



# JUNIORI TAPPARALAINEN

19.02.2025



YHTEISTYÖSSÄ: **LIIKKE** ON LÄÄKE

# HAKAMETSÄN ALUE KEHITTYY PARANTAEN SAMALLA UPEASTI JÄÄURHEILUN OLOSUhteITA

**H**akametsän alueen asemakaava hyväksyttiin loppusyksystä 2024 Tampereen kaupunginvaltuustossa. Tällä päätöksellä Hakametsän aluetta aletaan kehittää liikunnan, urheilun ja koulutuksen keskittymäksi eli Hakametsän urheilukampukseksi. Tämän lisäksi Kissanmaan, Kalevan ja Uudenkylän kaupunginosaan sijoittuvalle alueelle rakennetaan myös uusia asuin- ja liiketiloja. Rakennusten määrä alueella lisääntyy ja myös kaupunkirakenne tiivistyy ratikkareitin läheisyyteen. Asuntoja tulee alueelle noin tuhannelle uudelle asukkaalle.

Samoihin aikoihin kaavan hyväksymisen kanssa pormestari Kummola perusti Hakametsä Sport Campus (HSC) -työryhmän, jonka tavoitteena on kirkastaa urheilukampuksen ydin. Mitä, kenelle, millä konseptilla, kenen operoimana ja milloin? Työryhmän pohjana toimii aiemmin alueelle toteutettu konsepti- ja toteutuskilpailu. Yhdeksän henkinen työryhmä koostuu kaupungin vastuuvirkamiehistä ja poliitikoista. Työryhmän puheenjohtajana toimii Tampereen kaupungin sivistysjohtaja Lauri Savisaari ja allekirjoittanut on yksi kolmesta mukana olevasta paikallispolitiikosta.

Hakametsän alueelle on suunnitteilla sisäliikuntaa ja erityisesti palloiluun sopiva hybridikortteli, johon sijoittuu myös uusi lukio. Päälajeina uudessa hybridihallissa olisivat varmuudella koripallo, salibandy ja lentopallo. Urheilulukio ja Tampereen Urheiluakatemia hyödyntäisivät myös uutta olosuhdetta. Halliin ollaan lisäksi etsimässä kaupallisia toimijoita täydentämään palvelutarjontaa. Alueen korkeakoulujen ja vaikkapa hyvinvointialueen kanssa toivotaan myös syntyvän uutta yhteistyötä tutkimus- kehittämis- ja innovaatiohengessä.

Alueella halutaan lisäksi säilyttää ja kehittää jääurheilun keskusta. Onhan Tampere kuitenkin kiistanon kiekon koti. Suunnitteilla on neljä kaukaloa. Tavoitteena on, että urheilukampus mahdollistaa lisääntymään ja edistää samalla laadukasta jääurheilun arkea. Uudelleen rakennettava harjoitushallikokonaisuus muodostuu kolmesta kentästä, joista yhteen tulisi muutaman sadan hengen katsomo. Hakametsä ykköseen suunnitellaan jätettävän alueen neljäs kenttä ja hallin katsomokapasiteetin koko on alustavissa suunnitelmissa noin 3000 henkeä. Jääolosuhteiden lisäksi lajien oheisharjoittelumahdollisuudet monipuolistuvat nykyisestä huomattavasti.

Tällä hetkellä juurikin Hakametsä ykkösen tulevaisuus puhuttaa eniten. Kuinka suuria muutoksia suojeltuun halliin tehdään ja muuntuuko halli järkevästi monitoimikäyttöön? Suurin keskustelun aihe on tässä kuntien taloustilanteesta eittämättä raha. Noin sadan miljoonan euron urheilukampuksen kokonaisinvestoinnista Haka ykkösen osuus on tämän hetken laskelmissa lähes puolet. Työryhmä joutuu punnitsemaan, onko monitoimiareena sellainen investointi, johon kannattaa satsata lähes 50 miljoonaa euroa ja tuoko se tarvittavia lisämahdollisuuksia alueen seuroille, lajiliitoille ja toisaalta myös tapahtumajärjestäjille. Rakennammeko tällä päätöksellä tarpeeksi eri kokoisia katsomokapasiteetteja ja tapahtuma-alueita, joille löytyy aitoa kysyntää?

Vastaako 2500 hengen hybridihallin ja 3000 hengen Hakametsä ykkösen katsomokapasiteetti eri toimijoiden tarpeisiin? Hallitsemmehan hallien monitoimijaperiaatteen niin, että liikunnan ja urheilun ei tule tinkiä laadukkaasta arjestaan? Entäpä, miten urheilukampus vastaa Tampereen kaupungin alueellisiin ja eri lajien liikuntapaikkatarpeisiin? Tuohan uusi konsepti kaikille tahoille enemmän hyötyä kuin haittaa? Ja pysyväthän liikunnan ja urheilun kustannukset sellaisina, että harrastaminen on mahdollista myös tulevaisuudessa kaikille?

Hakametsä Sport Campus on luonut ympärilleen laajaa kiinnostusta alan toimijoilta ja urheiluyhteisöltä. Hankkeella on hyvät edellytykset saada myös Olympiakomitean valtakunnallisen huippu-urheilun olosuhteen status. Tämä tarkoittaisi valtion rahoitusta hankkeeseen. Hakametsän alueen asuinrakentamisesta on tulossa kaupungille rahaa, joka investoidaan korvamerkitysti HSC-hankkeeseen.

Työ liikunnan ja urheilun edistämiseksi jatkuu intensiivisenä. Hakametsän asemakaavasta on valitettu määräaikaan mennessä ja kaupunki työstää paraikaa asukasyhdistysten valituksiin vastineita. Kaikki valitukset kohdistuvat asuinrakentamiseen, joten HSC-työryhmä jatkaa omaa työtään eteenpäin sovitusti. Tavoitteena on, että saamme työmme valmiiksi vielä tulevan kevään aikana.

Pyysin viime kokouksessa myös koottua tietoa sidosryhmien ajatuksista hankkeen tämänhetkisistä suunnitelmista. Näin suurta kehittämistyötä pitää edistää vahvalla yhteistyöllä tärkeimpien sidosryhmien eli seurojen kanssa. Kentän äänelle pitää antaa uudistusta suunniteltaessa iso painoarvo. Onneksi me tapparalaiset ymmärrämme ja myös osaamme vaikuttamisen taidon. Tämän lisäksi yhteistyön merkitys myös muiden jäälaajiseurojen kanssa kovasta kilpailutilanteesta huolimatta on ymmärretty. Yhdellä jääurheilun äänellä saamme jotakin täysin uutta ja merkittävää aikaiseksi. Tämä yhteisymmärrys on merkittävä asia, joka ei ole itsestään selvyyttä liikunnan ja urheilun kentällä.

Toivotan antoisia lukuhetkiä tämän kauden Tapparalainen-lehden parissa. Se julkaistaan nyt digitaalisesti sekä painettuna, A4-kokoisena, aikakauslehtityyppisenä versiona. Lämmin kiitos tämän lehden kokoamisesta menee Tappara ry:n toiminnanjohtaja Kari Aaltoselle. Lisäksi toivotan vielä tsemppiä kaikille kiekkoilijoille ja taitoluistelijoille sekä heidän taustavoimilleen kevään jääurheilun tuleviin kokohointiin. Nähdään halleilla!



**Anne-Mari Jussila**

Tappara ry:n johtokunnan jäsen  
Sentteri Tampere Oy:n hallituksen jäsen  
Tampereen kaupunginvaltuutettu (Kok.) ja kaupunginhallituksen jäsen  
Kokoomuksen ja RKP:n valtuustoryhmän puheenjohtaja  
Kahden jääurheilua harrastavan lapsen äiti

<b>TAPPARA RY</b> 	<b>JOHTOKUNTA</b> Markku Mattila PJ Jari Kakko Antti Klaavu Jussi Aaltonen Teemu Nurmi Anne-Mari Jussila Tomi Vähä-Ruohola Petri Rajasalo Antti Toiviainen	<b>TOIMISTO</b> Sudenkatu 7, 33520 Tampere avoinna: ma-to 9.30-17, pe 9.30-15 puh. 020 745 7580 tapparray@tappara.fi www.tappara.fi/juniorit www.tappara.fi/taitoluistelu
--	---	---



24h

**EMME SULJE ENÄÄ IKINÄ!**

**K CITYMARKET** 24h  
**TAMPERE TURTOLA**

# VÄHÄ-RUOHOLA TUNTEE TAPPARAN LAIDASTA LAITAN

## JUNIORIVALMENNUKSEN JOHTAJA ILOITSEE HENKILÖSTÖN SITOUTUMISESTA JA TYÖN TULOSTEN NÄKYMISESTÄ

Teksti ja kuvat: Antti-Pekka Lehtonen

Jos pitäisi nimetä henkilö, joka parhaiten tuntee nykyisen Tapparan seurakentän pikku-junnuista Liigaan, Tappara ry:n juniorivalmennuksen johtaja **Kimmo Vähä-Ruohola** olisi erinomainen valinta.

Vähä-Ruohola on tehnyt Tapparassa monenlaista valmennustyötä, tarkkaillut pelaajia ja toiminut valmentajien ja valmennuspäälliköiden esimiehenä. Silti häntä ei juuri näy otsikoissa, ja jäähalleissakin hän saa koko lailla rauhassa käydä ilman, että joku tulisi jatkuvasti juttusille.

- Työni on mennyt vuosi vuodelta enemmän ja laajemmin johtamiseen. Meillä on iso joukkue erittäin osaavia ihmisiä, jotka hoitavat vastuualueitaan, ja minun tehtäväni on koko Tapparan urheilupuolen valvonta, johtaminen ja kehittäminen, Vähä-Ruohola sanoo.

- Työni on koko ajan aistia kenttää: mitä me tarvitsemme henkilöstön, olojen ja toiminnan suhteen. Alaisinani on useampi kymmenen työntekijää.

Entisen pelaajan ja Liigassa 2014–17 valmentaneen miehen veri vetää edelleen myös ”haalarihommiin”. Hänet tavoittaa useimpina arkiaamuina Hakametsästä U18- ja U20-ikäluokkien harjoituksista.

- Koska Hakametsästä vapautui lisää jäätä, muutimme siellä joukkueittemme toiminnan rakennetta. Tehoryhmäharjoittelua tulee kolme kertaa viikossa, ja se vähensi tarvetta vetämälleni top-ryhmälle. Nyt voidaan keskittyä muihin asioihin.

- Tulevaisuudessa olisi varmaan hyvä päästä olemaan enemmän niiden harjoitusarjessa jäälläkin. Pelien kautta olen U16 – 20:n toiminnassa tosi tiiviisti mukana, Vähä-Ruohola kertoo.

### Virtuositeettia Tappara-laisen työn leimalla

Vähä-Ruoholan mukaan **Oiva Keskinen** ja **Benjamin Rautiaisen** tapaisen huippuyksilöiden esiin nousu ei ole sattumaa.

- Lähdimme **Jussi Tapolan** kanssa 7–8 vuotta sitten tekemään nuorten



- Tämä Juvankadun uusi Tappara-sali purkaa etenkin arki-iltojen ruuhkaa Spiral-hallin salitamme, juniorivalmennusjohtaja Kimmo Vähä-Ruohola iloitsee.

harjoitteluun isoa muutosta, joka ottanut aikansa. Silloiset 10–12-vuotiaat alkavat nyt olla maajoukkueissakin, ja vasta nyt nähdään, miten vaikuttavat asiat, joita on tehty eri lailla.

- Nopeasti tuli aika hyvääkin menestystä junioreissa, mutta se oli vain pilkahdusta. Nyt tulokset näkyvät monella mittarilla: maajoukkueja Pohjola-leirin pelaajien määrissä, pelaajien kansallisissa läpimurroissa ja niin edelleen.

- Tulokset tulevat nyt vuodesta toiseen tasaisemmin, ja edelleen seuraavien ikäluokkien näkymä on aika vahva, Vähä-Ruohola iloitsee.

Keskinen ja Rautiainen ovat luovia taitopelaajia, joten onko tapparalaisuus tältä osin muuttanut muotoaan?

- Edelleen kannamme työmiehen leimaa, että tapparalaiset ovat kovia kahden suunnan duunareita. Kovasti me olemme jo vuosia koettaneet valmennuspäälliköttemme kautta pikujunioreiden harjoittelussa painottaa myös virtuositeetin ja vapauksien ruokkimista.

- Siinä suhteessa ”uusien ikäluokkia” rupeavat varsinaisesti olemaan 2009 ja 2010 syntyneet ja sitä nuoremmat. Parasta varmaan olisi, että he, joilla virtuositeettia löytyy, säilyttäisivät ja kehittäisivät sitä, mutta silti saisivat tapparalaisen leiman tekemästään työmäärästä, Vähä-Ruohola miettii.

- Varmin asia, mihin me pystymme vaikuttamaan, on pelaajien kasvaminen urheilijoina. Sen vuoksi saamme ihmisiin ja tiloihin, jotka

tekevät fysiikkaa; kun se on parempi kuin kilpailijoillamme, se antaa tilaa virtuositeetille, Vähä-Ruohola painottaa.

### Työ ry:n ja Liigan rajapinnalla tärkeää

Vähä-Ruohola, 43, on ollut jo vuosikausia mukana myös Tapparan liigajoukkueen kokoamisessa ja tarkkailut ennen kaikkea nuoria pelaajia.

- Se on sellaista rajapintaa. Kaikki se työ, jota teen U16 – 20-ikäluokkien parissa tuottaa minulle sitä tietoa, jonka antaa lisäarvoa liigajoukkueen rakentamisessa.

- Esimerkiksi kun viime vuonna pohdimme, olisiko Benjamin Rautiainen valmis ottamaan seuraavan stepin, näkemykseni oli paljon vanhemmalla pohjalla kuin että olisin scoutannut häntä vain muutaman pelin.

- On hieno mahdollisuus itselleni, kun saan johtaa ilman nivelvaihetta tapparalaista urheilutoimintaa luistelukoulusta Liigaan asti. Aina puhutaan, että niinhän sen pitäisi seuran yhtenäisyyden takia olla, mutta toteutuuko se Suomessa monella muulla seuralla kuin meillä? Vähä-Ruohola miettii.

Tällä kaudella liigajäillä on nähty monta alle kaksikymppistä pelaajaa, jotka ovat tuuranneet varsin miehekkäästi sairastelujen tai vammojen vuoksi sivussa olleita kokeneempiaan.

- Niin sen pitää mennäkin; vanhimpien junnuikäluokkien toimintaa on turha kirittää ja kehittää, jollei se toteudu Liigaan asti, Vähä-Ruohola sanoo suoraan.

- Juniorivalmentajillamme ja valmennuspäälliköillämme on myös poikkeuksellisen hyvä pysyvyys; moni heistä on ollut meillä 6–7 vuotta töissä. Se tuo ison lisäarvon, että meillä pysyy punainen lanka, kun ihmiset pysyvät meillä sitoutuneesti.

- Se vaatii tietysti heille pidemmän aikavälin urasuunnittelua. Siinäkin lähdimme Tapolan kanssa poistamaan juniori- ja liigapuolten rajaa niin, että pelaaja- ja valmentajapolkumme kulkisivat katkeamatta loppuun asti.

### Edessä uuden urheilustrategian tekeminen

Monen muun tavoin Vähä-Ruohola kiittelee liigamestaruuden valmentanutta **Rikard Grönborgia** uuden ajattelutavan tuomisesta koko Tapparan toimintaan ennen kaikkea pelillisissä ja taktisissa asioissa.

- Meillä on ollut aika vahva tietynlainen mentaliteetti jo vuosia ennen häntä, ja Grönborgin tausta Ruotsista ja Pohjois-Amerikasta on erilainen. Hän ei ole luonut täysin uutta, mutta tuonut uuden lähestymisfilosofian peliin.

- Junioreillakin olemme aktivoituneet ja tuoneet lisää luistelumäärää sekä lue ja reagoi-peliä kontrolloinnin sijaan. Osassa asioista muutosta tehtiin jo Tapolan ajan loppuvaiheissa, joten ei ihan mustasta valkoiseen ole vaihdettu, Vähä-Ruohola sanoo.

Hän lupaa, että vaikka grönborgilainen ajattelutapa muovaa pelitapaa läpi ikäluokkien, tapparalaiset kulmakivet eli urheilullisuus, moraali ja laadukas arki, säilyvät vakaina taustalla. Asiat tukevat toisiaan.

Tapparan nykyinen urheilustrategia on linjattu vuoteen 2026 asti, joten jo tämän vuoden aikana on edessä uuden hahmotteleminen. Nykyisen pääärkkitehtina toimi **Jukka Rautakorpi**, joten onko seuraava ”mallia Vähä-Ruohola”?

- Pääveturia emme ole vielä loppuun asti päättäneet, mutta varmasti

olen siinä mukana, kuten olen ollut edellisiäkin suunnittelemassa. Osallistamme jo pitkään arjen työtä tekevää porukkaamme, jotta se sitouttaa heidät tulevillekin vuosille.

- Tämä strategia on painottunut käytännönläheisesti kenttätoimintaan, ja seuraava voi olla taas strategisempi. Sen pitää olla jatkumoa kahdelle edelliselle, Vähä-Ruohola linjaa.

Hänen mielestään leimallisesti esiin työntyviä terästämisestä kohteita ei Tapparassa toiminnassa ole, mistä kuuluu kiitos jatkuvalla itsearvioinnille. Sitä varten on eri osaluokille kasattu työryhmiä, joita myös kuunnellaan.

- Toivoisin, että sellaisen mallin edelleen rakentaminen ja asioiden säännöllisesti arjessa työstäminen on osa uutta strategiaa.

### Juniorit saivat taas uuden treenisalin

Tämä haastattelu tehtiin loppiaisen jälkeen Kaukajärven uudessa Tappara-salissa, joka avautui entisiin yksityisen kuntosalin tiloihin Juvankatu 6:ssa.

Se on jo kolmas Tapparassa oma

sali, eikä matkaa niistä vanhimmalle, seitsemän vuotta sitten avatulle Spiral-hallille, tule kuin parisataa metriä.

- Olemme todenneet, miten hyvä ensimmäinen sali on ollut harjoittelumme ja muun toimintamme monipuolisessa kehittämisessä ja yhteisöllisyydessäkin. Se on ollut meille selvä kilpailuetu.

- Meillä on paljon ryhmiä, eivätkä kaikki mahdu samaan aikaan harjoittelemaan, joten kun tuli mahdollisuus hankkia toinen paikka, vuokrasimme tämän, Vähä-Ruohola perustelee.

