



## LUISTELUTEKNIikka ON HARJOITELTAVA JATKUVASTI

*Lari Joutsenlahti on opettanut Viikinkien pelaajille luistelutekniikkaa kahden vuoden ajan Aimo Mäkinen Arenalla.*

*Teksti ja henkilökuva: Tiina Tenkanen, pääkuva: Kari Koskela*

"Voisitko opettaa meidän seuran pelaajille sun räjähtävän lähdön, joka näytettiin televisiossa", pyysi EKJ-jääkiekko-seurassa toimiva vanhempi Lari Joutsenlahdelta alamäkiluistelukisan jälkeen vuonna 2008. Siitä lähtien Joutsenlahti on valmentanut luistelutekniikkaa junioreikäisistä NHL-pelaajiin. Vuoden sisällä hän on valmentanut kaikkiaan 30 seurassa Suomen lisäksi Kanadassa, Norjassa, Ruotsissa, Venäjällä, Saksassa, Virossa, Ranskassa ja Englannissa.

Viikingit 2004 -joukkueelle Joutsenlahti on opettanut luistelua keväästä 2015. "Luistelua pitää harjoitella läpi peliuran", hän toteaa. Pelit ovat muuttuneet koko ajan vauhdikkaammiksi ja siksi pelaajan tasapainon on oltava hyvä,

käännökset tehtävä tiukasti ja tilanteisiin reagoitava nopeasti. "Räjähtävät lähdöt ja rytminvaihdot auttavat esimerkiksi voittamaan kaksinkamppailun", kertoo Joutsenlahti. Muun muassa hyökkäys, puolustus ja maalinteko hyötyvät, kun pelaaja osaa oikeanlaisen luistelutekniikan. Myös taklausten vastaanotto on treenattava, mikä auttaa pienentämään loukkaantumiseriskiä.

"Harjoittelun on hyvä olla pitkäjänteistä ja jatkuvaa, kuten Viikingeissä on tehty", Joutsenlahti toteaa tyytyväisenä. Yhteistyö seuran valmentajien kanssa on pelaajien kehittymisen kannalta keskeistä. Luistelutekniikan opettaminen nivoutuu osaksi pelivalmennusta.

### TASAPAINOINEN LIHASKUNTO TAVOITTEENA

Luistelutreeneissä voidaan pitää mailaa mukana, mutta ei välttämättä kiekkoa, koska kiekko vie keskittymisen luistelusta, Joutsenlahti kertoo. Mitä nuoremmat valmennettavat, sitä enemmän harjoitellaan leikin kautta. "Kun treenaaminen on hauskaa, niin se on myös laadukkaampaa."

Joutsenlahden mukaan pelkkä joukkueharjoittelu ei riitä, jos pelaaja aikoo kehittyä. Monipuolinen oheisharjoittelu on tärkeää, jotta muutkin kuin etureiden lihakset kehittyisivät. Junnukäisille riittää lihaskunnan treenaaminen omalla kehonpainolla, joten puntille ei tarvitse mennä

treenaamaan. "Venytteleminen on myös tärkeää. Sillä liikkeeseen saadaan laajuutta", luisteluvalmentaja muistuttaa.

### VALMENNUS KANNUSTAA

Joutsenlahti on tyytyväinen valmennuksen kehitykseen. "Nuorten kehitysvaiheet osataan ottaa entistä paremmin huomioon. Uhkailun ja pelon sijaan valmennetaan kannustaen ja vahvuksien kautta", hän kertoo. Vaikka pelaamisen on oltava hauskaa, vaatimusten pitää silti olla korkealla. Pelaajalla on oltava tunne, että hänestä välitetään.

"Jääkiekon erityispiirteensä on, että harrastus ulottuu pukukopin kautta vapaa-aikaan. Käyttäytyään fiksusti jäällä ja sen ulkopuolellakin", Joutsenlahti kannustaa.

Luisteluvalmentaja on huomioinut, että nuorison ajankäyttö on muuttunut hyvällä tavalla.

