



## HENKISET OMINAISUUDET

Henkiset voimavarat ovat pelaajan ”suurimmat” voimavarat. Näiden voimavarojen testaus, arviointi, kehittäminen, vahvistaminen ja seuranta ovat menestyksekkään valmennuksen ehdoton lähtökohta.

## JÄÄKIEKKOILIJAN KESKEISIMMÄT HENKISET OMINAISUUDET

- ❖ Saavutustarve: kunnianhimo, tahtotaso, halu voittaa
- ❖ Aggressiivisuus: kaksinkamppailuhalu, positiivinen tilannekovaus
- ❖ Itseluottamus: määrätietoinen, realistinen, vahva
- ❖ Määräilevyys: johtaa, organisoii, esimerkillinen
- ❖ Itsensä esilletuonti: nauttii julkisuudesta, yksilöllisyys
- ❖ Paineensieto: levollinen, suorituskyky säilyy
- ❖ Tunne-elämä: joukkuepelaaja, uhrautuu meille, elää nyt

## HENKISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN

### 1. Jokapäiväinen toiminta

- ❖ vastuu- luottamus - suhteen vaaliminen
- ❖ kannustavan ilmapiirin ylläpitäminen
- ❖ keskeisten asioiden tärkeyden korostaminen
- ❖ henkilökohtaisen vaatimustason kehittäminen
- ❖ vuorovaikutustekijöiden korostaminen
- ❖ oikean asenteen luominen (pitkä prosessi)
- ❖ tahtotilan vahvistaminen

### 2. Kehityskeskustelut

- ❖ Laajat keskustelut: testit, taustakyselyt, tavoitteet, kehityskaari, motiivit,
- ❖ Pienet juttutuokiot: tämä hetki ja tilanne, mahdollisuudet, akuutit toimenpiteet, tärkeys



### 3. Tietoinen keskittyminen

- ❖ mielikuvaharjoittelu
- ❖ rentoutusharjoittelu
- ❖ keskittymisharjoittelu

**TAHTO ON TÄRKEIN VOITTAMISEN ELEMENTTI!**

### KESKITTÄMINEN JA RENTOUTUMINEN

Toisinaan pelaajan normaali toiminta johtaa onnistumisiin, toisinaan hänen täytyy keskittyä erityisesti johonkin asiaan, jotta haluttu positiivinen lopputulos syntyisi. Henkisiä ominaisuuksia voidaan kehittää erillisillä harjoituksilla, esim. rentoutumisella, keskittymisellä tai mielikuvaharjoittelulla. Tärkeintä pelaajan toiminnassa on joka päivänen toiminta: Paljonko hän pistää peliin, millainen on hänen vaatimustasonsa ja motivaatiotilansa? Edellä mainitut erilliset harjoitukset sisältävät opittavia taitoja, joita tulee opettaa pelaajille, jotta heidän tietoinen keskittyminen olisi mahdollista.

**HUOM! HYVÄ KESKITTÄMISTAITO AUTTAA PELAAJAA  
TOSI TILANTEEN TULLEN VENYMÄÄN JA YLITTÄMÄÄN  
ITSENSÄ SÄÄNNÖLLISESTI**

### 1. RENTOUTUMINEN

Rentoutumisharjoittelun tavoitteena on parantaa pelaajan suoritustasoa siten, että pelaaja pystyy aina lähellä omaa optimitasoa, jopa ylittää sen ja välttää nk. vuoristoratailmion. Hyvissä ajoin ennen harjoituksia tai peliä suoritettua rentoutumisharjoittelulla voidaan vähentää pelaajan turhaa ylijännittämistä. Lisäksi kova harjoittelu tai pelin jälkeen rentoutumisharjoitus auttaa laukaisemaan ylimääräisiä jännitystiloja, jotta pelaaja palautuisi nopeasti normaaliin suoritustilaan.



## 2. KESKITTÄMINEN

Keskittymisen tavoitteena on auttaa pelaajaa sulkemaan mielestään pois kaikki turhat mielikuvat ja ajatukset. Näin hänen mieleensä jää ainoastaan vain haluttu, oleellinen asia, johon pelaaja tavoittelee. Rauhoittuminen, keskeisen asian näkeminen auttaa pelaajaa keskittämään energiansa juuri haluttuun kohteeseen tai päämäärään. Hyvissä ajoin aloitettu keskittyminen takaa mahdollisuuden ”palata” takaisin samaan oleelliseen ajatukseen hyvin nopeastikin. Näin pelaaja voi ladata itseään yhä uudelleen.

## 3. MIELIKUVAHARJOITTELU

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan oikeiden suoritusten läpikäymistä ajatuksen avulla samalla voimakkaasti eläytyen ajateltavaan suoritukseen. Näin pelaaja voi kehittää esim. pelikäsitystään tai pelitaitojaan lisää ilman suuria fyysisiä ponnisteluja.