Kolmas Tappara-Sali tehtiin kaksi ja puoli vuotta sitten Naulakadulle, Nokia Arenan viereen. Sitä käyttävät pääasiassa liigapelaajat ja taitoluistelijat, kun Kaukajärvellä treenaavat ikäluokat U16:sta alaspäin.

- Pelaajiemme fysiikkapuoli on varmasti mennyt hyvän salin ansiosta läpi linjan eteenpäin. Pystymme nyt jakamaan harjoittelua niin, että uutta salia käyttävät vanhemmat juniorit voimapuoleen, ja Spiralilla on vapaampi liikuntatila pienemmille.

- Varsinkin iltaisin olisi useammalla ryhmällä samaan aikaan tarvetta päästä salille. Näin pystymme purka-



- Tapparassa seuraavan urheilustrategian tulee olla jatkumoa kahdelle edelliselle, Kimmo Vähä-Ruohola painottaa.

maan päällekkäisyyttä ja laatimaan ideaalit aikataulut tilojen käytölle.

Punntisalin lisäksi Juvankatu 6:n yläkerrasta löytyvät pienpelialue sekä toimistot ja sosiaalitalat.

- Henkilökuntamme on kasvanut vuosien varrella, ja Spiralissa työntekijöiden sosiaalitalat jäivät vähän vailinaisiksi. Täällä ovat keittiö, toimistot sekä suihkut erikseen, ja tämä on kaikesta puolin työympäristönä erilainen

kuin liikuntaan tarkoitettu peltihalli, Vähä-Ruohola vertailee.

Juniorien vanhemmat varmaan miettivät, heijastuuko uuden salin vuokra kausimaksuihin. Vähä-Ruohola kertoo, että saleilla on kiinteät tuntimaksut, jotka sisällytetään kunkin joukkueen budjettiin käytön mukaan.

- Tuntimaksu on noin puolet siitä, millä vapailta markkinoilta voisi vuokrata tällaisen liikuntatilan. ●



## Pihlajalinna

### KUN KIPU YLLÄTTÄÄ, PIHLAJALINNA PÄIVYSTÄÄ

Kun sattuu ja tapahtuu, on hyvä tietää, että Pihlajalinna Kelloportti päivystää Tampellan sydämessä vuoden jokaisena päivänä. Ajanvarauksella tai ilman.

Pihlajalinna Kelloportti, Kelloportinkatu 1 D  
ma-pe 8-22, la-su ja arkipyhä 10-18  
pihlajalinna.fi, 010 312 010

**PIDÄMME HUOLTA IHMISESTÄ**

# POHJOLA-LEIRI ON HYVÄ MITTARI OIKEIN YMMÄRRETTYNÄ:

## VALMENNUSPÄÄLLIKÖ JUKKA-PEKKA LEPPÄNEN MUISTUTTAA 15-VUOTIAIDEN PELAAJAPOLUN OLEVAN

VASTA ALUILLAAN Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

Tappara sai tänä syksynä peräti 13 pelaajaansa valtakunnalliselle U16-ikäluokan Pohjola-leirille. Se on erittäin hyvä määrä ja enemmän kuin mihin on viime vuosina totuttu, mutta mistä se kertoo?

- Onhan se eräs toiminnan mittari, mutta tuon ikäiset kiekkoilijat ovat siinä vaiheessa, että siitä se työnteko oikeastaan vasta alkaa. Kukaan ei pysty sanomaan, kenestä heistä lopulta tulee pelaajia, Tapparassa U13 – U16-ikäluokkien valmennuspäällikkö **Jukka-Pekka Leppänen** muistuttaa.

Pohjola-leirin peruserä on, että Vierumäelle kutsutaan lokakuun syyslomaviikolla 132 kenttäpelaajaa ja 12 maalivahtia, jotka täyttävät seuraavana vuonna 16. Leirillä harjoitellaan, testataan sekä pelataan, ja sen jälkeen 40+4 poikaa saa kutsun ensimmäisiin maaotteluihin Saksaa vastaan.

Leirille pelaajat valikoidaan kolmen kartoitustapahtuman perusteella 200 pojan joukosta, ja siihen

joukkoon Tapparasta kelpuutettiin 20, eli prosentuaalisesti tapparalaiset olivat erittäin hyvin esillä. Leiriporukka koostui yhdestä maalivahdist ja tusinasta kenttäpelaajasta.

Tyttöpelaajille järjestettiin oma Pohjola-leirinsä, ja sinne kutsuttiin viisi Tapparassa pelaajaa. Kun laskeetaan tytöt ja pojat yhteen, päädytään isompaan lukemaan kuin koskaan seurahistoriassa.

### Fyysiset erot ovat vielä suuret

Ennen koronapandemiaa leiri järjestettiin U15-ikäisille kevättalven hiihtolomaviikolla. Leppänen on ollut muutamina vuosina leirillä valmentajana ja kertoo, että leirillä tehtävät testit ovat pitkälti samanlaisia kuin Tapparassa omat testit.

- Meillä on ehkä hieman kattavammat testit, mutta jääkiekkoliitolla vastaavasti jäätetit, joita me emme yleensä tee. Ensimmäiseen

maajoukkueeseen etsitään roolinvaihtoon pystyviä pelaajia. Fysiologisestihan 15-vuotiaat jätkät ovat vielä kovin eritasoisia.

Saksaa vastaan valittiin Tapparassa kaksi puolustajaa ja neljä hyökkääjää, eikä missään muussa seurassa jääkiekkoihin aloittaneita ollut enempää pelaajia, Molemmat Tappara-pakit tulivat tosin seurayhteistyön kautta: toinen Nokialta ja toinen Forssasta.

- Tämä on eräänlainen lähtöasema ikäluokan maajoukkuepolulle, joka huipentuu 18-vuotiaisiin. Sitten on vielä kaksikymppiset, joissa on kaksi ikäluokkaa, joten kyllähän siinä pelaajat vaihtuvat, kun takaa tulee pelaajia, jotka kovalla harjoittelulla ottavat fyysisestä eroa kiinni, Leppänen sanoo.

Leppänen toivoo, että niin nuoret pelaajat kuin heidän vanhempansakin suhtautuisivat Pohjola-leiriin realistisesti ja asettaisivat sen oikeaan asemaan. Sen ulkopuoleltakin ovet ovat

auki korkeimmalle kansainväliselle tasollekin, kunhan työnteko maistuu.

- Tämä on seuralle hyvä mittari niin, että se kertoo tasosta ja laajuudesta, mutta yksittäisille pelaajille se ei aina ole sitä. Hyvä, jos sinne pääsee, mutta se ei tarkoita mitään. Mutta jos ei pääse, sekään ei vielä tarkoita mitään, Leppänen puntaroi.

### "Pelaajat tehdään seuran arjessa"

Leppänen arvioi, että alle 18-vuotiaiden MM-joukkueeseen ensimmäisestä U16-leijonaporukasta yltää keskimäärin 5–10 ja alle 20-vuotiaiden MM-ryhmään 3–7 pelaajaa.

- Ikäluokat ovat kovin erilaisia; joissakin kärkipelaajat pysyvät samoina, mutta joissakin on isoakin vaihtuvuutta.

Onko Pohjola-leirit nyt nykytuotoisena toimiva?

- Liiton kanssa käydään aina keskustelua mahdollisista viilaukskohteista. U16-maajoukkue täytyy olla, ja sen pitää päästä pelaamaan kansainvälisiä pelejä, enkä keksi parempaakaan keinoa, miten sen joukkueen rakentaa, Leppänen myöntää.

- Pelaajat vaan täytyy saada ymmärtämään leirin oikea merkitys matkalla ammattilaisuuteen, vaikka heille se on iso asia, josta puhutaan paljon. Pelaajat tehdään seuran arjessa, sillä viikon mittaisia maajoukkue tapahtumia on kauden aikana vain 3–4.

Leppänen muistuttaa, että moni Tapparankin juniori on murtautunut kunnolla maajoukkueeseen vasta U20:ssä lyötyään ensin läpi Liigassa.

Esimerkiksi **Oiva Keskinen** pelasi kyllä U16:ssa Saksaa vastaan, mutta seuraavan kerran maajoukkueessa vasta U19-kautensa keväällä. Sitten tuli tykkikausi U20:n liigassa, jota seurasi hieno läpimurto Liigaan ja hyvä MM-turnaus U20:ssä.

- Reittejä ammattilaisuuteen on niistä monta, ja jokainen kulkee omansa. Sekä maajoukkueeseen valituille että valitsematta jääneille tulee vielä vaikeita vaiheita, ja se miten niitä käsittelee sekä jaksaa olla ahkera, määrittelee lopputulosta paljon. ●



- Pohjola-leirille pääsy on hieno juttu, mutta se pitää niin pelaajan kuin hänen vanhempiansakin ymmärtää niin, että siitä se työ vasta alkaa, valmennuspäällikkö Jukka-Pekka Leppänen painottaa.

# HYVÄ HARJOITUSTAUSTA NÄKYVÄ U13-16-IKÄLUOKISSA

Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

**T**apparann U13-16-ikäluokkien tämän hetken tilannetta voi luonnehtia vakaaksi. Valmennuspäällikkö **Jukka-Pekka Leppäsen** mukaan alkuvaiheista asti hyvin harjoitelleita pelaajia on riittävästi, ja jokaisen joukkueen arkinen toiminta on korkealla tasolla.

- Joukkueissa on pelaajia, jotka ovat liikkuneet eivätkä seisleet jonossa jäällä. Kaiken toimintamme pohja on omassa pelaajatuotannossamme, ja muualta tulleilla vahvistetuina meillä on U16:ssa mahdollisuus pelata SM-mitaleista, ehkä jopa mestaruudesta, Leppänen sanoo.

**Jarkko Palmroth** toimii vastuuvälmentäjänä U13:n AAA-harjoitusryhmässä, joka koostuu 22 pelaajasta ja **Jori Lehtikankaan** valmentama AA-ryhmä 27 kenttäpelaajasta. Pelaajakiertoa ryhmien välillä on jonkin verran.

- U13 on ensimmäinen ikäluokka, jossa ruvetaan puhumaan yhteistyön jääkiekkoilusta – ei vielä viisikkopeleamisesta, mutta että jos syöttää, voi saada kiekon takaisin, Leppänen luonnehtii.

Samana verran nuorukaisia kuuluu myös U14:n ryhmiin, jotka myös harjoittelevat paljon samoja asioita kuin vuotta nuoremmat. Sentteriä kotipesänään pitävän AAA:n vastuuvälmentäjänä toimii **Linda Leppänen** ja Tesomalla treenaavan AA:n puikoissa on **Tommi Eriksson**.

- Edelleen ykkösjuuttuna ovat yksilön pelitaidot ja -valinnat, mutta siihen vähitellen rakentuu kimpassa pelaamistakin. Ehkä kolmen pelaajan yhteistoiminta voisi olla realistinen tavoite, Leppänen miettii.

U13-14:n fysiikkatreeneihin on uusia tuulia tuonut valmentaja Hilla Lahdensuu, joka on saanut oppinsa todelliselta voimaturulta **Jaakko Kailajärveltä**. Myös U14:n Tesoman-ryhmän fysiikkavalmentaja toimiva **Santtu Laihonen** on alan ammattilainen.

Vuonna 2010 syntyneisiin eli U15-ikäluokkaan tuli Sentterissä treenaavan AAA:n uudeksi vastuuvälmentäjäksi entinen liigahyökkääjä **Teemu Virkkunen**, joka on jo useita vuosia valmentanut Tapparann eri-ikäisiä junnuja. Apunaan hänellä on **Elmeri Paukkunen**.

- Vaatimustaso on korkealla ja urheiluariki taatusti priimaa, Leppänen kiittelee.

**Jani Ålander** vetää Tesomalla toista harjoitusryhmää. Peleihin porukka jaetaan käytännön syistä kolmeen joukkueeseen niin, että Sentterin ja Tesoman pelaajista muodostetaan AAA:n haastajaryhmä.

- Tilanne on ratkaistu näin, koska 15 pelaajan harjoitusryhmillä ei oikein voi toimia, mutta täysimittaisiin peleihin tarvitaan kolme kenttällistä, Leppänen perustelee.

Jääkiekkoliitto on hankaloittanut

U13-U15:n AAA-ryhmien välistä pelaajaliikennettä merkittävästi, jotta sääntöjen harmaalla alueella liikkuva taktikointi ei olisi mahdollista. Se tasoittaa eri pelaajien ottelumääriä, mutta aiheuttaa päänvaivaa esimerkiksi flunssa-aaltoaikoina.

## U16:ssa sekä SM- että Mestis-joukkue

U16-ikäluokan SM-sarjajoukkueen valmennustiimistä ei ainakaan kokemusta puutu. Vastuuvälmentaja **Mikko Pukalla** on yli 800 pääsarjatasoisen ottelua neljästä eri maasta, ja viime kaudella valmentajauransa aloittaneella **Kristian Kuuselalla** 1107 SM-liigapeliä runkosarjassa sekä 193 playoffissa! Toisena apuvälmentäjänä jatkaa **Arttu Kulmala** sekä **Ville Väisänen** maalivahtivalmentajana.

Tappara selvitti tiensä SM-alkusarjasta varsinaiseen runkosarjaan, ja alkukaudesta pelien vaatimustaso vaihteli aika tavalla. Runkosarjaan selvisi 12 joukkuetta, eikä yhtään helppoa pistettä ole jaossa.

- Tällä 2009 syntyneellä ikäluokalla alkoi nyt kilpajääkiekkoilun vaihe, ja se on lähtenyt ihan aikataulussa liikkeelle.

Yhdeksäsluokkaisille pojille SM-sarja tietää yöreissujakin, mikä tarjoaa Leppäsen mukaan hyvän mahdollisuuden ryhmäytyä ja löytää yhteistä tarinaa, mutta harjoittelu on

suunniteltava huolellisesti. Kuormaa tulee koulustakin, jonka koeviikot on jakettava kunnialla läpi.

U16:ssa Tapparalla on myös **Pauli Kallion** valmentama akatemijoukkue, joka raivasi alkukauden karsintasarjasta tiensä Mestikseen. Siellä on paljon liigaseurojen ykkösjoukkueita vastassa.

- Mestiksessä on kovia pelejä tarjolla, ja meidän toisen ryhmän siellä mukana olo kertoo laajuudesta siinä missä Pohjola-leiri kärjestä, Leppänen sanoo. ●



- Juniorijoukkueissamme on pelaajia, jotka ovat liikkuneet eivätkä seisokselle jäällä, valmennuspäällikkö Jukka-Pekka Leppänen kiittelee.

## Tapparann juniorityötä tukemassa

**JANICOL**

**JR**  
ANICOL RACING

Markkinointi  
& Apua

**JOHA**  
Yrityksesi talouden turvana

janicol.fi | janicolracing.fi | markkinointiapua.fi | joha.fi

# TYTTÖKIEKKOILUA NOSTETAAN HARRASTERYHMÄN KAUTTA

## ENTISEN HUIPPUPELAAJAN LINDA LEPPÄSEN RYHMÄSSÄ ON JO PARIKYMMENTÄ TYTTÖÄ

Teksti: Antti-Pekka Lehtonen, kuvat: Tappara

**T**yttökiekkoilu on nostanut lupaavasti päätään Tapparassa, sillä mukaan on tullut parikymmentä uutta harrastajaa, ja juniorijoukkueissa sarjojaan pelaavia tyttöjä valittiin Pohjola-leirille peräti viisi.

- Lähdimme syksyllä harrasteryhmällä nollasta liikkeelle ja aloitimme toiminnan kuudella työllä. Nyt heitä on jo 19, tyttökiekkoprojektin vastaava valmentaja **Linda Leppänen** iloitsi joulukuun alussa.

- Puskaradio on osoittautunut parhaaksi mainosvälineeksi. Uusia tyttöjä on saatu sosiaalisen median kautta ja "tuo kaveri kokeilemaan" -päivillä, hän kertoi.

Kyseessä on todella matalan kynnyksen harrasteryhmä, joka kokoukseen kerran viikossa Hervannan jäähallissa 18.30–19.30-jäävuorolla. Kokeilemaan on päässyt, ja kaikki halukkaat edelleen pääsevät, minivarustuksella eli luistimilla, hanskoilla, kypärällä ja mailalla.

- Kun innostus tulee, varusteitakin rupeaa löytymään! Yllättäväkin on ollut, miten nämä tytöt haluavat nimenomaan pelata, koska yleensä tytöt eivät niinkään innostu siitä. Tavoitteena on saada heihin liikettä, ja pelien avulla se onnistuu kivasti.

Leppäsen mukaan osa tytöistä on

ylipäänsä etsinyt harrastusta, mutta osa on käynyt ainakin kiekko- tai ringgettekoulussa. Ryhmän ikäjakauma on 7–14 vuotta

- Jotkut ovat miesten liigapelejä katsottuaan kiinnostuneet ottamaan selvää, onko harrastustoimintaa tarjolla tytöille, ja aika huonosti sitä on tähän asti ollut. Ryhmä on kasvanut tosi nopeasti, ja tämä määrä on jo hyvä; vetäjänkin on mukava mennä treeneihin, kun tietää, että siellä on aina porukkaa.

- On hienoa, että tytöt ottavat kaikki huomioon; vaikka isojakin tasoeroja on, he syöttävät kaikille! Teemapäivillä on harrastejällä käynyt joukkueissa pelaaviakin, ja hekin ottavat kaikki huomioon, Leppänen kehuu.

### Kärkityttöjen N16-joukkue tähtää SM-turnaukseen

Harrasteryhmän tytöt ovat myös saaneet osallistua taitojalle, jotka on ensisijaisesti tarkoitettu juniorijoukkueissa pelaaville tytöille Tapparassa sekä sen yhteistyöseuroissa.

- Poikien kanssa pelaaville on hyvä toimia välillä tyttöympäristössä, ja olemme tarjonneet heille sitä tällä tavalla.

Tytöistä yksi kenttäpelaaja ja yksi maalivahti pelaa tällä kaudella Tap-

paran U16-ikäluokan Akatemia-joukkueessa. U15:ssä on kolme tyttöä, U14:ssä kolme ja U13 yksi, U11:ssä kaksi sekä sitä nuoremmissa ikäluokissa vielä muutamia.

Samanlaisen tien kautta kansainväliselle huipputasolle ovat Tapparasta nousseet **Petra Nieminen** ja **Sanni Vanhanen**. Poikajoukkueiden taso Tapparassa on niin kova, että niissä pelaaminen jo sinällään ennustaa hyvää.