Alkoholin ja tupakan käyttö on jo tilastojenkin mukaan vuosi vuodelta vähentynyt. Vielä on kuitenkin parantamisen varaa. "Kännykät voisi jättää kokonaan pois treeneihin tullessa ja muutenkin vähentää kännykällä pelaamista", Joutsenlahti ehdottaa. Lisäksi riittävä lepo ja laadukas ravinto ovat tärkeitä nuoren kehitymiselle ja kasvamiselle. "Säilöntä- ja lisäaineita sisältäviä ruokia pitäisi välttää, samoin sokeria."

### ITSENSÄ TESTIHENKILO

Luistelutekniikan valmentaja Joutsenlahti sanoo oppivansa itsekin koko ajan lisää. Pohjana on kaksi liikunta-alan tutkintoa ja innostus alaan. "Toimin itselleni myös testihenkilönä eli kokeilen erilaisia harjoitteita ja niiden vaikutusta itseni." Myös keskustelut eri urheiluammattilaisten kanssa antavat vinkejä, miten viedä luisteluvalmennusta eteenpäin.



### KUKA?

Lari Joutsenlahti, 33

- liikuntatieteen kandidaatti
- jääkiekko- ja luisteluvalmentaja
- alamäkiluistelija Suomen maajoukkueessa vuosina 2007-2013

### Koulutus:

- Bachelor Degree in Sports and Management, Vierumäki
- Idrottsledare, Solvalla Idrottsinstitut
- High School Diploma, Centennial High, Franklin Tennessee

# delingua

KÄÄNNÖKSET | TULKKAUS | KIELIKOULUTUS

HYVÄT KOKEMUKSET VIEVÄT ETEENPÄIN

## PELI HUIPPUKUNTOON MIELIKUVAHARJOITTELULLA

*Mielellä on suuri vaikutus pelaamiseen, kertovat henkilöstöpalveluyritys Opteamin mentaalivalmentajat. Myönteisiin kokemuksiin perustuvat mielikuvaharjoitukset ovat osa joukkueen menestystekijöistä.*

Teksti: Tiina Tenkanen, pääkuva: Kari Koskela

Psykologi Hippiu Pintilän sekä mentaalivalmentaja Melina Niemen mukaan mielikuva- eli mentaaliharjoituksilla on valtava merkitys pelaajan kehitykselle.

"Usko itseensä ja kykyihinsä on kaiken avain", Pintilä toteaa.

Mielikuvaharjoituksessa pelaaja voi esimerkiksi syvään hengittämällä rauhoittua ja käydä mielessään läpi parhaita pelisuorituksiaan. Näin tekee muun muassa New York Rangersien maalivahti Antti Raanta, jos hänen pelinsä ei kulje odotetusti.

Jos pelaajan huomio kiinnitetään toistuvasti virheisiin ja epäonnistumisiin, silloin hän oppii vain tekemään virheitä, Pintilä ja Niemi kertovat. Sen sijaan positiivisia kokemuksia kertaamalla mieli rauhoittuu ja stressihormonitaso laskee, jolloin muun muassa oppiminen edistyy.

Mielikuvaharjoittelun aikana aivot luovat ja tuottavat positiivisia kokemuksia. Kun pelaaja sitten oikeasti pelaa, aivoissa on jo mielikuva hyvästä suorituksesta.

### VALMENNUSKSEN KOHDATTAVA PELAAJAT YKSILÖINÄ

Pintilä kaipaa nuorten valmennukselta enemmän taitoa ihmisen johtamisesta, yksilön kohtaamisesta sekä erilaisuuden ymmärrystä.

"Valmentajalla on iso merkitys. Suomessa on keskitytty aika paljon lajitaitojen tekniseen valmentamiseen. Aika vähän kohdataan ja valmentetaan nuorta psyykkisesti", Pintilä kertoo.

"Tarvitaan myös yksilöllistä valmennusta joukkuevalmennuksen lisäksi. Se on vaativaa ja keskeistä valmentajan taitoa", Niemi sanoo.

Hänen mukaansa yksilövalmennus vie paljon aikaa ja energiaa, mutta on ainoa tie joukkueen menestymiseen. Valmentajan pitää seistä nuoren rinnalla ylä- ja alamäessä sekä opettaa, miten ikävistä hetkistä ja tappioista pääsee yli.