**HUOM! TEHOKKAIN TAPA PELIKÄSITYS- JA PELITAITOJEN OPPIMISEEN ON OIKEA KÄYTÄNNÖN HARJOITTELU. MIELIKUVAHARJOITTELUKUN VOIDAAN NOPEUTTAA, VARMISTAA HALUTUN TAVOITTEEN SAAVUTTAMINEN.**

**FYYSINEN + PSYYKKINEN ENERGIA = SUORITUSKYKY**

## YHTEENVETO JA MAALI

Oleellista menestyksekkään joukkueen valmentamisessa on huippuvalmentamisen lisäksi pelaajien jatkuva kehittäminen ja sopivan pelityylin löytäminen ko. joukkueelle. Pitkäjänteinen ja ammattitaitoisesti suunniteltu työ kantaa varmasti hedelmää.

Huipulle pyrittäessä on urheilijan rakennustyö tehtävä huolellisesti, erityisesti tulee kiinnittää huomiota urheilijan henkiseen valmentamiseen, jotta joskus koetusta tappiosta huolimatta kyetään näkemään ylös, eteenpäin!



Laajapohjainen perusta antaa tasapainoisen kehitysmahdollisuuden lahjakkaalle motivoituneelle urheilijalle aina terävimmälle huipulle asti. Valmennuksen laatu ja sisältö, kilpailutaso ja olosuhteet sekä riittävä työmäärä ovat avainsanoja urheilijan motivaation ja lahjakkuuden lisäksi. Kaikkien edellä mainittujen ohella tarvitaan ripaus pelimiehen onnea, jotta kaikesta tavoittelusta tulisi totta, tie tähtiin olisi auki ja suuri unelma toteutuisi!

**JA SITTEEN SE MAALI, JOLLA KOKO PELI VOITETAAN ELI KOVA TYÖ JA HALU  
JONKA JÄLKEEN VOITTAJAN VIRNISTYS SEKÄ TUULETUS VOITON  
MERKIKSI! KAIKKI SE SUUNNITTELU, TYÖ JA NE TÄRKEÄT MAALIT JOTKA  
KANNATTAA TEHDÄ, KANNATTAA TOSIAAN TEHDÄ!**

**VI MÅSTE GÖRA LITE BÄTRE, SANOI KURRE JA SE RIITTÄÄ MEILLE!**

## **PELIN HENKI**

### **1. MEIDÄN JOUKKUE**

Meidän joukkue toimii yhteisymmärryksessä asettamamme tavoitteiden suuntaan valmentajien johdolla siten, että jokainen meistä tekee parhaansa ja vain se riittää! Yhteistyötaidot kentällä ja kentän ulkopuolella ovat pelaajan perustaitoja, joita hän joutuu käyttämään pelatessaan meidän joukkueelle – meille. Ilman vahvoja joukkuepelaajia joukkue ei voi menestyä. Jokaisen joukkueen jäsenen tehtävä on auttaa pelikavereita parhaansa mukaan, jotta meidän jengi menestyy ja saavuttaa asettamansa tavoitteet – voiton ja mestaruuden!

### **MEIDÄN VIISIKKO**

Viisikkopeli on oleellinen osa jääkiekkoa. Viisikoiden välinen kitkaton yhteistyö takaa menestyksen joukkueelle kuin joukkueelle. Vastuu toiminnoista lankeaa viisikon jokaiselle jäsenelle. Jokaisen on tiedettävä tehtävänsä, kannettava vastuunsa ja tunnettava velvollisuutensa, mikäli pelaaja ja joukkue mieli menestyä. Meidän viisikko- ylpeys on



positiivinen voimavara. Olipa pelipaikka missä joukkueen viisikossa tahansa, on pelaajan pystyttävä pitämään taitotasonsa sekä pelitasonsa ajasta ja paikasta riippumatta. Positiivisen johtajuuden kautta voi kuka tahansa joukkueen jäsenistä viedä joukkueen menestykseen. Ilman vahvaa viisikkopeliä joukkue on pian kuusikossa.

## **MINÄ**

Joukkue koostuu yksilöistä, jotka kaikki kulkevat samaan suuntaan. Menestyvä ryhmä oppii selviytymään ongelmista itsenäisesti ja löytää niistä menestyksen siemenen toimintaansa. Muistettavaa on, että laumana joukkue ei voi menestyä! Minä voin olla joukkueen jäsen, mutta joukkue ei voi olla minun jäsen, vaan ne ovat minun jalat ja kädet jne. Voin auttaa joukkuettani tekemällä parhaani, enempää minulta ei voi vaatia. 100 % suoritus minimi, mutta ei maksimi!

**JOUKKUE ON ME, MEIDÄN VIISIKKO JA MINÄ!**



## Liite 1

### PELAAJA – ARVIOINTI

Arvioinnilla pyritään luomaan kokonaiskuva pelaajasta jääkiekkoilijana. Mitkä ominaisuudet ovat pelaajan vahvuuksia, mitkä taas ovat kehitettäviä ominaisuuksia? Pelaaja – arvioinnin keskeisin tavoite jääkiekossa tarvittavien ominaisuuksien kartoittaminen, harjoittelun suuntaus ja kehittäminen haluttuun suuntaan sekä kehityksen seuranta.