Pohjola-leirille valitut viisi muodostavat Tapparann N16-joukkueen rungon, jota yhteistyöseurojen tytöt täydentävät. Joukkue pelasi jo syyskaudella harjoitusotteluita, ja seuraavaksi joukkue pelaa ennen huhtikuista SM-turnausta kaksi sarjaturnausta sekä muutamia yksittäisiä harjoitusotteluita.

- Olemme tehneet päätöksen, että joukkueeseen otetaan vain omia ja yhteistyöseurojemme pelaajia, Varsinkin omille tytöillemme on tärkeää, ettei tarvitse mennä muuhun seuraan pelaamaan; Tappara tuntuu kiinnostavan niin tyttöjä kuin poikiakin, Leppänen sanoo.

### Erilainen polku kuin seuroilla yleensä

Varsinaisesta naiskiekkoilusta ollaan vielä pitkän matkan päässä, mutta kuka ties sekin on lähtenyt idulleen. Viimeksi Tapparalla on ollut naisjoukkue toistakymmentä vuotta sitten.

- En osaa sanoa, missä vaiheessa naisjoukkue olisi järkevää ja kannattavaa. Me yritämme tehdä ensin alataason kuntoon, ja hidastahan se on, Leppänen miettii.

- Lähtökulmamme on erilainen kuin monella muulla seuralla, joilla on ollut ensin kilpajoukkue, ja sitä kautta ovat lähteneet rakentamaan tyttöjunnupolkua.

- Yritämme kevätpuolella kasvat-  
taa edelleen harrasteporukkaa, jotta pystyisimme lähtemään ensi kauden uudella rytmillä. Kun tyttöjä tulee lisää, pystymme tiivistämään ikäluokkiakin, jotta samanikäiset ja -henkiset porukat pääsisivät yhteen, koska kaverisuhteet ovat tytöille hyvin tärkeitä, Leppänen suunnittelee.

Sarjatoimintaan ei harrasteporukalla ole vielä tarkoitus lähteä, mutta yksittäisiä Pelitalli-tapahtumia heille pyritään järjestämään sen mukaan, miten vastustajia löytyy. Lähiseudun seuroista erillistä tyttötoimintaa on Ilveksellä, Lekillä ja Parkanon Kiekkolla. Muutamalla muulla seuralla on yksittäisiä tyttötapahtumia ja HPK:ssa sekä Uplakersissa on aika paljon yksittäisiä tyttöjä.

### Vastuuvallmentaja myös U14-pojissa

Valmentajauransa Linda Leppänen aloitti Ilveksessä, jonka naisjoukkueita hän luotsasi kahden kauden ajan. Nyt hänellä on meneillään kolmas kausi Tapparassa, jonka valmentajana sekä valmennuspäällikkönä hänen miehensä **Jukka-Pekka Leppänen** on työskennellyt huomattavasti pidempään.

Linda on vetänyt, ja vetää edelleen, iltapäiväkerhoissa lasten ja nuorten harrastetoimintaa, mutta on myös valmentanut poikien kilpajoukkueita. Nyt hän toimii vastuuvallmentajana U14-ikäluokan Sentterin harjoitusryhmässä, josta on muodostettu kaksi Hämeen AAA-sarjan joukkueita.

- Olen saanut Tapparassa paljon oppia ja mennyt varmasti valmentajana eteenpäin. Olisi kiva rakentaa valmentajapolkua niin, että valmentaisin vanhempiakin poikia, sillä en tiedä Suomesta yhtäkään muuta naista, jotka olisivat siellä mukana.

- Naisten ja tyttöjen valmennukseen on siirtynyt yllättävän monikin esimerkiksi Vancouverin-joukkueemme pelaaja muttei kukaan poikien junnujoukkueeseen ainoakaan niin, ettei oma lapsi pelaisi siinä, Linda pohtii.

Ylöjärvellä asuvaan Leppästen perheeseen kuuluu kolme lasta: Uplakersissa pelaava 12-vuotias **Ada**, nelivuotias **Elmo** ja kolmevuotias **Elsi**, jotka käyvät Tapparann kiekkokoulussa.

- Maanantai on minun ja perjantai "Jukkiksen" vapaapäivä. Vuoropäiväkodissa iltapäivisin käyvien lasten hoidossa saamme paljon apua mumulta ja papalta. ●



Linda Leppänen iloitsi Tapparann tyttökiekkoprojektin alkuvaiheista; tyttöjä on tullut mukaan koko ajan lisää harrasteryhmään.



# "HIENOA, ETTÄ TYTÖTKIN VOIVAT TAVOITELLA AMMATILAISUUTTA"

Teksti: Antti-Pekka Lehtonen, kuvat: Tappara

**L**inda Leppänen, os. Välimäki jos kuka tuntee naiskiekkoilun perin pohjin. Hän kuului Naisleijonien olympiapronssijoukkueeseen sekä Vancouverissa 2010 että Pyeongchangissa 2018 ja pelasi myös Sotshissa 2014. Palkintokaa-pista löytyy myös MM-hopea ja kaksi -pronssia, universiadipronssi sekä viisi naisten SM-kultaa ja kolme -hopeaa Ilveksessä sekä Bluesissa. Henkilökohtaisia saavutuksia ja tun-nustuksiakin on pitkä litania. Naisten maaotteluita kertyi 179 ja SM-runko-sarjapelejä 336 sekä play offs -otte-luita 104.

Leppänen ei kuitenkaan perusta valmennustyötään omien meriit-tensä varaan:

- En ole koskaan kysynyt tytöiltä, tietävätkö he, että olen pelannut olympiakisoiissa. Tärkeämpänä pidän sitä, miten olen heidän kanssaan arjessa, miten hauskaa toiminta on, ja miten siitä viestitään tyttöjen vanhemmille.

Lindan peliura loppui MM-finaalin



- Tästä se lähtee! Linda Leppänen näyttää, ja harrasteporukan tytöt kuuntelevat Naisleijonalegendan ohjeita.

jatkoaikatappioon USA:lle Espoossa keväällä 2019. Hän arvioi suomalaisen naiskiekkoilun menneen koko ajan hitaasti mutta varmasti eteen-päin, vaikka arvoturnausten täysosuu-maa ei olekaan tullut.

Vauhti ja taso on noussut liigassa-kin, mikä kertoo siitä, että massa on kasvanut ja kilpailu koventunut, mutta

kärki on vielä kapea verrattuna Yhdys-valtoihin ja Kanadaan. Valitettavasti kovin moni maajoukkuepelaaja tulee jostakin ulkomaan sarjasta.

- Hienoa, että tytöillä on mahdolli-suus tavoitella amatikseen pelaa-mista uuteen pohjoisamerikkalaiseen liigaan niin, että sillä tulee toimeen. Minun aikanani sitä ei ollut, vaikka

jotkut lähtivät Venäjälle pelaamaan amatilaisina.

Leppänen muistuttaa, että Euroo-passakin Suomen naiskiekkoi- lu saa koko ajan kovenevaa vastusta:

- Ruotsi on lähtenyt kehitystyöhön liiga edellä, ja Tshekki sekä Sveitsi tekevät hyvää työtä. ●

## TAPPARAN YHTEISTYÖKUMPPANI

# OffiStore

## KALUSTAA TEIDÄNKIN TILAT UUSILLA JA KÄYTETYILLÄ TOIMISTOKALUSTEILLA

## WWW.OFFISTORE.FI

VIINIKANKATU 45, 33800 TAMPERE

# LIPPOSET PÄÄSIVÄT NHL-OTTELUN YTIMEEN AREENASSA

Teksti: Antti-Pekka Lehtonen, kuvat: Antti-Pekka Lehtonen ja Antti Lipponen



- Oli todella hieno kokemus päästä niin lähelle NHL-pelaajia! U11-valmentaja Antti Lipponen ja hänen pelaajapoikansa Niklas myhäilevät.

**M**arraskuun alussa Tampereella pelatut Floridan Panthersin ja Dallas Starsin ottelut tarjosivat nokialaiselle Lipposen perheelle unohtumattoman tilaisuuden päästä tapahtumien ytimeen. Tapparann U11-ikäluokassa pelaava **Niklas Lipponen** oli yksi 12 alkuseremonioihin jäällä osallistuneista junioreista, ja hänen valmentajaisänsä **Antti** valvoi, että Nokia Arenan uumissa kaikki meni suunnitellusti. Ja menihän se!

- Saimme lokakuun alussa tietää, että meillä olisi mahdollisuus mennä saattamaan pelaajia jäälle. Vastuvalmentajat pääsivät mukaan pelaajiensa kanssa valitsemalla. Sen jälkeen arvottiin valmentajista molemmille illoille vastuvalmentajien kavereiksi toiset valmentajat, joiden pojat pääsivät myös sitä kautta mukaan.

- Sitten arvottiin molemmille illoille kaksi eli yhteensä neljä maalivahdista. Loput pelaajat vielä arvottiin mukaan, U11:n vastuvalmentajana toimiva Antti Lipponen kertoo valintajärjestelmän.

Niklaksella kävi hyvä arpaonne, eikä ihan ensimmäistä kertaa. Aiemmin häntä oli onnistunut eräässä turnauksessa, kun hän oli saanut palkinnoksi luisteluopetustunnin.

- Tuntui tosi kivalta, kun kuulin pääseväni jäälle. Florida on mielestäni paras änärijoukkueista, ja **Aleksander Barkov** on suosikkipelaajani Floridasta, mutta onhan hyviä suo-

malaisia NHL-pelaajia paljon, Niklas kertoo.

- Barkovin paita on löytynyt kotoa jo ainakin pari vuotta, Antti vahvistaa.

Tapparann pojille ja valmentajille ei jäänyt mahdollisesti aikaa valmistautua kunniatehtäväänsä, mutta perjantaina 1. marraskuuta he sentään saivat harjoitella seremonian ensin vaihe vaiheelta ja sitten pari kertaa yhtenäisenä suorituksena.

- Areenan pääovista meidät ohjattiin taakse, ja sieltä koppiin harjoitushallin puolelle. Siinä treenattiin jäälle meno ja se, kuka mihinkin menee sekä viivalle liikkuminen.

Kokoontuminen Areenassa oli kello 16, ja kun ottelu alkoi kello 20, kenraaliharjoituksen jälkeen jäi aikaa vielä hengähtääkin, Väkeä tuli jo siinä vaiheessa halliin niin, ettei sieltä kannattanut mihinkään lähteä.

- En yleensä jännittänyt kauheasti, ja sain edellis yönä aika hyvin nukkua, Niklas sanoo.

## Ottelulla 38 miljoonaa tv-katsojaa

Molempina iltoina oli pelaajia saattamassa 12 pelaajaa: 10 kenttäpelaajaa ja 2 maalivahdista. Yhteensä siis mukaan pääsi 24 peluria. Nuo 12 jaettiin sitten 6 pelaajalle tuli musta ja 6 pelaajalle valkoinen paita.

Perjantaille eli Niklas Lipposen vuorolle osui Panthersin kotipeli, ja pojat pukeutuivat mustaan paitaan sekä mustiin sukkiin, kun lauantai-ryhmän väri oli valkoinen.

- Menimme ensin vaihtoaition luukusta jäälle ja annoimme "kivet" pelaajille. Aloituskokoonpano ja me muut menimme siniviivalle, mutta yksi maalivahdin kanssa maalille.

Kivet tarkoittaa tässä yhteydessä läpyjä nyrkkiin puristetuilla käsillä. Seuraaviin seremonioihin kuuluivat muun muassa kummankin joukkueen alkushow't sekä Yhdysvaltain ja Suomen kansallishymnit. Koko touhu vei aikaa parikymmentä minuuttia, minkä jälkeen pojat saivat riisua pelivehkeensä ja mennä katsomoon seuraamaan ottelua.

Niklas myöntää katselleensa jäällä ympärilleen vähän sillä mielellä, että "ohoh, mihin olenkaan päässyt!"

- NHL-kaveri, joka meitä ohjasi Areenassa sanoi, että arviolta noin 38 miljoonaa katsojaa on sillä pelillä, mutta ei me pojille sitä kerrottu, ennen kuin olimme päässeet katsomoon, Antti virnistää.

Pojat myös näkyivät hyvin televisiolähettyksessä.

- Pappa kertoi nähneensä kaikki pojat telkkarissa, Niklas kertoo.

Antti ei ainakaan huomannut mitään kömmähdyksiä:

- Kaikki pysyivät pystyssä ja olivat oikeilla paikoillaan. Se meni mieles-

täni tosi hienosti. Kun kaikki keskityivät ja olivat tosi fiksusti. Vaikka musiikkijuttujen viivalla kuuntelu kesti aika pitkään, kukaan ei ruvennut pyörimään eikä säätämään.

- Saamme olla ylpeitä koko joukkueesta! Antti kehuu.

## Pelin vauhdissa selvä ero Liigaan

Pojille ja valmentajille oli varattu paikat päätykatsomon yläparvelta, josta näki kentälle erittäin hyvin.

- Ehkä pelin vauhti ei välity sinne sellaisena kuin se todellisuudessa on, mutta koko kentän tapahtumat näkee tosi hyvin, Antti luonnehtii.

Lauantain otteluunkin Niklas ja Antti menivät normaaleilla pääsyli-puilla, joten NHL-herkkua tuli maha täyteen. Tapparann liigapelejäkin he käyvät katsomassa, mutta ne menevät joskus päällekkäin Niklaksen harjoitusten kanssa.

- Lauantain peli näytti läheltä paljon nopeamalta kuin liigapelit, eikä siinä tullut yhtä paljon viivelähtöjä, Niklas vertailee.

- Ovathan ne ikään kuin kaksi eri maailmaa. Pelaajien taitotasossakin on eroa, ja vauhti sekä pelityyli ovat



Niklas Lipponen pukeutui teeman mukaiseen paitaan Florida Panthersin ja Dallas Starsin NHL-pelin seremonioihin. (Kuva: Antti Lipponen)



Florida Panthersin kapteeni Aleksander Barkov otti hienosti huomioon NHL-pelien seremonioissa avustaneet nuoret Tappara-pelaajat. (Kuva: Antti Lipponen)

ihan erilaisia. NHL:ssä pyritään paljon suoraviivaisemmin toimittamaan kiekkoa maalille, ja jos se pelataan päädyistä viivaan, veto tulee heti, ja äijät menevät maalille, Antti jatkaa.

- Vaikkei syöttö tulisi ihan kohdil-

leen, pelaajat saavat kiekon saman tien pelattavaksi, hän ihmettelee.

Kokonaisuudessaan NHL-pelit olivat hänen mielestään enemmän show'ta kuin kotoiset liigaottelut, joissa peli on tiukasti keskiössä. Katkoja ja taukojakin on enemmän, mutta Lippo-

set eivät pitäneet niitä erityisen häiritsevinä – ”kerran elämässä” -tyyppisistä kokemuksesta kun kyse oli.

### Pelaajien käytökselle kovasti kiitosta

Niklas ja Antti Lipponen kiittelevät Panthersin ja Starsin pelaajia mutkattoman ystävällisestä suhtautumisesta nuoriin pelimiehiin.

- Pyysin **Eetu Luostariselta** mailaa. Hän kysyi minun nimeäni ja sanoi ”moro”, Niklas muistelee.

- Tosi hyvin he ottivat meidät huomioon, kun olimme siellä käytävällä. Ohi menneet pelaajat morjestivat poikia aina ja jäivät kuvaankin, Antti kehuu.

Osa porukasta kävi jo perjantaina päivällä katsomassa joukkueiden harjoituksia Areenan harjoitushallissa, mutta Lippokset eivät niihin ehtineet. Maalin tehnyt ja kolme syöttänyt Aleksander Barkov kävi vielä pelin jälkeen tervehtimässä poikia, ja siitäkin jäi lämpimät muistot.

- Barkov kävi hoitamassa mediat ja tuli sitten **Sam Reinhartin** kanssa morjestamaan. Sasha jäi siihen vielä pidemmäksikin aikaa, Antti kertoo.

Tapahtuman yhteydessä julkaistiin Barkovin järjestämä, NHL:n pelaajayhdistyksen varustelajohitus Tapparan junioreille.

- Hän on hieno esimerkki: maailmanluokan pelaaja, joka käyttäytyy asiallisesti ja ottaa pienet pelurit huomioon ja jakaa nimmarit, Antti myhäilee.

Vielä lauantaina 2. marraskuuta Niklakselle tuli mukavaa vaihtelua tavanomaiseen, kun hänen peliryhmänsä pääsi Hakametsässä amerikkalaisen valmentajan pitämiin jääharjoituksiin.

Epäilemättä kokemus antoi entisestäänkin lisää virtaa Niklakselle ja hänen kavereilleen treenata hyvin. Niklas aloitti 5-vuotiaana Pirkkalan kiekkokoulussa ja siirtyi seuraavalle kaudelle syksyllä 2020 Tapparan U7-joukkueeseen. Hän on harrastanut myös jalkapalloilua sekä yleisurheilua ja aloitti viime kesänä amerikkalaisen jalkapalloilun.

U11-ikäluokka koostuu 53 pelaajasta, josta on muodostettu neljä peliryhmää. Antti Lipponen lisäksi toisena vastuuvetäjänä uurastaa **Sami Järvensivu**. ●



## Omistaja-asiakkaana hyödyt kattavista eduista ja säästät enemmän muuhun

Osuuspankin omistaja-asiakkaana saat vuoden 2025 loppuun saakka enemmän etuja, joiden ansiosta maksat vähemmän palveluistamme.

+40%

Saat OP-bonusia 40 % enemmän verrattuna vuoden 2022 normaaliin tasoon.

0 €/kk

Saat Käyttötilin, pankki- ja luottokortit sekä OP:n tunnuksen ja digipalvelut 0 €/kk.

Tutustu etuihin osoitteessa [op.fi/edut](https://op.fi/edut)

Etua koskee yksittäisiä tuotteita ja päivittäispalvelupaketteja. Sen arvo riippuu käytössäsi olevista tuotteista ja palveluista. Esimerkiksi päivittäispalvelupaketin normaali hinta omistaja-asiakkaille on alkaen 3,95 €/kk ja alle 30-vuotiaalle omistaja-asiakkaalle hinta on alkaen 0 €/kk. Käyttötilin sekä OP:n tunnus- ja digisopimuksen tarjoaa osuuspankki. Kortit myöntää OP Vähittäisasiakkaat Oyj. OP-bonusien määrä lasketaan vuonna 2024 ja 2025 kertomalla vuosittainen asiointisi kertoimella 0,0035. Normaalinä vuotena kerroin on 0,0025.