Pelaajallakin on vastuunsa, sillä hänen on pidettävä huolta itsestään: syötävä oikein, nukuttava tarpeeksi ja treenattava hyvin.

### ERILAISIA PELAAJIA TARVITAAN

Juniorijoukkueessa nuoren menestys ei välttämättä ole merkinä huippulahjakkuudesta, sillä nuoren elämässä on muitakin pelaamiseen vaikuttavia elementtejä.

"Nuoret kehittyvät eri aikaan, koulunkäynti voi tuottaa paineita ja perheissä voi tapahtua muutoksia", Niemi luettelee.

Menestyvien kiekonpelaajien ei tarvitse olla patriklaineita tai sebastianahoja. Niemi korostaa, että kaikenlaisia pelaajia tarvitaan. Pelaajien vertailu toisiinsa on hänen mielestään turhaa.

Vertailulla estetään yksilön oma ajatus arvostaan ja kehitymisestään, eikä se edistä hänen onnistumistaan.

"Hyppy loistaviin tuloksiin on nähty kaksikymppisillä, jotka saavat ahaa-elämyksen oikealla sparrauksella tai valmennuksella. Sitten vain taivas on rajana. Eikä kyseessä ole lapsitähti, vaan ehkä alunperin keskinkertainen pelaaja", Niemi toteaa.

### UHKAILU EI VIE ETEENPÄIN

Toisinaan peleissä saattaa kuulla joukkueiden valmentajien karun kuuloista palautetta nuorille pelaajilleen, eivätkä valmentajien pukukoppipalautteetkaan aina ole hillityn rauhallisia.

Niemi kertoo, ettei pelolla ja huutamisella johtaminen tuo menestystä.

"Pelkojohtaminen aiheuttaa vain sen, että suoritus- tulla tulee keskinkertaisia. Jos valmentaja johtaa huutamalla ja pelolla, pelaaja yrittää vain välttää virheitä, jolloin hän ei uskalla pelata ääri rajoillaan.

Ääri rajoilla pelaamisella haetaan osaamisen rajoja, jolloin tosin voi tulla virheitä, mutta ne pitää vain hyväksyä", Niemi toteaa.

"Pelko rajoittaa kaikkea tekemistä ja uskallusta, mutta ilman virheitä ei pääse huipulle", Pintilä täydentää.

### MENESTYKSEN PORTAITA KOHTI VOITTOA

Nuoria leijonia valmentaneensa Melina Niemi ja Hippiu Pintilä kehittivät joukkueen valmennusjohdon kanssa Menestyksen portaat -järjestelmän. Niitä pitkin ovat Nuoret leijonat kavunneet maailmanmestaruuteen vuosina 2014 ja 2016.

