hollantilainen jalkapallovalmentaja).