OP Tampere

# TAPPARASSA HENKISEN HYVINVOINNIN PILOTTITYÖN ALOITTANUT

## MIIKKA MÄKINEN: "YHTEISÖ ON NUOREN PELAAJAN HENKINEN TURVA"

Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

**J**oukkue ja sen tuoma yhteisö on nuorelle hyvin tärkeä asia. Jos sitä ei ole tarjolla, hän voi hakea kuuluvuuden tunteen jostakin muualta. Tampereellakin on näkyvillä ikäviä lieveilmiöitä siitä, missä nuoret voivat aikaansa viettää.

Näin muistuttaa yhteisöpedagogi **Miikka Mäkinen**, joka on tehnyt Tapparassa tällä kaudella alkanutta henkisen hyvinvoinnin pilottihanketta.

- Tavoitteena on, että vaikeissa tilanteissa nuoret pysyisivät lajin parissa ja ymmärtäisivät, että he elävät parhaita vuosiaan. Olen tutustunut pelaajiin, jotka puhuvat, että voisivat jättää lajin kesken, ja haluan tarjota apuani nimenomaan siihen, että mukana pysyttäisiin ja sitä kautta kehitettäisiin, Mäkinen sanoo.

- Käytännössä työni on pelaajien henkisen hyvinvoinnin tukemista arjessa ja lätkän pelaamisessa; jos tulee ongelmia, olisi kolmas osapuoli tukemassa. Se voi parhaimmillaan tuoda ymmärrystä valmentajille, vanhemmille ja pelaajille.

Yhteistyö kattaa ikäluokat U14, U15 ja U16, eli Mäkinen työskentelee todella herkässä iässä olevien nuorukaisten kanssa.

He ovat kasvumatkalla aikuiseksi ja kamppailevat identiteettinsä kanssa. He ovat pelanneet kiekkoa kenties 5-6-vuotiaasta, koska se on ollut hauskaa, ja yhtäkkiä se ei ehkä enää olekaan sitä. Voi tulla loukkaantumisia ja niistä johtuvia muista jälkeen jäämisiä tai erimielisyyksiä valmentajien tai vanhempien kanssa siitä, missä peliuran kanssa mennään.

- Minua ei aja eteenpäin se, tuleeko nuoresta tähtipelaaja, joka tekee 50 maalia kaudessa vaan se, että nuorella olisi itsensä kanssa kaikki hyvin ja tulos on tullut sitten sen kautta, Mäkinen tähdentää.

- Pelaajat ovat fiksuja kavereita, jotka suhtautuvat lajiinsa intohimoisesti. Heille tulee oivalluksia, ja yritän olla antamatta suoria vastauksia. Heillä on henkisiä lukkoja, joita olemme avanneet.

- Kiva, kun vanhemmat ovat nähneet hyödyn. Positiivista palautetta on tullut sekä heiltä että pelaajilta, ja minulle onkin tärkein asia, miten he kokevat sen. Koenkin, että jos saamme yhden-

kin drop outin keskeytettyä, olemme onnistuneet.

### Tappara otti ideasta nopeasti kopin

Miikka Mäkinen oli itse aktiivinen muuttuaan viime keväänä synnyinkaupungistaan Lahdesta Tampereelle.

- Otin yhteyttä paikallisiin jääkiekko- ja salibandyseuroihin, ja Tappara vastasi viestiini, jossa pohdin, voisiko henkisen hyvinvoinnin merkitystä ylipäätään urheilussa tuoda enemmän esiin ja luoda ehkä jonkin mallin siihen.

Mäkisen viestiin vastasi nopeasti ensin Tamhockeyn toimitusjohtaja **Mika Aro**, joka välitti sen Tappara ry:n toiminnanjohtaja **Kari Aaltoselle** sekä juniorivalmennusjohtaja **Kimmo Vähä-Ruoholalle**. Ensimmäinen pala-verti pidettiin kesän alussa.

- Meillä oli paljon samoja ajatuksia, ja sain hyvän vastaanoton. Päätimme lähteä täksi kaudeksi tekemään yhteistyötä, Mäkinen kertoo.

- Työ on sujunut hyvin, sillä Kari on luottanut omaan tapaani tehdä tätä hommaa, ja toivon, että pystyisin seuraavallakin kaudella jatkamaan sitä. Tässähän luodaan sellaista, mitä ei ole ennen ollut, ja ensi kauden alussa olisin jo pelaajille tuttu.

- Tappara pyrkii siihen, että täällä olisi laadukkaita junioritoimintaa ja arki. Tämä on yksi askel kohti sitä, enkä osaa nimetä tästä maasta yhtään muuta junioriseuraa, joka työskentelisi tämän asian kanssa näin, Mäkinen sanoo.

### Kunnolla kiinni yksilön tilanteeseen

Mäkisen mukaan ikäluokat ja joukkueet ovat kovin erilaisia; toisissa tarvetta ongelmien selvittämiseen on selvästi enemmän kuin toisissa. Valtaosalla onneksi asiat ovat hyvin.

- En ota samana päivänä asiakkaaksi kuin yhden pelaajan, koska haluan keskittyä häneen kokonaan. Työhön liittyy yleensä pelaajan näkemisen lisäksi vanhempien ja valmentajan kanssa keskustelua.

- Minun pitää itse purkaa asiat paperilta ajatuksiini, ja yleensä ensimmäisen tapaamisen jälkeen seuraavaksi katson Leijona-tv:ltä pelejä ja kyselen

valmentajalta, miten menee. Siinä on parin viikon jakso, jossa annetaan pelaajan tasaantua asioista ja sitten paneudutaan taas uudelleen niihin, Mäkinen kertoo työmenetelmästä.

Hän lupaa olla aina saatavilla, eli häneen voi ottaa yhteyttä myös iltaisin ja viikonloppuisin. Lapset eivät välttämättä itse tiedosta, miksi he oireilevat, joten läheisten ihmisten kannattaa toimia matalalla kynnyksellä. Valmentajatkään eivät ehdi aina paneutua yksittäisten pelaajien asioihin, mutta Mäkinen ehtii, joten häneen kannattaa olla yhteydessä.

Mäkinen ei puutu valmennuslisiin asioihin, mutta saattaa sanoa pelaajalle, että jokin ajatus, jota tämä kelaa päässään, saattaa aiheuttaa tietynlaisen tilanteen kaukalossa. Se voi johtaa hyvinkin ratkaisevaan ahaa-elämykseen.

Vanhempien ja lapsen väliinkään Mäkinen ei halua mennä, mutta herättelee toki tarvittaessa ajatuksia molemmin puolin.

- On näkemyseroja, mitä lapsi haluaa tehdä ja mitä vanhemmat haluaisivat hänen tekevän. Vanhemmat voivat ajatella, että lapsesta tulee maailman paras pelaaja, mutta lasta ei enää kiinnostaisi kertaakaan vetää luistimia jalkaansa.

- Lapsen ajatusmaailma on voinut pyöriä ihan pienestä saakka pelaamisen ympärillä, mutta sitten hänen aivonsa ovat kehittyneet ja hän on ruvennut huomaamaan muita juttuja ympärillään sekä tekemään itseohjautuvasti asioita.

- Ylivoimainen valtaosa lapsista tulee kuitenkin turvallisista ja välittävistä perheistä, Mäkinen miettii.

### Liikuntatausta tukee ammattitaitoa

Mäkinen, 26, valmistui 2020 Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja teki lopputyönsä juuri nuorten urheilijoiden henkisestä hyvinvoinnista.

- Ensimmäisen kosketukseni jääkiekkoiluun sain Jukureissa jonka toimistolla kaikki tekivät lähes kaikkea. Sen jälkeen olen tehnyt töitä teeman ympärillä päihdepuolen asiakkaiden kanssa valtiolle, kaupungille ja A-klinikoille.



- Yhteisöllisyys on nuorelle jääkiekkoilijalle hyvin tärkeä juttu, josta kannattaa pitää kiinni vaikeampinakin hetkinä, Miikka Mäkinen muistuttaa.

- Haluan kehittyä ammatissani ja minua kiinnostaisi kovasti päästä tekemään töitä nuorisomaajoukkueiden kanssa. Nyt fokukseni on vain Tapparassa, jossa mielestäni tehdään paljon asioita oikein. Jos haluamme pysyä lajin kärkimaana, toivon muidenkin seurojen rupeavan tekemään niitä; vaikka ne ovat trendikkäitä, ne ovat todella tärkeitä.

Mäkisellä ei ole aikuisiän kilpaurheilijataustaa, mutta liikunta eri muodoissaan on tullut hänelle hyvinkin tutuksi.

- Lacrossea pelasin pisimpään, ja minulla on nuorten Suomen mestaruukin siitä. Salibandya olen pelannut harrastusmielessä, ja tosi liikunnallisella kaveriporukalla olemme laskeutelleet ja pelanneet sulkapalloa sekä kesäisin futista.

Mäkinen arvioi vahvuudekseen sekä urheilumaailman että nuorten ajatusmaailman humanistisen puolen ymmärtämisen ja sopivasti yhdistämisen.

- Minulle tärkeimmät kokemukset urheilun parista tulivat pikkupoikana, kun katsoin Lahden Kisapuistossa jalkapalloilua ja Isku-Areenalla Pelicansin pelaajien ensimmäisiä luistimen piirtoja aina 15 vuoden takaisista, huonoista karsintasarjoista ensimmäisiin finaaleihin.

- Se oli, ja on edelleen, myös kavereilleni tärkeää. Kierrämme Englannissa ja Saksassa katsomassa futista ja lätkääkin ulkomailla. Ylivoimaisesti hienoin hetki oli kuitenkin, kun sain olla paikan päällä Nokia Arenassa MM-kotiturnauksessa finaaliissa 2022 ja 2023, Liverpoolin mieheksi tunnustautuva Mäkinen kertoo. ●

# YKSILÖITY NUORTEN FYSIIKKAVALMENNUS TUOTTAA TULOSTA

Teksti ja kuvat: Antti-Pekka Lehtonen

**H**arjoittelun yksilöllinen suunnittelu ja toteuttaminen ovat nykypäivää nuorten jääkiekkoilijoiden fysiikkaharjoittelussa. Pelaajien kehityskäyrät eivät noudata kalenteria, vaan eri ominaisuuksien painottamisessa voi olla isoja eroja.

- Yksilöinti on yksi kehittävä harjoittelun peruspilareista, ja siihen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota jo nuorten pelaajien harjoittelussa, Tapparan U18- ja U20-SM-sarjajoukkuiden fysiikkavalmentaja **Walteri Viitanen** sanoo.

Täysin yksilölliseen harjoitteluun räätälöintiin eivät kahden SM-sarjajoukkueen fysiikkavalmentajan resurssit tai aika riitä etenkin kesäkaudella, kun pelaajaringit koostuvat noin 30 nuoresta.

- Kesällä harjoittelua yksilöidään ryhmittäin niin, että porukka jaetaan 2–3 osaan, joille annetaan erilaiset ohjelmat.

- Käytämme Varalan urheiluopiston tosi monipuolista ja laajaa testausta, jolla katsotaan, mitä kukin tarvitsee. Teemme jo U18:n pelaajille kesällä

selviä painotuksia sen mukaan, mitä kukin tarvitsee, Viitanen kertoo.

- Vielä U20:ssa joukkueessa on pelaajia, jotka pystyvät melko hyvin viemään samanaikaisesti useitakin ominaisuuksia eteenpäin, kunhan jakso rytmitetään järkevästi.

## Kalenteri-ikä ei yksistään ratkaise

Viitanen valmennuksessa on ensimmäistä kautta U18:ssa pelaavia sekä viimeistä kautta U20:ssa pelaavia nuorukaisia, joiden fyysisten valmiuksien välinen ero voi olla enemmän kuin 4–5 kalenterivuotta.

- Emme voi räätälöidä harjoittelua pelkästään sen mukaan, kummanko joukkueen pelaaja on kyseessä. Pitää aina ottaa huomioon hänen harjoittelustaustansa, vammahistoriansa ja niin edelleen.

- Joskus U18-pelaaja tekee kovemilla painoilla tai edistyneimmillä harjoitusmenetelmillä kuin tietty U20-pelaaja, jolla ei ole niin systemaattista tapparalaista harjoitustaustaa.

- Konkreettinen nyrkkisääntö

on, että U18:n peruspelaaja tekee salilla hieman pidempää sarjaa pyrkien kasvattamaan lihasmassaa, kun varsinkin U20 kokeneimpien harjoittelijoiden kanssa voidaan sijaan tietyillä jaksoilla painottaa niin sanottua hermostollista maksimivoimaharjoittelua

U18 ikäluokassa kaikki käyvät koulussa, ja U20 ikäluokassa on koululaisia, töissä käyviä sekä täysin kiekkoiluun keskittyviä pelaajia

- Ammattimaisesti pelaaville jää enemmän aikaa palautua, joten heillä voidaan teettää jotain ekstraharjoitteita. Aamutreenieissä pelaajat voidaan myös jakaa ryhmiin niin, että töihin tai kouluun menevät treenaavat ensin ja muut vähän myöhemmin, jolloin ryhmäkootkin pienenevät.

Miesten Liigassa harjoittelun sovittaminen tiheään pelitahtiin on melkoista taiteilua. U20:n liigapelit alkuvuokan harjoittelu voi olla kovaa, eikä tulospainakaan ohjaa tekemistä kovin voimakkaasti.

Joka kesä nuorten kärkipelaajia treenaa miesten mukana, ja Viitanen sanoo sen toimivan ratkaisevana motivaattorina fysiikkaharjoitteluun panostamiselle.

- Taitava nuori voi tulla entistä paremmalla asenteella takaisin nuoriin todettuaan, että ehkä juuri tämä voi olla se juttu, miksei hän ole ihan vielä Liigaan valmis.

## Tapparan nuoret kestävät vertailun

Tapparassa fysiikkavalmennukseen on kiinnitetty viime vuosina paljon huomiota nuorimmista ikäluokista lähtien. Kaukajärven Tappara-sali on ollut ahkerassa käytössä ja SM-joukkueisiin on tullut entistä urheilullisempia pelaajia.

Heitä on noussut alle kaksikymppisinä jopa miesten Liigaan. Esimerkiksi Oiva Keskinen ja Benjamin Rautainen ovat häikäisseet taidoillaan, joiden käyttäminen ilman kivenkovaa fyysistä pohjaa ei onnistuisi.

- Sellaista palautetta on tullut nuorten maajoukkueleireiltäkin, että suhteessa ikäluokan muuhun kärkeen menemme hyvillä tasoilla. Pohjalla

on varmasti seurassa tehty olosuhdetyö, Viitanen arvioi.

Asiaan on havahduttu laajemmin suomalaisessa jääkiekkoilussa, kun viime vuosien nuorten MM-mitalisade on tyrehtynyt.

- Verrattuna siihen, kun kymmenen vuotta sitten pelasin Tapparan A-nuorissa, on pelaajien urheilullisuudessa sekä fysiikkaharjoitteluun liittyvissä asenteissa menty reippaasti eteenpäin.

- Silloin valtaosa oli pelureita, joille fysiikkaharjoittelu oli pakollinen paha, mutta nyt valtaosa ymmärtää harjoittelun merkityksen kirukkaammin.

- Viime vuosina on kansainvälisessä vertailussa herätty siihen, että suomalaisten jääkiekkoilijoiden luiselussa on vielä selvästi petrattavaa, ja fysiikkaharjoittelulla siihen voidaan tietysti vaikuttaa.

- Seuroissa on tehty hyvää työtä, ja kansainvälisellä tasolla on huomattu, että suomalainen jääkiekkoilija tarvitsee lisää fysiikkaharjoittelun kautta tulevaa lisäbuustia peliinsä, Viitanen miettii.

Tappara panostaa voimakkaasti myös valmennuksen tasoon. Nuorten fysiikkaharjoittelu lähtee oikeiden suoritustekniikoiden opettelussa, mikä parantaa harjoittelun tehoa, mutta myös ennalta ehkäisee rasitusvammoja.

Tapparan junioripolon kulkeneet omaavatkin fysiikkaharjoittelun perusasioissa Viitanen mukaan jo melko hyvät valmiudet.

## Kontrolloitu voimaharjoittelu on turvallista

Vammoista ei koskaan päästä täysin eroon. Pelaajahaastatteluisissa Viitanen on kuullut, että monella on ollut varsinkin alaselän rasitusvammoja.

- Niiden piikki on U15–16-ikäluokissa, jolloin pituuskasvu saattaa olla kovassa vauhdissa samalla, kun etenkin lajiharjoittelumäärät kasvavat.

- Totta kai pyrimme siihen, että vaivoja olisi mahdollisimman vähän, mutta jokainen tapaus on monen tekijän summa, emmekä pysty ilman tutkimuksia sanomaan, mikä minikin vamman on aiheuttanut, Viitanen muistuttaa.

Viitanen haluaa uudistaa perin- ➤



- Nuorten pelaajien fysiikkaharjoittelussa on menty paljon eteenpäin niistä ajoista, kun itse pelasin U20:ssä, Tapparan U20:n ja U18:n fysiikkavalmentaja Walteri Viitanen kiittelee.



- Hakametsään on tehty loistavat fysiikkaharjoittelutilat, U20:n puolustaja Rasmus Ruusunen ja fysiikkavalmentaja Waltteri Viitanen kiittelevät.

teistä ajatusmallia, jonka mukaan tietynlainen voimaharjoittelu on nuorille pelaajille riskialtista:

- Fakta on, että kun voimaharjoittelu tehdään hyvillä tekniikoilla, pätevien ammattilaisten valvonnassa, systemaattisesti ja säännöllisesti, se vahvistaa kehoa siten, että se kestää paremmin toistuvaa, melko yksipuolistakin lajiharjoittelua.

- Vähitellen on irtiottokykyä ja räjähtävyyttä kehittävä harjoittelu nostanut päätään suomalaisessakin jääkiekkoihussa, jossa on 2000-luvun alkuvuosista asti ollut kestävyysominaisuuksia painottava linja, mikä juontaa juurensa siihen, että olemme kestävyysurheilukansaa.

- Luistelunopeus ja räjähtävyys ovat määrääviä tekijöitä, jotka erottelevat kirkkaimmalla huipulla yksilöt ja ennustavat nuoren pelaajan pääsemistä lajin absoluuttiselle huipulle, Viitanen tähdentää.

Kestävyyttä toki tarvitaan, mutta Viitanenkin nojaa näkemystään tutkimustuloksiin, joiden mukaan riittävän kestävyystason saavuttamisesta ei tarvitse mennä yli. Riittävä tarkoittaa sitä, että pelaaja jaksaa vaihdosta toiseen käyttää kaukalossa muita fyy-

siä ominaisuuksiaan ja taitojaan sekä palautuu niin otteluista kuin harjoittelustakin.