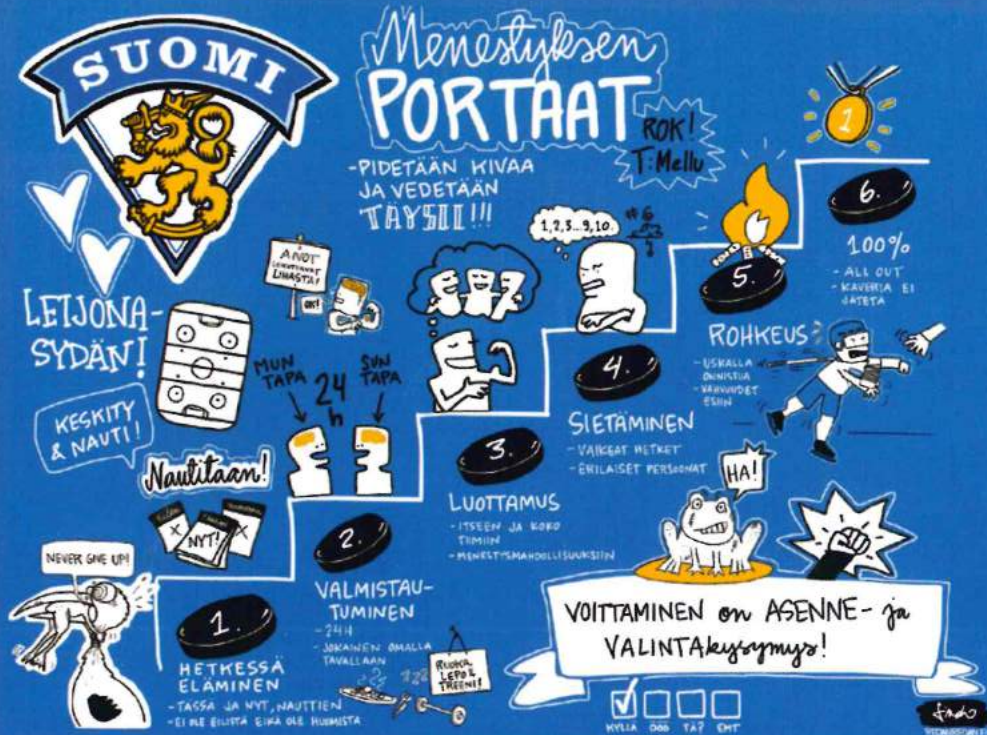
Menestyksen portaiden teemoja näkyy eri joukkueilla, mutta niiden pitää olla joukkueen omat.

### KETKÄ?

Hippiu Pintilä (vasemmalla), seniorikonsultti, psykologi Melina Niemi (oikealla), mentaalivalmentaja.

Niemi oli Suomen alle 20-vuotiaiden maajoukkueen henkinen valmentaja Malmössä 2014 ja Helsingissä 2016. Nuoret leijonat voittivat maailmanmestaruuden molemmissa kisoissa. Hän on ollut henkisenä valmentajana myös Tapparalle ja Ilvekselle sekä Porin Ässille, kun joukkue voitti SM-kultaa 2013.





Niemi, Pintilä ja valmennusjohto laativat vuonna 2013 Porin Ässille "Menestyksen portaat". Myös vuoden 2016 MM-kisoissa Nuoret leijonat nousivat Menestyksen portaista pitkin voittoon. Taulu on nyt Jääkiekkomuseossa Tampereella.

**1. Ensimmäinen askel on tässä hetkessä eläminen,** joka tarkoittaa keskittymistä meneillään olevaan peliin. Ei mietitä menneitä eikä tulevia tai unelmoida "Kohta ollaan finaalissa" kesken pelin.

**2. Toisen portaatan teemana on peliön kokonaisvaltainen valmistautuminen.** Hyvät ravinto, hyvät treenit ja riittävä lepo ovat keskeisiä asioita, jotta aivot ja keho ovat hyvässä iskussa jäälle mentäessä.

**3. Kolmannella portaalla on luottamus itseen ja joukkueeseen.** Kukaan ei voita yksin, mutta jokainen vaikuttaa pelin onnistumiseen omalla panoksellaan.

**4. Neljäs porttas muistuttaa epäonnistumisen sietämisestä,** sillä aina ei voi onnistua. Joskus pelikaverin tai valmentajan naamakin saattaa ärsyttää, mutta niistä hetkistä on päästävä yli.

**5. Viidennellä portaalla kysytään uskallusta ja rohkeutta.** Onnistuminen vaatii riskinottoa ja rohkeutta, joista saattaa johtua virheitä. Niitä ei saa pelätä, kuten ei onnistumistakaan. Oma onnistumistakaan on hyvä jakaa, sillä jaettu osaaminen on yhteinen etu ja nostaa tiimin menestykseen.

**6. Kuudennella portaalla ollaan valmiit antamaan kaikki energia peliin.** Pidetään kivaa ja pelataan täysillä! Niin kauan kuin kellossa on aikaa, on myös mahdollisuus voittoon.



**TSEMPPIÄ JA RAKENTAVAA PELIÄ  
KAIKILLE!**

**GOOD LUCK EVERYONE  
AND ENJOY THE TOURNAMENT!**



**ISR-Yhtiöt Oy Kaikki rakennustyöt**

**ISRPALVELUT.FI**