Pelaaja - arviointi tehdään luokittelemalla jääkiekossa menestymisen kannalta keskeisiä ominaisuuksia. Arvioitavien muuttujien valinnassa on käytetty hyväksi pelianalyysejä sekä kokemustietoa. Kokonaisuus muodostuu seuraavista osa – alueista.

1. **HENKISET OMINAISUUDET**
2. **FYYSISET OMINAISUUDET**
3. **PELIKÄSITYS- JA TAITO – OMINAISUUDET**

Ominaisuuksien erottelu toisistaan ja luokittelu ei ole yksiselitteistä. Tavoitteena on ääripäiden erottaminen, pelaajan vahvuuksien ja kehitettävien ominaisuuksien löytäminen periaatteella: 1 – 3 heikkous, 4 – 6 keskitaso ja 7 – 9 vahvuus.

#### LUOKITTELUTAULUKKO:

- 1 – 2 = Heikko
- 3 – 4 = Matala
- 5 – 6 = Keskitaso
- 7 – 8 = Hyvä
- 9 - = Erinomainen

HUOM. Seuratoiminnassa tavoitteena on kansallinen ja myöhemmässä vaiheessa kannattaa valita kansallinen huippukiekko. Ja koska jääkiekossa kaikki toiminta on suhteessa vastustajaan, myös vertailu on syytä kohdistaa aina samaan ikäluokkaan. Ts. esim. 18- vuotiaiden maajoukkueessa luku 9 tarkoittaa maailman parhaan 18-vuotiaan pelaajan tasoa kyseisessä ominaisuudessa.

**EI ARVIOINTIA VAIN ARVIOINNIN VUOKSI, VAAN KEHITYSTIEN  
NÄYTTÄJÄKSI!**



## Liite 2

### HENKISET OMINAISUUDET

Pitkäaikaiseen urheilijoiden testaukseen perustuen, henkisiä ominaisuuksia mitattavaksi muuttujiksi on jääkiekossa valittu kahdeksan seuraavaa ominaisuutta:

#### 1. SAAVUTUSTARVE

- ❖ tahtotaso: halu voittaa ja menestyä
- ❖ tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys
- ❖ kunnianhimoinen taistelija

#### 2. AGGRESSIIVISUUS: (POSITIIVINEN)

- ❖ uskallus pelata ja mennä tilanteisiin
- ❖ kaksinkamppailuhalu, haastaminen, energinen
- ❖ **ei kostonhaluinen, turhaa jälkipeliä suosiva!**

#### 3. ITSELUOTTAMUS

- ❖ myönteinen, realistinen kuva omista mahdollisuuksista
- ❖ määrätietoinen, vastuuntuntoinen ratkaisija
- ❖ nousee ylös, ei taivu, vaan näkee mahdollisuuksia

#### 4. MÄÄRÄILEVYYS

- ❖ esimerkin näyttäjä muille joukkueen jäsenille
- ❖ dominoi, määrää vastustajan suunnan ja nopeuden
- ❖ johtaja, sytyttäjä, joka ohjaa ja organisoii hommia

#### 5. ITSENÄISYYS

- ❖ selviytyy itsenäisesti rutiineista myös oudoissa olosuhteissa, auktoriteetti säilyy
- ❖ omaa omat tavat, kiviöt ja ratkaisut

#### 6. ITSENSÄ ESILLETUONTI

- ❖ halu olla esillä – nauttii julkisuudesta
- ❖ hakee yksilösuorituksia, kuvailee niitä muille

#### 7. PAINEENSIETOKYKY

- ❖ säilyttää ominaisuutensa tiukoissakin paikoissa
- ❖ suorituskkyky ei ailahtele paineen alla
- ❖ valmistautuu levollisena otteluun ja vastustajan kohtaamiseen

#### 8. TUNNE-ELÄMÄ

- ❖ luottamuksellisten suhteiden vaaliija
- ❖ uhrautuu joukkueen puolesta
- ❖ "elää" joukkueelle ja joukkueessa



### Liite 3

#### HENKISET OMINAISUUDET

Pelaaja: \_\_\_\_\_ Seura: \_\_\_\_\_ Joukkue: \_\_\_\_\_

**Arviointi on valmentajan suorittaman tarkkailun ja seurannan tulos.**

(Pisteytys: 1 – 2 heikko, 3 – 4 matala, 5 – 6 keskitaso, 7 – 8 hyvä, 9 – erinomainen)

**Päiväys / Ikä** \_\_\_\_\_

**1. Saavutustarve** \_\_\_\_\_

**2. Aggressiivisuus** \_\_\_\_\_

**3. Itseluottamus** \_\_\_\_\_

**4. Määräilevyys** \_\_\_\_\_

**5. Itsenäisyys** \_\_\_\_\_

**6. Itsensä esilletuonti** \_\_\_\_\_

**7. Paineensieto** \_\_\_\_\_

**8. Tunne- elämä** \_\_\_\_\_