## Hakametsässä loistavat puitteet treenata

Viitanen tekee nykyistä työtään nyt toista kauttaan ja kehuu ulkoisia oloja erinomaisiksi:

- Ei tarvitse miettiä, että min-käs hallin parkkipaikalla tänään harjoittelisimme...

Kun Tapparain liigajoukkue siirtyi Nokia Arenaan, sen hieno pukukoppi Hakametsän ykköshallissa siirtyi U20:lle, jonka tiloihin U18 puolestaan pääsi.

Samalla Tampereen kaupunki ryhtyi satsaamaan Hakametsän oheisharjoitustiloihin. Toiselle pitkälle käytävälle tehtiin mondoalustainen juoksusuora ja hankittiin testauslaitteisto juoksuille ja hypyille.

Voimaharjoittelua voidaan tehdä kolmessa käytäväpisteessä, ja punteja sekä aerobisia laitteita löytyy myös U20:n pukukopista.

- Eihän näin hyviä treenitiloja ole monella liigajoukkueellakaan! Olimme viime kaudella jonkin ver-



## Jälkipelit porukalla laivalla!

Siirry pelin jälkeen koko porukan kanssa meritunnelmiin. On pelihuone, buffa, tajuton määrä valittavaa myymälöissä, mahtavat merinäköalat, herkkuja ja viihdettä. Lähtekää Turusta 23 h tai Helsingistä 22 h -risteilylle.

Vähintään 10 hengen porukalle varatkaa ryhmämatka yritys- ja tapahtumamyynnistä 010 804 123 tai skannaa QR-koodi ja jätä yhteydenottoopyyntö.

Pienemmälle porukalle varaatte kätevästi: tallinksilja.fi



**TALLINK** | **SILJA LINE**

Kivoin tapa matkustaa!

ran U20:n kanssa myös Naulakadun salilla, jota liigajoukkue ja taitoluistelijat käyttävät, Viitanen kertoo.

- Näin hyvät olot vaikuttavat varmasti myös pelaajien motivaatioon tehdä harjoitteita, hän kiittelee.

Hakametsän käyttäjistä putosi viime keväänä pois Kooveen Mestis-joukkue, mikä vapautti lisää niin aikaa kuin tilaa.

### Viitassen valmennuskipinä syttyi nuorena

Vuonna 1996 syntynyt Waltteri Viitanen on itsekin saanut jääkiekko-opinsa Tapparän junioreista. Hän

pelasi hyökkääjänä kirvesrinnoissa kaksi kautta U20:n liigajoukkueessa ja opiskelemaan päästyä vielä yhden kauden JYP:ssä.

Sen jälkeen hän edusti kuusi kautta jyvaskyläläistä Riemua Suomi-sarjassa, mutta pelasi kaudella 2021–22 myös KeuPan Mestis-joukkueessa 12 ottelua. Ura loppui keväällä 2023, kun hän sai nykyisen pestinsä kasvattajaseurassaan.

- Kipinä erityisesti fysiikkavalmennukseen syttyi B-juniori-ikäisenä, kun yksi kesä meni selkävaihan takia vähän ohi, ja olin sen jälkeen ”jaloissa”, kun en päässyt tekemään laadukasta fysiikkaharjoit-

telemään laadukasta fysiikkaharjoittelema alavartalolle.

- Seuraavana kesänä pysyin ehjänä ja lähdin hieman muokkaamaan meille annettuja harjoitusohjelmia ja kehityin fyysisesti aika isoin harpauksin sen kesän aikana. Se näkyi seuraavalla kaudella niin vahvasti pelillisissä suorituksissani, että siitä eteenpäin tiesin haluavani pysyä lajissa fysiikkavalmentajana, jollei pelaajaurani aukea, Viitanen kertoo.

Hän ei kyseisenä kesänä tehnyt kovin paljon ylimääräistä treeniä, mutta lähti rohkeasti tekemään tiettyjä asioita hieman eri tavalla kuin siihen asti.

- Laitoin enemmän paukkuja voima-, nopeus- ja räjähtävyysharjoitteluun. Sillä oli todella iso siirtovaikutus kaukalon puolelle, mikä tuotti paljon hyvää fiilistä ja itseluottamusta, mutta erityisesti kehitti kiinnostukseni jääkiekkoilijan suorituskyvyn parantamiseen ja lajispesifisen hyödyn saamiseen kuivaharjoittelun kautta.

Viitasella on työhönsä paitsi vankka omakohtainen käytännön pohja, myös huipputason koulutus, sillä hän on valmistunut Jyvaskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta valmennus- ja testausoppi pääaineenaan. ●

## FYSIIKKAHARJOITTELU ON AINA MAISTUNUT RASMUS RUUSUSELLE

Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

Tapparän U20-joukkueen puolustaja **Rasmus Ruusunen** pitää tehokasta ja järkevää fysiikkaharjoittelua yhtenä tärkeimmistä tekijöistä pelaajauransa kannalta.

- Se on ollut minulle aina mieleistä hommaa. Ajatuksenani on ollut, että pitää olla fyysisessä kunnossa, jotta menee eteenpäin.

Rasmus on Tapparän yhteistyöseuran HC Nokian kasvatti, joka siirtyi kirvespaitaan kaudeksi 2020–21 eli U16-ikäisenä. Sen jälkeen hän on kiivennyt ikäluokka kerrallaan ylöspäin ja pelaa nyt toista kautta kaksikymppisissä.

- Kärsivällisyyttä se on vaatinut, mutta vähitellen on eteenpäin menty, Rasmus tiivistää.

Hän sai toisena U18-vuotenaan pelipaitansa rintamukseen joukkueen kapteenin C-kirjainta. Se oli hänen oman arvionsakin mukaan merkki oikeasta suhtautumisesta päivittäiseen työntekoon.

- Siihen tämä minun urani pitkälti perustuu: harjoitellaan niin kovaa kuin pystytään ja peleihin tuodaan asioita treenien kautta.

- Aloin viimeistään U16:ssa tehdä kunnan salitreenejä. Totta kai nuorempana tein sitä maltillisemmin ja sain viilattua tekniikat kuntoon valmentaja Jesse Haapsaaren kanssa.

Tammikuun puolivälissä 20 vuotta täyttävän Rasmusen ulkoisesta olemuksestaakin näkee, että töitä on tehty, ja voima on myös tarttunut häneen.

- Varsinkin kesällä, kun on tehty sen eteen töitä, sen huomaa.

Vammat eivät ole täysin kiertäneet Rasmustakaan, sillä hänen alaselkäänsä tuli rasisurmurtuma ensimmäisellä U18-kaudella. Siitäkin selvittiin levolla, hyvällä hoidolla ja kuntottavalla harjoittelulla.

- Pari-kolme kuukautta siinä meni. Ensimmäisen en saanut neljään viikkoon tehdä oikein mitään muuta kuin oleskella.

- Aluksi oli vähän pelkoa, ettei vamma olisi ollut kunnolla parantunut, mutta uusintakuvaus kertoi, että oli se.

Rasmus myöntää edelleen selkävamman olevan alitajunnassa:

- Jos tulee jumia, rupean miettimään, että onko nyt taas.

### Kestävyysryhmästä potkia nopeusryhmään

Viime kaudella Rasmus kuului siihen U20-pelaajaryhmään, joka teki perusalitreenin paljon kestävyysharjoittelua. Tyypillinen kesän 2023 harjoitus oli urheilukentän radalla juostu 4x1000 metrin satsi tiettyyn tavoiteaikaan kolmen minuutin palautuksilla.

- Niitä mentiin pari kertaa viikossa. Täksi kaudeksi siirryin nopeusryhmään, ja viime kesänä kestävyystreeniä oli vain yksi viikossa. Sen päälle sain rakennettua hieman kevennetyn ohjelman.

- Parantuneen kestävyuden huoma; jaksaisin tehdä jotain enemmänkin, ja kaukalossahan sen tuntee ehdottomasti, kun jaksaa mennä koko ajan täysillä.

Parhaimmillaan Rasmus on kellot-

tanut yli 20 minuutin jääaikoja per peli. Lukema vaihtelee paljolti sen mukaan, paljonko jäähyjä tulee, sillä hän pelaa alivoimia.

Pelikauden aikana nopeus- ja kestävyysryhmien treenit eivät eroa toisistaan samalla tavalla kuin kesällä. U20:n tyypillinen viikkojaksotus on tällainen: maanantaiaamuna nopeus ja -iltana ylävartalo, tiistaina jalkavoima, keskiviikkona monipuolista koko varhain vahvistamista, jolla pyritään kiekkoilijalle tyypillisten vammojen ennaltaehkäisemiseen ja torstaina peleihin valmistavia, hermostoa herätteleviä harjoitteita.

Runkosarjaa pelataan pääasiassa perjantaina ja lauantaina. Rasmukselle sopii parhaiten terävä punttisatsi

ennen ensimmäistä peliä. Lepopäivä on yleensä sunnuntai, tai jos silloin pelataan, maanantai.

- Tällainen rytmitys on ihan mukava, kun siihen on tottunut. Tavallisesti maltan pitää lepopäivän lepona, koska olen silloin niin väsynyt, että on pakko kuunnella kehoa. On tosin sellaisiakin päiviä, ettei oikein jaksaisi kuunnella... Rasmus virnistää.

Kysymykseen, kuinka lähellä miesten Liigan vaatimustasoa hän uskoo olevansa juuri nyt, tulee arvio:

- En tietenkään ole ihan sillä tasolla, muttei älyttömän kaukanakaan. Vähän pientä viilausta pitäisi tehdä yleisessä jämäkkyudessa. Jos vaikka kulmaan mennään, siellä on varmaan hopeajaossa. ●



- Fysiikkaharjoittelu on ollut minulle aina mieleistä, Tapparän U20-pakki Rasmus Ruusunen kertoo.

# LIIKE ON LÄÄKE - HANKE PANEE NUORIIN VIPINÄÄ

TAPPARA JA K-CITYMARKET TURTOLA TEMPAISEVAT KOULUKADULLA 22. HELMIKUUTA



Tutkimusten mukaan vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi. Nyt Tappara liittyykin yhdessä K-Citymarket Turtolan kanssa valtakunnalliseen LIIKE ON LÄÄKE -hankeeseen. Hankkeessa on mukana muitakin jääkiekkoseuroja ympäri maan. Yhteisenä tavoitteena on varmistaa, että mahdollisimman monella nuorella olisi liikunnallinen harrastus aina aikuisikään asti. Jokainen seura saa päättää tukikohteensa itse, mutta käytännössä kaikki kohdentavat sen matalan kynnyksen harrastustoimintaan ja kustannusten madaltamiseen.

Tappara kuuluu myös K-ryhmän Liike on Lääke -juniorijääkiekkoverkostoon, jonka muut junioriseurat ovat Helsinki Ishockey RF eli HIFK, Ilves, Jokerit, Juniori-Jukurit, Juniori KalPa, Junior-Pelicans, Kiekko-Espoo, Kärpät 46, ja TPS.

Liike on Lääke-hanke saapuu seuraavaksi legendaariselle paikalle, Koulukadulle, jossa liikutaan lauantaina 22.2.2025 kello 11 alkaen, ja silloin järjestävänä seurana on Tappara. Tapahtuman yhteydessä Tapparan juniorien harrastajajoukkueet pelaavat otteluita, ja tarjolla on kaikille hauskaa talviliikuntaa.

## K-Plussa-yhteistyö on helppoa talkoilua

K-Citymarket Turtolan kauppias **Marko Vainikainen** pitää vuonna 2009 aloitettua Kannata & Kerrytä -yhteistyötä vahvana perustana Tappara ry:n tukemiselle.

Se tarkoittaa sitä, että jokainen Plussa-etukortin haltija voi rekisteröityä Tappara ry:n sponsoriasiakkaaksi, jolloin kaikista ostoksista kertyvästä bonuksesta tietty osuus ohjautuu asiakkaan valinnan mukaan

joko Tapparan juniorijääkiekkoiluun tai taitoluisteluun. Tuki ei vähennä Plussa-pisteitä ollenkaan, eikä tietenkään lisää ostoslaskua.

- Puhun aina helposta talkoilusta. Lisäksi logomme näkyy Tapparan junioreiden vaatteissa, ja yhteistyötä teemme myös Hervannan jäähallin kahvion kanssa; kaupastamme menee tavaraa sinne, ja Tappara pääsee myymään sitä, Vainikainen kertoo.

Plussan kautta ohjautuva tuki on merkittävä, sillä Vainikaisen mukaan vuosittain puhutaan tuhansista euroista.

- Olemme myös liigajoukkueen mukana. Esimerkiksi marraskuussa vein työntekijöitämme Tappara -Ilves-ottelua aitiosta katsomaan, ja logomme löytyy myös Nokia Arenan kaukalosta.

Tapparan U13- ja U12-juniorit ovat Liike on lääke -kummijoukkueita, ja kampanja näkyy tarroina niiden pelaajien kypärissä. K-Citymarket Turtolan mainos on jo aiemmilta vuosilta tuttu näky nuorten kirvesrintojen seura-asuissa ja nyt myös pelipaidoissa.

K-Citymarket aloitti Turtolassa

1980, ja Vainikaiset tulivat siihen kauppiaksi vuonna 2009. Pelkäs-tään sen ruokatavaramyynti yltää noin 45 miljoonaan euroon vuodessa.

- Turtola jos mikä on tamperelaisuutta, sillä sen tietävät kaikki.

## "Juniorit tarvitsevat lisää liikuntapaikkoja"

- Oma päälajini on ollut jalkapalloilu, ja myös kaikki viisi lastamme harastivat sitä. Itse talkoissa mukana olleina ymmärrämme, miten iso merkitys junioriruuhilla on, Marko Vainikainen perustelee.

Tärkeää on, että nuoret pääsevät ryhmässä liikkumaan ja oppimaan asioita samanikäisten kanssa ja nauttimaan liikunnasta eri lajien muodossa. On hienoa saada tukea sitä! hän tähdentää.

Vainikainen pitää Tapparan valitsemaa matalan kynnyksen harastetoimintaa erittäin hyvänä tukikohteena:

Se laajentaa nuorten mahdollisuutta harrastaa. Kilpatoimintaa pitää aina olla, mutta kaikille pitää

antaa mahdollisuus kokea urheilun ilo.

-Kannustan liikuntaa ja siihen liittyvää sosiaalista kanssakäymistä. Parasta on, kun pääsee kentälle liikkumaan ja nauttimaan onnistumisista; ne ovat niitä elementtejä, joilla lapsia kasvatetaan oikeaan suuntaan, Vainikainen kiittelee.

Kehuja saa myös Koulukadun valitseminen talviseksi Liike on lääke -tapahtuman paikaksi. 'Mikäpä olisikaan legendaarisempi paikka sille!

Vainikainen toivoo, että Tampereen kaupunki panostaisi vielä nykyistä enemmän liikuntapaikkoihinsa. Esimerkiksi jalkapallokenttiä joudutaan jakamaan osiin, ja moni juniorijoukkue treenaa aika pienessä tilassa. Mielestäni tämä kaupunki tarvitsisi kiireesti jalkapallohallin.

Jääkiekko- ja taitoluistelujuniorien harjoitusvuorot eri puolilla kaupunkia puolestaan venyvät aika myöhään. Meillä on isot satsaukset pääareenoihin, mutta pitäisi pohtia myös, miten saisimme junioreille lisää tiloja liikkuu, Vainikainen viestittää. ●





# VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ VILLE NIEMINEN:

## "PIKKUJUNNUT HYÖTYVÄT PALJON 3 VS 3 -PELEISTÄ"

Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

**N**uorimmissa junioreissa parin viime vuoden aikana kokeiltu kolmella kolmea -vastaan pelimuoto on saanut enimmäkseen hyvän vastaanoton. Myös Tapparalan U7-U12-ikäluokista vastaava valmennuspäällikkö **Ville Nieminen** pitää sitä monella tapaa hyödyllisenä.

- Kun pelataan päädyssä poikittain, kentän muoto vastaa paremmin täysmittaista kenttää kuin puolen kentän peli, jossa laidoille jää turhan paljon tilaa. Kolmella kolmea vastaan yksikään pelaaja ei pysty "piiloutumaan" laidalle, vaan jokaisen on osallistuttava aktiivisesti peliin eli liikuttava koko ajan, ja kiekkokosketuksia tulee enemmän.

- Kampailutilanteita tulee huomattavasti enemmän, kun tilaa on vähemmän, ja lähes koko ajan ollaan laitojen lähellä. Syöttämäänkin se opettaa, sillä yksittäisten pelaajien on merkittävästi vaikeampaa kuskata kiekkoa kuin isommalla jäällä, Nieminen listaa.

Niemisen mukaan eri kokoisilla kentillä pelaamisen rasittavuuden eron huomaa harjoituksissakin:

- Päätyteli on selvästi raskaampaa fyysisestikin, mutta lapset jaksavat kyllä. Se on henkisestikin raskaampaa, mutta vastaavasti jokainen pääsee enemmän laukomaan ja yrittämään maalia, mikä on positiivista.

- Se opettaa myös maalintekoa, koska maalintekosektorille päästään nopeammin, ja maalille meneminenkin tulee luontaisemmin, kun laidalle ei jäädä odottelemaan.

Voidaan ajatella niinkin pitkälle, että kolmekolmonen valmistaa myös SM-sarjaikäluokissa eteen tulevia jatkoajoja varten. Niistä saatavat tai niissä menetettävät pisteet voivat joskus ratkaista sarjataulukossa isoja asioita.

Myös maalivahdit saavat kolmella kolmea vastaan enemmän töitä, kun laukauksia tulee enemmän.

- He myös päästävät enemmän maaleja, mutta jos torjuntamäärät saadaan tuplattua, se kehittää enemmän, Nieminen muistuttaa.

U9 ja U10 pelasivat "kolmekolmosta" koko syksyn, mutta kevätkaudella myös neljä vastaan neljää. U11 valmistautuu jo siirtymään ison



- Kolmella kolmea vastaan -peli aktivoi ja opettaa kamppailemaan sekä yrittämään maalintekoa, Ville Nieminen sanoo.

kaukalon peleihin, ja suhde on 50–50, mutta kaikki Pelitalli- ja harjoitusottelut käydään koko kentällä. U12:lla on ison kentän pelejä 70 ja "kolmekolmosia" 30 prosenttia.

Kolmella kolmea vastaan pelaaminen vaatii hieman ekstrapyötä ihan käytännön syistä:

- Peliryhmien pitää olla pienempiä, joten ryhmiä tulee enemmän. Se vaatii valmentajilta ja muilta toimihenkilöiltä enemmän "säätöä", mutta se on lasten kehittymisen etu, ja kyllä me aikuiset aina tällaiset asiat selvitämme, Nieminen tähdentää.

