

**Esko "Elli" Tammilehto:
Jääpallon nuoren harjoittelu,
asenne urheiluun
ja elämäntavat**



Lajianalyysi: jääpallo

- Yksittäisen pelaajan peliaika on pitkä:
 - 2 x 35 / 2 x 40 tai 2 x 45 minuuttia
- Yksittäinen pelaaja luistelee pelin aikana 20-30 kilometriä
- Pelaajan syketaaso on korkea pelin ajan. Se asettaa vaatimuksia:
 - Aerobiselle kunnolle
 - Anaerobiselle kunnolle
 - Lihaskunnolle: keskivartalo, jalat
- Jääpallolijalle on etua monipuolisesta lajitaustasta (jalkapallo, kiekko, voimistelu jne.)



Lajianalyysi...

- Vaatimukset taidoista:
 - Luistelu, luistelukapasiteetti
 - Syöttäminen, syötön vastaanotto
 - Kuljettaminen, pallon hallinta
 - Laukaukset
 - Pelikäsitys, nopea pelinlukutaito
- Nämä ovat ominaisia jääpallolle ja niitä ei voi verrata suoraan muihin lajeihin.



Yhteenveto lajianalyysistä:

- Jääpallossa kenttäpelaajan pelaaminen on totaalista, kokonaisvaltaista osallistumista hyökkäämiseen ja puolustamiseen.
- Pelaajan syketaso on lähellä maksimia koko pelin ajan.
- Lankkujen välissä ei huilata, vaihdossa voi käydä huilaamassa.



Hyvä jääpalloilija

- **Pelikäsitys** (kahteen suuntaan pelaaminen)
- **Asenne, tahto** (pelaaja ei kiukuttele, ei purnaa, on 100% mukana pelissä, ymmärtää levon merkityksen)
- **Aloitekyky** (on ”sisällä pelissä”, ajatus mukana)
- **Luistelukapasiteetti** (nopeus, kestävyys, taito)
- **Taito** (syöttäminen, vastaanotto, ilmapeli, mailatekniikka)
- **Yhteistyökyky** (joukkuekaverit, valmentajat, tuomarit)



Sinivalkoinen jääpallotie

- **P13 Training Camp**
 - pelaajia seulotaan isosta joukosta lajin harrastajia
- **P15TC ja P15-mj**
 - Training Camp ja ensimmäiset arvoturnaukset
- **P17-mj**
 - PM- tai MM-kisat (vuorovuosin)
- **P19-mj**
 - PM- tai MM-kisat (vuorovuosin)
- **M23** (MM-kisat joka toinen vuosi)
- **A-maajoukkue**, ”Jalopeurat” (MM-kisat, maajoukkueen leijonapaita)

Suomen edustaminen kaikissa ikäluokissa on kunniatehtävä.



Sinivalkoisella jääpallotiellä:

Kahden aasin -esimerkki:

Yhteistyön ymmärtäminen antaa enemmän.

**Hyvästä urheilijasta voi tulla loistava pelaaja,
huonosta urheilijasta korkeintaan
keskinkertainen.**

Loppujen lopuksi asenne voittaa lahjakkuuden.



Sinivalkoiselle jääpallotielle ehtii myös myöhemmin...

- Sami Laakkonen (pojat, nuoret, A-mj)
- Samppa Niskanen (169 A-mj, B-mj, huom: ei P ja N)
- Ville Aaltonen (pojat, nuoret, A-mj)

... mutta, esimerkiksi:

- Petteri Lampinen
 - 3:n maan mestaruus (ainoa ihminen maailmassa) ja MM2004 > vain A-mj
- Mikko Rytönen
 - hieno ura Ruotsissa > vain A-mj
- Pekka Hiltunen
 - pelaa amatikseen Venäjällä > vain A-mj



Koulu ja tasapainoinen elämä

- Huippupelaajan ura voi loppua äkillisesti.
 - mitä sen jälkeen?
- Elämänkaari ja ”urat”
 - ”Työikä”: 25 v. – 65 v.
 - ”Urheiluikä”: 15 v. – 35 v.
- Koulutus ja ammatti antavat turvaa ja mahdollisuuksia.
- Osa urasta ulkomailla: kielitaito, elämäkokemus, raha?



Koulu ja tasapainoinen elämä

- Koulutus
- Elintavat
 - Harjoittelu > monipuolisuus
 - Lepo > elä polta itseäsi loppuun, uni vähintään 9 h.
 - Ruokailu > hyvä ja säännöllinen ravinto
 - Kaverit > muutakin elämää kuin urheilu