### Lähes kaikki ikäluokat ilahduttavan isoja

Syyskauden Tapsu-kiekkokouluissa Tapparalla oli noin 90 ja -luistelukouluissa noin 70 lasta eli yhteensä saman verran kuin vuosi sitten. Se on hyvä määrä ja luo vankkaa pohjaa tulevien kausien junioritoiminnalle.

- Yleensä porukkaa tulee keväällä vielä lisää. Jos 200 menisi rikki, se olisi kova, ja sillä pystyttäisiin vielä nykyisillä jäillä pyörittämään toimintaa, Nieminen laskeskelee.

Kiekkokoulusta siirtyi jo loppusyksyllä kahteen nuorimpaan ikäluokkaan kymmenkunta uutta lasta. Nieminen rohkaiseekin siihen, sillä edistyneimmille kiekkokoulu voi käydä hieman liian helpoksi.

Sekä U7:n että U8:n pelaajamäärä oli joulukuussa 53, mutta koronavuodet näkyivät vielä U9:ssä, jossa

kiekkoolet noin 40 lasta. Varmaa syytä U9:n pienuuteen ei Nieminenkään osaa sanoa, mutta pahin korona-aika osui useimpien sen ikäisten aloitusvaiheeseen.

- U9:ssä on kuitenkin oikein hyvä meininki ja päteviä valmentajia **Erkki Niemelän** johdolla, Nieminen kehuu.

Kahden nuorimman ikäluokan valmennuksessa Tappara korostaa monipuolisuutta ja kaikkien aktiivista liikkumista. Peruslajitaitoja toki opetetaan leikkimisen ja pelaamisen kautta, mutta varsinainen jakotettu painopisteharjoittelu alkaa vasta U9:stä.

- Yseissäkin tärkeintä on aktiivinen aika jäällä. Siellä pelataan paljon, mutta vähitellen ruvetaan miettimään erilaisia pelitilanneerooleja ja sitä, miten niitä voidaan harjoitella.

Vastikään pelinumeronsa Nokia Arenan katonrajaan jäädytettynä saanut **Jukka Peltola** vastaa **Mikko Kasarin** lisäksi U10:n valmennuksesta, jossa painopisteharjoittelu jo korostuu. Ikäluokkaan kuuluu ilahduttavasti viitisenkymmentä lasta.

- Sielläkin on aktiivisia valmentajia, joiden kanssa käymme läpi sitä pelitapaa, jota haluamme pikkujunnujemme noudattavan. Näyttää siltä, että pelaajat ovat jo sisäistäneetkin sitä nyt, kun he alkavat jo harjoitella ison kentän pelejäkin, Nieminen arvioi.

U7 ja U8 pelaavat Tappara-Ilves-sarjassa ja U9 sekä U10 Jääkiekkoliiton alaista Leijona-liigaa.

Lisäksi Hämeen alueen ulkopuolisten seurojen kanssa järjestetään Pelitalli-tyyppisiä pienoisturnauksia alkusyksystä ja loppukeväästä sekä joulun tienoilla.

- Muista liigaseuroista on meille päin paljon kyselyjä. Tuntuu, että he haluavat mielellään pelata meitä vastaan, mutta täytyy miettiä, onko järkevää täyttää joka viikonloppua peleillä, Nieminen pohtii.

### Aktiivinen pelitapa heti haltuun

**Antti Lipponen** ja **Sami Järvensivu** huolehtivat vastuvalmentajina U11:n toiminnasta, jossa mukaan tulee tasoryhmissä harjoittelu ja pelaaminen. Niin U11 kuin U12:kin pelaavat Hämeen aluesarjaa.

- Se, missä tasoryhmässä junnu siinä vaiheessa pelaa, ei tarkoita vielä mitään. Sitä mietitään niin U11:ssä kuin U12:ssakin.

U12:n vastuvalmentaja ja **Teemu Hovi** ja **Lassi Penttilä** hoitaa toisen harjoitusryhmän sekä neljästä peliryhmästä kahden vastuun. Siinä vaiheessa pelaajille opetetaan jo selvästi Tapparalan nykyistä, aktiivisuuteen perustuvaa pelitapaa.

- Haluamme, että lähin ja toiseksi lähin menevät aina kiinni kiekolliseen vastustajaan, kolmaskin voi tulla lähelle, ja pakitkin ovat lähellä sitä tilannetta. Pyrimme saamaan ylivoimattilanteita lähelle kiekkoa, emmekä valu varmistaen puolustamaan, Nieminen kiteyttää.

- Se, että pääsemme harjoittelemaan sellaista pelitapaa jo kolmella kolmea vastaan, auttaa isolla kentällä. Lähtökohta on, että U11:ssä ja U12:ssa kaksi pelaajaa tekisivät yhteistyötä, ja jos saamme kolmannenkin kommunikoimaan ja havainnoimaan tilannetta, se on jo todella positiivista.

Vaikuttaa vahvasti siltä, että mesarivalmentaja **Rikard Grönborgin** liigajoukkueeseen sisään ajama ajatusmalli toimii jo läpi tapparalaisen juniorikentänkin.

- Kyllä se niin on. Luomupelaamiseen kuuluu varmistelun unohtaminen, mutta sitten pitää pelaajien reagoida tilanteisiin, Nieminen myöntää. ●

# KANADAN MALLILLA LISÄÄ LIKETTÄ TAITOLUISTELUKOULUIHIN

Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

Tapparan taitoluistelukouluhin on tuotu uusia toimintamalleja Kanadasta tavoitteena lisätä lasten liikkeellä olon määrää niin, että käytettävissä olevaa jääaika hyödynnetään mahdollisimman tarkkaan.

Kyseessä on kanadalaisen taitoluistelun kattojärjestön Skate Canada:n kehittämä CanSkate-malli, jonka on jalkauttanut Tampereelle Winnipegissä asuva ja valmentava **Sara Aalto**.

- CanSkate on luonut Kanadassa toimiville valmentajille suorat toimintamallit, joita kaikkien seurojen tulee toteuttaa. Suurimpana erona suomalaiseseen toimintatapaan on varmasti liikkeen määrä. On määritelty, että jokaisen lapsen tulisi liikkua vähintään 90 prosenttia jokaisen tunnin aikana, loppusyksystä kotikaupungissaan käynyt Aalto kertoo.

Kanadan luistelukoulumallin perustana on rataharjoittelu. Harjoitukset toteutetaan normaalikoisessa kaukalossa, joka jaetaan kolmeen osaan. Jokaiselle alueelle muodostuu kolme erilaista harjoituspistettä, englanniksi balance, control ja agility.

Tapparan taitoluistelukoulussa pisteitä vastaavat nimikkeet ovat peruluistelu, tasapaino ja lajitaidot.

Pisteillä toteutetaan rataharjoittelua pienissä ryhmissä. Kunkin pisteen harjoitusrata kehitty progressiivisesti viikoittain ryhmän taitotaso huomioiden. Tunnin kesto on 45 minuuttia, joista rataharjoiteluun aikaa kuluu noin 30 minuuttia eli 10 minuuttia/piste.

Jokainen luistelija käy tunnin aikana kaikilla pisteillä. CanSkate ohjelma rohkaisee valmentajia käyttämään musiikkia sekä erilaisia välineitä oppimisen tukena.

- Musiikkia hyödynnetään koko tunnin ajan. Luistelukoulutunteja varten on rakennettu oma musiikkitiedosto tukemaan tunnin etenemistä. Ihan pienillä fiksauksilla on saatu aikaan, ettei esimerkiksi radalta toiselle siirtymisestä tule kaaosta, ja luistelijat liikkuvat luontevasti koko ajan.

Siirtymiä sujuvoittaa siirtymämusiikki, joka pysyy aina samana ja siten tunnistettavana. Siirtymämusii-



Elisa Sutelan johdolla (oik.) Tapparan taitoluistelukouluissa on kokeiltu Sara Aallon Winnipegistä tuomaa Kanadan mallia.

kin alkaessa luistelijat sekä valmentajat tietävät, että on aika siirtyä tunnin seuraavaan osioon, esimerkiksi radalta toiselle.

Tapparan taitoluistelukouluista vastaava valmentaja **Elisa Sutela** myöntää, että tehostamisen varaa perinteisessä suomalaisessa mallissa on ollut.

- Liikemäärän toteutuminen voi olla hyvin tuntikohtaista, ja uskaltaisin väittää, että 90 prosenttia liikettä tunnin aikana ei aina toteudu.

## "Tärkeintä on syyttää lapsen innostus"

Syyskauden aikana kahta Tapparan taitoluistelukoulu ryhmää räätälöitiin Kanadan mallin suuntaisesti, ja kokemukset ovat olleet Sutelan mukaan myönteisiä:

- Käytännön asiat ovat sujuneet hyvin, ja liikettä on mielestäni tullut selvästi lisää. Myös lasten vanhemmilta on tullut sellaista palautetta, että näyttää kivalta, kun liike jäällä säilyy koko ajan.

Kanadassa kaikki opettaminen tehdään liikkeessä.

- Ensimmäisellä tunnilla aloitamme alkulämmittelyllä, jonka jälkeen lapset jaetaan kolmeen ryhmään, ja siitä ne pisteet lähtevät rullaamaan. Lapset ovat niin nopeita oppimaan, että he tietävät jo seuraavalla kerralla, mitä tapahtuu, Aalto sanoo.

- Ihan samalla lailla täälläkin lap-

set osasivat jo toisella kerralla liikkuu radoilla. Lapset tykkäävät siitä, kun saavat mennä niillä omaa vauhtiaan, Sutela vahvistaa.

- Tärkeintä luistelukoulun alussa on syyttää lapsen innostus luistelua kohtaan. Hauskuus, ilo ja sitä myötä syntyvä motivaatio sekä harrastukseen sitoutuminen ovat hyvin suuressa roolissa jo luistelupolun alussa.

- Teknisiin ominaisuuksiin keskitytään ilon ja leikin kautta. Jatkuva liike auttaa myös luistelijoiden motiivoinnissa. Jäällä ei tule tylsiä pysähdyksiä eikä "en tiedä mitä teen"-tilanteita, Aalto painottaa.

Tapparassa alku- ja loppulämmittelyssä käytetään edelleen paljon leikkejä sekä välineitä, ja joitakin Kanadan toimintamalleja on hieman muokattu tarpeen mukaan.

Winnipegissä jokaisella radalla on yksi valmentaja, jonka lisäksi jäällä on 3-5 avustajaa. Tapparassakin jokaisella "rastilla" on oma valmentajansa, mutta avustajia on yksi tai kaksi. Toki ryhmätkin ovat Tampereella pienempiä kuin Winnipegissä, eikä kummassakaan syksyn koeryhmässä luistelijoina jaettu kolmeen osaan.

- Luistelukoululaistemme määrä on ollut syksyllä viime vuosien tasolla, mutta toivottavasti saamme kevätkaudelle taas runsaasti uusia luistelijoina mukaan, Sutela sanoo.

## "Kanadalaiset hyvin samanlaisia kuin me"

Sara Aalto luisteli Tapparan Taitoluistelijoina SM-noviisisarjaan asti, kunnes lopetti kilpailamisen 15-vuotiaana selkävaijovien vuoksi. Lajia hän ei jättänyt, vaan siirtyi ohjauks- ja valmennustyöhön Tapparaan.

Kanadaan muuton myötä hän on valmentanut Winnipegissä kahden vuoden ajan.

Winnipegiin hän muutti miesystävänsä, AHL:n Manitoba Moosessa jääkiekkoa pelanneen, mutta joulukuussa SaiPaan siirtyneen **Henri Nikkasen** kanssa.

Valmennustyön ohella Sara opiskelee etänä liikunnanohjaajaksi Haa-ga-Helian ammattikorkeakoulussa, ja hänen parhaillaan työstämänsä opin- näytetyö pohjautuu tämän Kanadan mallin siirtämiseen Tapparan taitoluistelukouluhin.

Winnipeg on perinteinen jääkiekkokaupunki, jonka NHL-seura Jetsin kuuluisimmat suomalaispelaajat ovat olleet **Teemu Selänne** ja **Teppo Numminen**. Myös **Patrik Laineen** ura Pohjois-Amerikassa alkoi Jetsistä.

- Selänne ja Numminen muistetaan kaupungissa, mutta myös Laineen fanipaitoja siellä näkee paljon,



- Kanadalaisissa luistelukouluissa treenaavat kaikkien jääläjien lapset yhdessä, koska Skate Canada edellyttää sitä, valmentaja Sara Aalto kertoo.

Aalto kertoo ja arvioi kanadalaisia luonteeltaan hyvinkin samanlaisiksi kuin suomalaiset.

Winnipegissä taitoluistelu on pienempi laji kuin jääkiekko. Seura, jossa Aalto valmentaa, painottuu paljolti yksilövalmennukseen. Seurassa valmennettiin aiemmin vain jääkiekkoilua, mutta nyt siellä on lähdetty kehittämään taitoluistelutoimintaa.

- Seurassamme alkoi taitoluistelu sinä vuonna, kun menin sinne. On ollut upeaa päästä mukaan kehittämään seuran taitoluistelutoimintaa, ja meillä on noin 30 luistelijaa tällä hetkellä. Helsingin kokoisessa Winnipegissä on myös muutama isompi taitoluisteluseura ja lajin harrastajia yhteensä satoja.

- Seuratoiminnassa halutaan tosi paljon auttaa työntekijöitä. Kaikki toimivat yhtenä tiiminä ja tietävät, mitä tekevät. Jääkiekkoilu ja taitoluistelu tekevät yhteistyötä, ja jokainen pääsee myös vaikuttamaan toimintatapoihin. Kanadassa taitoluistelun arvostuksen näkee siitäkin, miten Skate Canada haluaa panostaa luistelukoulutoimintaan, Aalto kiittelee.

## Kanadassa kaikki aloittavat yhdessä

Sara Aallon kouluryhmien pienimmät luistelijat Winnipegissä ovat vasta pari-vuotiaita ja vanhimmat 7–8-vuotiaita. Joukossa on myös poikia, ja tästä löytyy iso ero suomalaiseen käytäntöön.

- Skate Canadian ohjeistus on, että kaikki lapset opettelevat luistelemaan samoilla Canskate-tunneilla riippumatta siitä, onko tarkoituksena suuntautua jääkiekkoiluun, taitoluisteluun vai ringettiin.

- Perusteena on, että kaikkien täytyy osata perusasiat, mihin lajiin siitä sitten jatkavatkin. Valmentajilla on tarkat arviointilomakkeet, mitä lapsen tulee osata ennen muille lajipoluille siirtymistä.

Pienimmät eli alle neljävuoiaat käyvät Winnipegissä kerran viikossa 30 minuutin luistelukoulutunnilla ja hieman vanhemmat kerran tai kahdesti 45 minuutin tunnilla.

- Tapparassa ohjaajat ja minäkin olemme sitä mieltä, että tätä toimintamallia kehittämällä kokeilua voitaisiin jatkaa ja mahdollisesti laajentaa muihinkin luistelukouluihin tulevaisuudessa, Elisa Sutela sanoo. ●

## PLUSSAT JA KEHITYSKOhteet

Tappararan taitoluistelukoulun ohjaajien loppusyksyn palautekeskustelussa tuotiin kokeillusta Kanadan mallista esille seuraavat plussat ja kehitettävät asiat:

### Plussaa:

- Pystyy antamaan hyvin palautetta lapsille ratojen aikana
- Helppous: radat piirretty valmiiksi ja toimintamallit tulleet selviksi ohjaajille
- Kiva, kun eri taidot painottuvat eri radoilla monipuolisesti, ja lapset liikkuvat koko ajan

### Kehitettävää:

- Lisää välineitä ja leikkisyyttä ratoihin; nyt ne ovat painottuneet vain alku- ja loppuleikkeihin
- Vaihtelevuutta lisää: jaksotuksen muuttaminen lyhyemmäksi, esimerkiksi kahteen viikkoon, kun nyt ollut neljä viikkoa aina yhdessä jaksossa
- Musiikki mukaan joka tunnille, mikä toki on kiinni myös hallien laitteista, sillä nyt ne eivät aina ole toimineet, vaikka musiikki olisi
- Teknisen rataharjoittelun tauottaminen välileikillä?

# NEKA PAINO

Golfkentäntie 4 | 33960 Pirkkala



Painotuotteet



Suurkuvatulosteet

nekapaino@nekapaino.fi

nekapaino.fi



Teippaustuotteet



Messutuotteet

# MUODOSTELMALUISTELU KEHITYS VAATII PALJON VALMENTAJILTAKIN

## TAPPARAN SM-JOUKKUEIDEN VASTUUVALMENTAJA SARA TUHKANEN PAINOTTAA MONIPUOLISUUDEN MERKITYSTÄ

Teksti: Antti-Pekka Lehtonen, Kuvat: Antti-Pekka Lehtonen ja Ville Vairinen



- Ison seuran resurssilla on hyvä valmentaa, ja Tampereelle olen kotiutunut helposti, Tapparalan muodostelmaluisteluvallmentaja Sara Tuhkanen kehuu.

**M**uodostelmaluistelu menee urheilulajina koko ajan eteenpäin, mikä nostaa niin luistelijoiden kuin valmentajien vaatimustasoa.

- Urheilijoiden on oltava niin fyysisesti, psyykkisesti kuin taidollisestikin hyvässä kunnossa voidakseen luistella SM-tasolla, ja kansallisetkin sarjat ovat nostaneet tasoa. Perustan pitää olla lapsuusajasta asti todella hyvässä kunnossa, Tapparalan valmennustiimiä viime keväästä vahvistanut **Sara Tuhkanen** sanoo.

Tuhkanen painottaa monipuolisuuden merkitystä:

- Lapsuusvaiheessa on oltava monipuolisesti liikuntaa, ei pelkästään meidän lajiamme. En liputa varhaisen erikoistumisen puolesta, koska SM-tasolla vaaditaan todella paljon ketteryyttä, kestävyyttä, nopeutta ja voimaa, joiden perusta tulee monipuolisuudesta.

Suomalaisessa muodostelmaluistelussa tehdään parhaillaan uutta linjausta, jossa monipuolisuutta korostetaan ja Tuhkanen arvioi edustavansa valmentajakunnan enemmistön mielipidettä. Yksinluistelussa tilanne on erilainen, koska siinä varhainen erikoistuminen on huipulle pääsyn edellytys.

Lajin säännötkin ovat eläneet lähes vuosi vuodelta, ja muutoksia tuli tälle kaudellekin. Nyt säännöt sallivat entistä vaativammat elementit, jotta

niihin pystyvät joukkueet erottuisivat selvemmin muista.

- Halutaan, ettei kuka tahansa pysty tekemään vaikeimpia nostoja, eikä se olisi edes järkevää. Viime vuosina on jo vaadittu entistä enemmän piruetteja ja hyppyjä, Sara Tuhkanen sanoo.

Hänellä ei ole yksilöluistelutaustaa, joten hän ei ole itse tehnyt vaativimpia temppuja. Siksi hänen valmennustyöhönsä kuuluu olennaisena osana osallistuminen koulutuksiin sekä tiedonvaihto sellaisten valmentajien kanssa, jotka ovat itse tehneet ja opettaneet esimerkiksi hyppyjä.

- Viime keväänä me Tapparalan muodostelmavalmentajat menimme yksilöluistelijoiden treeneihin mukana katsomaan, miten heitä valmennetaan.

### Olympiastatus on vaikea kysymys

Olympiastatus on ollut muodostelmaluistelun tavoitteena, mutta ainaakaan vielä Kansainvälinen olympiakomitea ei ole sitä antanut.

Yhtenä suurimmista kysymyksistä on ollut luistelijoiden määrä joukkueessa; sitä haluttaisiin pudottaa 16:sta todennäköisesti 12:een. Se herättää mielipiteitä suuntaan ja toiseen: onko se oikeasti lajille hyväksi?

- Tiettyllä tavalla se voisi olla hienoa, kun jälle tulisi lisää tilaa, mutta se veisi myös sitä hienoutta, jota isolla massalla voi tehdä, Tuhkanen puntaroi.

- En osaa vielä tässä vaiheessa sanoa, kummanko puolelle kallistun, vaan seuraan tilannetta mielenkiinnolla, hän myöntää.

Säännöissä ei mainita sanaakaan luistelijoiden sukupuolesta, eli teoriassa joukkue voisi koostua pelkästään poika- tai miesluistelijoistakin. Käytännössä se ei ole realistinen näkökulma.

- Fyysiset ominaisuudet, muun muassa liikkuvuus ja voimantuotto eroavat naisilla ja miehillä niin paljon, että se muuttaisi lajia. Se näkyy niissä joukkueissa, joissa on eri sukupuolia eri vahvuksina naisjoukkueisiin verrattuna.

- Jos joukkueessa luistelee mies,

valmentajan pitää osata hyödyntää hänen vahvuuksiaan, koska häntä seurataan helposti.

Läheskään kaikki muutokset eivät ole Suomesta lähtöisin, mutta Tuhkanen mielestä suomalaisilla valmentajilla ei ole erityisen suurta tarvetta lähteä ulkomaille opin hakuun.

- Olemme yksi lajin edeltäjämaista, ja enemmänkin se menee niin, että muut seuraavat meitä varsinkin lasten ja nuorten luistelussa. Totta kai huipulla pitää seurata esimerkiksi kanadalaisia ja jenkkejä, jotka ovat kovia.

- Hienoa, että meillä Tapparassa on kaksi luistelijapolkua, ja luistelijat voivat myös mennä ristiin SM- ja kansallisissa joukkueissa. Kehitys menee eri luistelijoilta eri tavalla, ja se otettu Tapparassa hienosti huomioon niin, että kaikille löytyy paikkansa, Tuhkanen kiittelee.

### Opettajakoulutuksesta hyötyä valmennustyössä

Sara Tuhkanen on lähtöisin Kuopiosta, jossa hän harrasti muodostelmaluistelua SM-juniorisarjaan saakka Kuopion Luisteluseurassa.

- Isoveljeni pelasi jo jääkiekkoa, ja äiti vei minutkin luistelukouluun. Sitten pikkuveljenikin innostui, joten lopulta olimme kaikki jäähallilla.

Valmentaja **Tarja Kunnas** bongasi Saran suoraan luistelukoulusta muodostelmaluistelun kehitysryhmään, ja sitten se olikin menoa.

- Se vaan oli jotenkin niin kivaa,

koska olen aina halunnut olla ihmisten kanssa ja tehdä yhteistyötä. Se, yhdistettynä liikunnallisuuteen ja taiteellisuuteen, kiehtoo tässä lajissa.

- Meillä oli tiivis porukka, joka lähes sellaisenaan nousi mini-minoreista aina SM-junioreihin. Kun porukamme pieneni, olimme vielä vuoden kansallisissa junioreissa, Sara kertaa.

Valmentajan ammatti ei ollut Saran haaveissa kovin varhaisessa vaiheessa, sillä hän halusi pikkutyöstä asti opettajaksi ja pääsikin Joensuuun opiskelemaan erityisopettajaksi ja luokanopettajaksi. Jo lukioikäisenä Kuopiossa luistelukoulu- ja kesäleiriohjaajana orastanut valmentajapolku avautui kunnolla.

- Luistelukoulujen vetäminen oli jo ollut minulle hyvin mieluista. Valmennin pari vuotta poikien ryhmää, ja se oli hauskaa, mutta havahduin varsinkin myöhään ajattelemaan, että ammatikseni valmentaminen olisi minulle mahdollista.

- Se tapahtui vähän kuin vahingossa opintojen ohella. Kun sain kasvatustieteiden maisterin tutkinnon valmiiksi, minulla oli edelleen paloa valmennukseen sekä kilpaurheiluun, ja tein siitä itselleni ammatin.

Sara arvioi, ettei hänen tarinansa ole välttämättä ihan tyypillinen suomalaiselle ammattivalmentajaksi. Hän tosin on kouluttautunut aktiivisesti myös valmennuksen puolella käyden kaikki liiton tasokoulutukset. Hänellä on myös ammattivalmentajatutkinto.

- Opettajan ja valmentajan ammatissa on kyllä paljon yhteistä: ollaan



Crystal Blades onnistui mainiosti SM-noviisien ensimmäisissä valintakilpailuissa syksyllä. (Kuva: Ville Vairinen)



Sara Tuhkasen valmentama FireBlades junioreiden SM-valintakilpailujen lyhytohjelmassaan syksyllä. (Kuva: Ville Vairinen)

lasten ja nuorten kanssa. Toiset opettavat ruotsia, matikkaa ja fysiikkaa, mutta minä tätä lajia ja urheilijan elämää. SM-tason urheilijoiden kanssa liikutaan tosin ihan eri vaatimus- ja motivaatiotasolla kuin peruskoulussa.

### ”Treeniarjen toimiminen on tärkeintä”

Sara työskenteli Joensuun Katajan muodostelmajoukkueiden päävalmentajana tulokkaista kansallisiin junioreihin neljä vuotta, kunnes elämä kuljetti hänet Jyväskylään. Siellä hän

työskenteli kolme vuotta Jyväskylän Taitoluisteluseuran päävalmentajana.

- Otin Jyväskylässä valmentajana stepin seuraavalle tasolle, ja juniorit nousivat kansallisista SM-sarjaan.

Siirtyminen Tampereelle tuli ajankohtaiseksi viime keväänä, kun Tapparasan muodostelmaluistelun vastuuvälmentaja **Jenna Orreveteläinen** jäi vanhempainvapaalle.

- Jenna on hyvä ystäväni, ja kiinnostuin, kun hän kertoi vauvauutisensa. Työpaikka järjestyi, ja kun myös kumppanini sai Tampereelta työpaikan, muutimme tänne.

- Olemme Jennan kanssa vähän

vitsailleet, että olisi hienoa valmentaa joskus yhdessä, koska valmentustapamme ja arvomaailmamme kohtaavat. Pidämme yhteyttä tiiviisti ja tarkoituksena on toimia jatkossa valmentajaparina! Sara iloitsee.

Sara on nyt 32-vuotias eli on valmentanut puolet elämästään, päätömisesti vuodesta 2017 saakka. Tampereella ja Tapparassa hän on viihtynyt erinomaisesti.

Valmentajana hänellä ovat vastuullaan Tapparasan SM-noviisit ja SM-juni-

orit, joiden kanssa yhteistyö on sujunut hyvissä merkeissä.

- Minulle on tullut paljon uutta, ja varmasti niin on tullut luistelijoillekin. Treeniarki toimii, ja se on mielestäni tärkeintä, sillä perusjuttu pitää saada hyväksi, jota tulosta tulee. Syksyn kilpailuissakin olemme onnistuneet.

- Jyväskylässä minulla oli hyvä vakiopesti, mutta uskalsin tehdä tällaisen siirron, koska tiesin, että Tappara on seurana vahva, samoin sen toimintaresurssit. ●



Sara Tuhkasen valmentama FireBlades junioreiden SM-valintakilpailujen vapaaohjelmassaan syksyllä. (Kuva: Ville Vairinen)



# Taratest

# KOREOGRAFI TAIKOO LUISTELIJANSA OSAAMISEN ESIIN

## TUULI KIVINEN KOOSTAA VALMENNETTAVIENSA KILPRAHJELMAT PALA PALALTA

Teksti: Antti-Pekka Lehtonen, Kuvat: Antti-Pekka Lehtonen ja Tuuli Kivinen



- Lyyriseen musiikkiin tehtävät ohjelmat ovat itselleni omimpia, valmentaja-koreografi Tuuli Kivinen sanoo.

**T**aitavinkaan taitoluistelija ei kehity eikä menesty ilman hyvää koreografiaa, jonka suunnittelema ohjelma tuo luistelijan osaamisen monipuolisesti esille.

Koreografilta on tunnettava luistelijansa ja tiedettävä, mihin tämä pystyy, opetettava ohjelma pala palalta ja oltava valmis tekemään tarvittavia muutoksia. Kärsivällisyys, hienovaraisuus mutta myös jämäkkyys ovat lajitekniikan hallinnan lisäksi olennainen osa koreografian ammattitaitoa.

Pyysimme Tapparalan päätoimista valmentaja-koreografia **Tuuli Kivistä** kertomaan, millainen prosessi taitoluistelijan ohjelman tekeminen on.

Kansainvälisen taitoluisteluliiton säännöt määräävät, mitä eri sarjoissa luistelijoilta vaaditaan, ja siihen perustuu ohjelman tekeminenkin. Luistelijan vastuualmentaja valitsee ohjelman elementit sääntöjen puitteissa niin, että kokonaisuus on vastaa luistelijan taitotasoa ja hän pystyy suorittamaan sen mahdollisimman laadukkaasti.

- Jos jossakin sarjassa sallitaan esimerkiksi toistettavaksi kaksi kaksoishyppyä, ne eivät välttämättä ole samat kaikilla meidän luistelijoilamme. Ne, samoin piruetitkin vali-

taan kunkin vahvuuksien mukaan; jollakin on parempi istumapiruetti ja toisella vaakapiruetti, Kivinen sanoo.

- Eri elementeillä on eri perusarvot pisteissä, mutta me valmentajat menemme laatu edellä. Helpommas-takin elementistä voi kerryttää itselleen hyvät pisteet, kun sen suorittaa laadukkaasti ja siitä saa laatu-pisteitä perusarvon päälle.

Luistelijat kehittyvät kauden aikana oppien uusia asioita, joten kilpailuohjelmaakin usein muutetaan kauden edetessä. Joka tapauksessa kevään kilpailuissa luisteltava ohjelma näyttää erilaiselta kuin syksyn ensimmäisissä kilpailuissa.

Eryistä vanhasta ohjelmasta pois oppimista ei Kivisen mukaan tarvita.

- Luistelijat muistavat kyllä ainakin osia vanhasta ohjelmastaan, mutta ohjelman vaihtuessa kahden vuoden välein sitä ei jäädä miettimään vaan mennään eteenpäin.

### Musiikilla tuodaan persoona esille

Elementtien lisäksi erittäin olennaista on ohjelman musiikki, joka paitsi rytmittää teknistä suoritusta, myös tarjoaa luistelijalle tilaisuuden tuoda

persoonaansa esille. Valmentajat pyrkivät löytämään luistelijan vahvuuksia esiin tuovan musiikin.

- Meillä luistelijat saavat itse ehdottaa musiikkeja, mutta siihen on annettu tiettyjä kriteerejä. Nuorimmille ei mielellään valita laulettua musiikkia, vaikka säännöt sen sallisivatkin.

Esimerkiksi nuoremmilla luisteli-joilla halutaan tehdä ohjelmaan kolmiosainen jaksotus. Reippaan aloituksen jälkeen on hitaampi osuus, jossa on mahdollisuus näyttää esimerkiksi liukuja, ja loppuun lisätään taas vauhtia, joka jättää niin tuomarien kuin yleisön mieleen pirteän vaikutelman.

- Varsinkin vanhemmilla rakenne määrittää ohjelman tempon vaihtelevaksi niin, ettei se ole koko ajan samaa tykitystä. Musiikki koostuu palasista, mutta sen tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, Kivinen selventää.

Näemme harjoitusten musaluiste- luissa, miten joku osaa mennä vaikka iloiseen charleston-musiikkiin ja joku väkevämpään. Musiikki päätetään sen mukaan, millaiset millainen lii- kekieli sekä vahvuudet luistelijalla on.

Varsinkin hieman edistyneempää luistelijaa on rohkaistava astumaan mukavuusalueeltaan ulos, jotta hän kehittyisi esiintymistaidoiltaan parhaalla mahdollisella tavalla.

- Joskus luistelijan ensimmäinen reaktio voi olla torjuva tyyliin "mä en tykkää tästä". Välillä hänelle sanotaan, että tämä voisi olla hänelle hyvä musiikki, mutta ei vielä tähän kauden, jos se vaatii kypsyä ja isom- paa tulkintaa.

### Luomisprosessi on yhteinen

Kun musiikki on valittu ja leikattu "paketiksi", alkaa itse ohjelman teko. Vastuualmentaja valitsee elementit ja tekee ohjelman rungon eli kuuntelee musiikista, mihin kohtaan mikäkin elementti sopii.

- Arviointijärjestelmä antaa yhdeksi laatu nostavaksi tekijäksi sen, että elementti sopii hyvin musiikkiin. Esimerkiksi jos musiikissa on pamaus,

hypyn ajoituksella voi kerätä elementtiin lisää laatua, jos luistelijasta pystyy tekemään sen juuri pamauksen kohtaan eikä vaikka kaksi sekuntia sen jälkeen, Kivinen kertoo.

Koreografi miettii tarkkaan luiste-lijän vahvuuksia, esimerkiksi erityisen hyvää liikkuvuutta tai harjoituksissa osattuja liikkeitä. Hän käyttää myös omaa inspiraatiotaan syven-tyen musiikkiin.

- Jos se tulee jostakin elokuvasta, tutkin, pystyisikö siitä ottamaan ohjelmaan juonta, jolla kertoa tarinan.

- Ensin luon ohjelmalle alun, sillä minulle on supertärkeää, miltä se näyttää. Heti kun näen luistelijan tekevän sen, saan itse siitä paljon.

Kivinen kertoo miettivänsä paljon yksityiskohtia; jos hän näkee, ettei jokin suunnitelma toimi jäällä, hän pystyy nopeasti luomaan uuden vaihtoehdon. Tässä on hyvä vuorovaiku- tus tärkeää.

- Vaikka jokin juttu näyttäisi minusta hyvältä, muttei tunnu luiste-lijasta siltä, sitä on turha lähteä pakottamaan.

- Mitä vanhempi luistelijaa on, sen helpompaa vuorovaikutuksen luomi- nen on. Nuoret ovat oma-aloitteisia, ja heiltä tulee ehdotuksia, mikä voisi sopia mihinkin kohtaan.

- Minusta on kiva, että se on yhteinen luomisprosessi eikä vaan sitä, että minä sanon, mitä tehdään seuraavaksi, Kivinen sanoo.

Ohjelmaa harjoitellaan musiikin kanssa yksi siirtymä kerrallaan eli esimerkiksi alkuasennosta ensimmäiseen hyppyyn. Se myös arvioidaan kilpailujen arviointijärjestel- mässä komponenttipisteinä.

- Siirtymät arvioidaan kilpailuissa komponenttipisteissä. Komponenttipisteiden arvioitavia osa-alueita on kolme: ohjelman rakenne, esittäminen ja perusluistelutaidot. Sen takia on tärkeää, ettei ohjelma ole pelkästään hyppyjä ja piruetteja, Kivinen painottaa.

- Kun luistelijaa on oppinut siirtymän sen näköisesti, että voidaan mennä eteenpäin, sitten mennään. Käytän aina myös videointia ja selostan havaintojani kuvatessani.

## Työtä myös kotona peilin edessä

Jäällä asioiden oppimisen jälkeen varsinainen harjoittelu vasta alkaa. Luistelija hioo yksityiskohtia harjoitusten lisäksi omalla ajallaan peilin edessä, jotta se mikä näytti jo jäällä hyvältä, tulisi vielä paremmaksi.

Kuinka kauan siirtymiä pitää hioa pala palalta ennen kuin ohjelmaa voidaan ruveta läpiviemään jäällä?

- SM-junioriluistelijalla 2.50 minuutin lyhytohjelman opetukseen menee neljä-viisi tuntia, mutta on myös luistelijoita, jotka pystyvät kolmen ja puolen tunnin aikana omaksumaan sen. Toisaalta jotkut vaativat kuusi, seitsemänkin tuntia.

- SM-junniujen vapaaohjelma on 3.30 pitkä, ja siinä on enemmän siirtymiä ja elementtejä. Sen tekoprosessissa menee minimissään kuusi tuntia, Kivinen laskeskelee.

Sen pidempään hän ei mielellään käytä aikaa yhden ohjelman tekoon, sillä valmennettavia on paljon, ja noviisisarjasta alkaen kilpailuissa luistellaan sekä lyhyt- että vapaaohjelma. Viime vuonna Kivinen teki yhteensä 17 ohjelmaa.

- Minulla on keväisin monta ohjelmaa tehtävänä, ja joudun tekemään aikataulun, jotta jokaisen ohjelmaproessi saadaan kuntoon. Viikossa on rajallinen määrä jäätä ja tunteja.

- Se, mitä teen jäällä ei ole kaikki, vaan kotona vielä peilin edessä suunnittelen ja kuvailen ohjelman osia. Jotkut koreografit menevät jälle niin, ettei heillä ole mitään valmiina, ja joskus minustakin tuntuu, että pystyn luomaan jäällä parempaa kuin kotona. Mutta jos päivän aikana on kolmen eri ohjelman opetusta, pää ei pysty prosessoimaan sitä kaikkea ilman että olisin kuvannut itselleni muistivideoita.

- Esimerkiksi askelsarjoissa säännöt määräävät käännösten määrän ja suunnat, ja sitä en pysty siinä hetkessä luomaan, vaan se pitää suunnitella kotona. Itselleni helpomman ja mieluisamman musiikin kanssa minulla menee kotona vähemmän aikaa kuin sellaisen, joka ei ole omin tani, Kivinen tunnustaa.

## Isot liikkeet opettavat parhaiten

Kivinen tunnustautuu lyyrisen ja kauriin musiikin ystäväksi, joten niihin hänen on myös helppo tuottaa ohjelmia. Välillä hän kuitenkin työstää vaikkapa rokahtavaa ohjelmaa, ja siihen hän etsii sen vaatimaa liikekieltä ja inspiraatiota tanssista tai musiikkivideoista.

- Kun saa tehdä erilaisia musiikkejä, siinä kehittyi itsekkin koreografina.

Kivisellä on oma taitoluistelu-tausta, ja hän on tanssinut kymmenkunta vuotta balettia. Luistelijana hän kertoo nauttineensa eniten esiintymisestä. Luovuus on hänen vahvuutensa, ja hän tekee asioita paljon tunteella valmentaja-koreografinakin, mistä on käytännön hyötyäkin:

- Mitä isommin näytän liikkeitä jäällä, sitä helpommin luistelija oppii ne. Se pätee kaikkeen valmentamiseen, mutta liittyy todella paljon tulkinnan opettamiseen.

Kivinen aloitti Tapparalle ohjelmien tekemisen ihan pienistä luistelijoista vuonna 2016 ja on siitä vähitellen siirtynyt isompiin.

Kivisen lisäksi Tapparan taitoluistelijoiden päätoimisista valmentajista ohjelmia tekee kaksi muuta, ja joskus myös tuntivalmentajilta pyydetään avuksi. Seuran ulkopuolisia koreografeja Tappara ei käytä kuin aivan poikkeustapauksissa.

- Syy siihen on se, että koreogra-

fin työ onnistuu helpoimmin niin, että hän on päivittäin mukana jäällä, Kivinen perustelee.

Luistelijoiden viikko-ohjelmaan kuuluvat balettitunnit ja fysioterapia, jotka tukevat myös valmentajien ja koreografien työtä. Jos ohjelma vaatii balettimaisuutta, balettiopetusta painotetaan ohjelmantekoprosessissa, ja fysioterapialla kehitettävää liikkuvuutta tarvitaan millaisen musiikin tahansa tahdissa.

## ”Tuskin meillä voltteja tehdään”

Viime vuosien sääntömuutoksista koreografisen liikesarjan mukaan tulo antaa koreografille vapautta toteuttaa itseään.

- Siihen saa laittaa mitä vaan, mutta totta kai siinä tuodaan esiin luistelijan vahvuuksia. Se on ollut muutoksena kiva, mutta nyt tullut voltin salliminen olisi ollut hyvä pitää vain loppunäytöksissä show-juttuna, Kivinen sanoo.

- En usko, että kukaan meidän luistelijamme lähtisi edes harjoittelemaan voltteja, hän naurahtaa.

Kivinen arvioi tunnistavansa suomalaiset kollegansa melko helposti

luistelijoiden liikekielestä, eikä hän pidä sitä ollenkaan huonona asiana.

- Olen itse saanut toisen seuran koreografilta kiitoksia ohjelmani liikekielestä ja vartalon käytöstä. Haluan koko ajan kehittyä, enkä jäädä siihen, että kaikki ohjelmani olisivat samanlaisia, vaikka kun paljon tekee, välillä pitää miettiä, mistä ideoita ammentaa,

Olenainen on Kivisenkin ammattitaidon ylläpitämistä on kansainvälisten huippujen seuraaminen.

- Heidänkin koreografinsa tunnustaa nopeasti. Minulla on suosikkeja ja heitä, joita arvostan, mutta tykkään jonkun toisen tyylistä enemmän.

Suosikeikseen Kivinen nimeää kanadalaisen **David Wilsonin** ja yhdysvaltalaisen **Shay Lynn-Bournen**, jotka muun muassa tekivät **Kiira Korvelle** paljon kiitosta saaneen Evita-vapaaohjelman.

Lajiväki tietenkin osaa antaa koreografeille arvostusta, mutta osaako esimerkiksi media?

- Suomalaiset selostaja eivät vain kerro, kuka luistelijaa valmentaa, vaan tuovat kivasti esille ohjelman tekijänkin, Kivinen kiittelee. ●



Tapparan Taitoluistelijoiden Unna Kuusisen tämän kauden vapaaohjelmaa tahdittaa tango. (Kuva: Tuuli Kivinen)

**Ilman maalattuja pintoja maailma olisi melko harmaa.**

**LINJATERÄS**  
POWDER COATING

**Me maalaamme maailmasi.**

**Pulverimaalaus ja muut palvelut**  
[www.linjateras.fi](http://www.linjateras.fi)



# TAPPARAN VIRALLISET VARUSTEKUMPPANIT

**TEAM  
SPORTIA<sup>®</sup> 10**



**WARRIOR<sup>®</sup>**  
BREAKTHROUGH



# U16:N AKATEMIA TARJOAA TURVALLISEN KASVUPAIKAN MIETTÄÄ SUUNTAA PELAAJAPOLULLA

## BENJAMIN SAARENKYLÄ VAIHTOI SUKSET TAKAISIN LUISTIMIIN

Teksti ja kuva: Antti-Pekka Lehtonen

**T**apparann U16:n Akademia-joukkueen hyökkääjä **Benjamin Saarenkylä** löysi pienen tauon jälkeen uudelleen jääkiekkoilun.

Benjamin nauttii nyt pelaamisesta ikäluokan toiseksi korkeimmalla sarjatasolla sopivan tosissaan, mutta kuitenkin luistimet tiukasti jään pinnassa.

- Vaihdoin lajia, kun motivaatio rupesi hiipumaan, ja harrastin pari vuotta alppihihtoa. Sitten tuli raskas fiilis reissaamisesta, palasin puoli-toista vuotta sitten kiekkoiluun, Benjamin kertoo,

Hänen aikansa alppihihdossa ei missään tapauksessa mennyt hukkaan, vaan siellä tehty harjoittelu kehitti tiettyjä asioita, mutta totta kai tauko pelihommista aiheutti toisissa asioissa jälkeen jäämistä.

- Alppitreeneit autoivat luistelussa ja kehittivät tasapainoa sekä muutenkin kehonhallintaa. Eniten olin perässä peliälyssä ja joukkuetta hyödyntävässä tilanpelaamisessa, kun aloitin uudestaan. Omasta mielestäni olen pääsyt taas ihan hyvin mukaan, Benjamin arvioi.

Päävalmentaja **Pauli Kallion** mukaan Benjaminin tarina ei ole ihan tavallinen kilpasarjakielloilijalle. Tässä joukkueessa ei muita tauon pitäneitä ole.

- Hyvä, että hän urheili ne pari vuotta. Olisi ihan eri asia, jos hän olisi vetänyt lonkkaa; sitten olisi ollut vaikeaa palata kaukaloon.

- Jos on ihan pienenä aloittanut pelaamisen, ei välikauden jälkeen jatkaminen ole mahdotonta, ja akatemiaporukkaan on varmasti helpompi tulla, Kallio miettii.

Benjamin sanoo tavoitteekseen pelata jääkiekkoa mahdollisimman pitkään, vaikka myöntää kehittämisen varaa olevan melko paljon. Joukkue tekee käytännössä samat fysiikkatreeneit kuin ikäluokan SM-sarjajoukkuekin, ja jääharjoituksia on yleensä neljästi viikossa, joten eväät eteenpäin menolle on tarjolla.

Kalliota hän luonnehtii pelaajien mieleiseksi valmentajaksi.

- Pauli on positiivinen valmentaja: heittää hyvää läppää, mutta pys-



- Akatemiajoukkue on hyvä paikka kasvaa ja pelata, hyökkääjä Benjamin Saarenkylä (vas.) ja vastuuvallmentaja Pauli Kallio iloitsevat.

tyy antamaan tärkeää ja rakentavaa palautetta. Oli kiva päästä näin osaavaan valmennukseen, Benjamin kiittelee.

Hän käy peruskoulunsa loppusuoraa Sammon koulussa ja suunnittelee jatkavansa opintojaan lukiossa ensi syksynä. Millä tasolla kiekko on eteen, näyttää aika, mutta jos kehittyminen lähtee oikein laukalle, Benjamin sanoo mahdollisesti olevansa valmis tarkistamaan tavoitteitaan.

### Mestiskin on tiukka kilpasarja

Tappara selvitti U16:n Mestis-karsinnat yhdeksän joukkueen lohkonsa kakkosena vain Ylöjärven Uplakersin jäätyä edelle. Ennen joulua alkaneessa Mestiksessä kirvespaidat pelaavat ykköslohkossa, jonka taso on ihan toista kuin karsinnoissa.

- Tavoitteellisessa kilpasarjassa pelataan. Se on viime vuoden alempi SM-sarja, ja siellä on SM-sarjakarsinnoissa pelanneita seurojensa ykkösjoukkueitakin. Taso tuli sarjan alussa sekä pelaajille että valmentajille "silville", Pauli Kallio myöntää.

Vaikka tappioitakin on tullut, pelihuumori ei ole kadonnut nuorilta, joista suurin osa oppi tuntemaan toisensa jo ihan pikkujunnuina. Täksi kaudeksi Tapparann ulkopuolelta jouk-

kuuseen liittyi vain kolme pelaajaa Oriveden Fortunasta.

- Joukkueemme on todella motivoitunut, ja pelaajilla on keskenään hyvä henki. Kuten akatemiajoukkueissa yleensäkin, pelaajien taso vaihtelee, kun fyysiset erot ovat todella isoja, Kallio kertoo.

SM-sarjajoukkueen harjoituksissa on jatkuvasti mukana muutamia Akatemian pelaajia – ja päinvastoin. Jonkin verran yhteistyötä on tehty myös Tapparann yhteistyöseurojen U15-joukkueiden kanssa.

Kierrätystä tarvitaan loukkaantumisten ja sairastelujen varalle, mutta ovi ylemmälle tasolle on auki puhtaasti pelaamalla.

- Tässä ikävaiheessa vuodessa voi tapahtua tosi isoja juttuja myös taidollisesti. Joku voi ottaa tosi ison stepin ylöspäin ja toinen junnata paikoillaan. Se, missä joukkueessa kauden aloittaa, ei merkitse, että paikka olisi kiveen hakattu, Kallio tähdentää.

- Tämä on pelaajalle hyvä ja turvallinen ympäristö kasvaa rauhassa ja pelata tiukkoja, kehittäviä pelejä. Täällä saa ehkä enemmän kiekollista vastuuta kuin SM-sarjassa.

### "Seuran kannalta iso mahdollisuus"

SM-sarjajoukkueen päävalmentaja

**Mikko Pukka** muistuttaa samoista asioista kuin Kallio pohtiessaan akatemiajoukkueen merkitystä.

- Seuran organisaation kannalta akademia on tärkeä ja iso mahdollisuus, koska tässä ikävaiheessa ei vielä välttämättä pysty näkemään kaikkien pelaajien koko potentiaalia, ja pelaajat kehittyvät eri tahtiin.

- Jotkut antavat fyysisten erojen vuoksi tasoitusta, joten on hieno juttu, että seura pystyy tarjoamaan pelipaikkoja suuremmalle määrälle pelaajia. Emme olisi voineet ottaa näin isoa pelaajarinkiä yhteen joukkueeseen.

Jääkiekkoliiton kilpailumääräysten mukaan SM-sarjajoukkueesta lainatun pelaajan on oltava Mestiksessä vähintään neljän ottelun ajan. Toisin päin karenssia ei ole, eikä sääntö ole yhtä tiukka maalivahdeilla.

- Yhteistyömme näkyy harjoittelussa vielä paremmin kuin peleissä, ja pelaajaliikennettä on viikoittain, Pukka sanoo.

- Kehittyminen vaatii pelaajilta oikeaa motivaatiota ja valmentajilta oikeita harjoitteita. Jos punainen lanka meinaa kadota, se pitää etsiä uudelleen – molemmin puolin! Kallio kiteyttää.

Hänen lisäksi Akatemian nuorukaisia eteenpäin vievät valmentajat **Aaro Liukko-Sipi** ja **Eero Inkinen** sekä maalivahtivalmentaja **Eetu Haapala**. ●

# TAVOITTEINA MENESTYS JA PELAAJIEN KEHITTÄMINEN

## U16-ikäluokan pelaajat opettelevat SM-sarjassa paljon uusia asioita

Tekst ja kuvat: Antti-Pekka Lehtonen

Tapparan U16-junioreilla on SM-sarjassa selvä menestystavoite, mutta se ei ole risiriidassa sen kanssa, että pelaajien halutaan kehittyvän kauden aikana yksilöinä mahdollisimman paljon.

- Haluamme voittaa Suomen mestaruuden! Ikäisilläni pelaajilla on tietysti omana tavoitteenaan itsensä paljon paremmiksi pelaajiksi kehittäminen, mutta mestaruuden voittaminenkin tulee siinä lähellä, joukkueen kapteeni **Elmer Kuisma** linjaa.

- Tämähän on ensimmäinen ikäluokka, jossa voittamisella on jonkin verran merkitystä. Kilpailu tulee mukaan vielä vahvemmin kuin aiempina vuosina, joukkueen päävalmentaja **Mikko Pukka** sanoo.

Hän korostaa, että pelaajien kehittäminen kulkee käsi kädessä joukkueen pelin kehittämisen kanssa. Menestykseen vaikuttaa moni muikin tekijä – eivät vähiten vastustajat.

- Yksilöiden kehittämisen perässä tässä tietysti ollaan, mutta jääkiekko on kuitenkin yhteistyöpeli, ja yksilöiden täytyy pystyä toimimaan yhteis-

työssä. Uskon, että paras tulos tulee silloin, kun saadaan joukkue pelaamaan hyvin; silloin yksilötkin nousevat esille.

- Uskon pelaajien jo ymmärtävän tätä asiaa, mutta he eivät välttämättä kaukalossa tunnista niitä tilanteita. Myös sitä täytyy opettaa ja siitä täytyy muistutella niin tässä ikävaiheessa kuin varmasti vanhemmissakin. Kun katseli U20:n MM-otteluita, näytti siltä, että sielläkin tarvitsee muistuttaa! Pukka naurahtaa.

Eri maiden pääsarjoissa yli 800 ottelua puolustajana pelannut Pukka, 42, aloitteli valmentajauraansa pienemmissä junnuissa ja vastuuvallmentajana viime kaudella U15:ssä. Tämän joukkueen pelaajisto on hänelle enimmäkseen tuttu, sillä vain jokusia pelaajia liittyi siihen Tapparan ulkopuolelta, hekin pääosin yhteistyöseuroista.

Joukkueen apuvalmentajina toimivat **Kristian Kuusela** ja **Arttu Kulmala** sekä maalivahtivalmentajana **Ville Väisänen**.

- Olemme kaikki tässä oppimassa

niin pelaajat kuin minä. Opettelen valmentamista askel askeleelta, ja minulle oli hyvä nähdä polkua pikujunnuista asti. Nyt alamme vähän jo kilpailla, ja tämä vaihe on valmentajalle hyvä ”korkeakoulu”, Pukka miettii.

### ”Harjoitteluakin pitää opetella”

Elmer Kuisma muistelee olleensa jo nelivuotiaana mukana joissakin harjoituksissa, joten hänellä on jo takanaan noin vuosikymmen jääkiekkoilua. Hän arvioi kehittyneensä melko tasaisella käyrällä, mitä nyt loukkaantumiset ovat välillä vähän jarruttaneet.

Hän käy Sammon koulun yhdeksättä luokkaa urheiluluokalla. Sammon keskuslukion urheilulinja kiinnostaa, mutta suunnitelmat opintojen jatkamisesta olivat vielä haastatteluhetkellä, joululomalla, auki.

- Tähän asti koulun ja jääkiekkoilun yhdistäminen on ollut tosi helppoa, kun pääsin urheiluluokalle. Pääsen kahtena aamuna viikossa aamureeniin, eikä tule hirveä kiire iltareeniinkin, Elmeri kiittelee.

Hän on aiemmin harrastanut myös jalkapalloilua, salibandya ja pesäpalloilua, mutta nyt niille ei jää aikaa. Hän on siis ennen kaikkea palloilumies, mutta Pukan mukaan joukkueesta löytyy harjoitustaustaltaan, urheilullisuudeltaan ja luonteeltaan hyvinkin erilaisia nuorukaisia.

- Pojat ovat urallaan siinä vaiheessa, että harjoittelua opetellaan yhtä lailla kuin pelaamista. Vaikka olisi kuinka lahjakas palloilumielessä, pitää olla lahjoja myös harjoitteluun, jos haluaa päästä pelaajana pitkälle, Pukka korostaa.

Kippari Kuismalle se sopii:

- Harjoittelu on minulle niin mieluista, että ikävä sitä tulee, jos kovin pitkää taukoa joutuu pitämään...

Jouluna U16 piti peräti kahdeksan päivän tauon joukkueharjoituksista, ja siltäkin oli selvä tarkoituksensa.

- Oli aika tiukka syksy; on reennattu kovaa, ja pojille oli uutta sekini, että pelejä tuli vähän enemmän kuin U15:ssä. Meiltä oli myös iso määrä

pelaajia Pohjola-leirillä ja sen pre campilla sekä maajoukkueessakin, Pukka perustelee.

- Oli siinä muutama omatoiminen reenikin ohjelmaan pistetty, ettei ihan laakereilla leväty.

Elmer Kuisma oli yksi niistä 13 pelaajasta, jotka pääsivät syyslooma-viikolla Pohjola-leirille Vierumäelle, mutta maaotteluihin häntä ei vielä valittu. Niissäkin pelasi hienosti kuusi tapparalaista.

- Luistelusta se jäi osaltani kiinni. Siinä minulla on ollut aina parantamisen varaa - ja varmaan on tulevaisuudessaakin, Elmer arvioi.

- Ensi kesänä pitää panna rullaluistimet jalkaan! Arjessa ei oikein ehdi ekstrapäitä, hän sanoo.

Pukka myöntää tämän ja sanoo, että pelaajan on tehtävä fyysisten ominaisuuksiensa kehittämisen hyväksi töitä 12 kuukautta vuodessa.

- Vanha tapa, että kesällä harjoittelaan, talvella pelataan ja keväällä lähdetään taas samasta pisteestä harjoittelemaan, ei toimi. Pelkkä jäällä tekeminen ei riitä pojille, joista osalle alkaa voimakkin jo tarttua, mikä mahdollistaa fyysikkapuolella isojenkin steppien ottamisen.

### Täydellä asenteella joka peliin

Tappara sijoittui SM-karsintasarjan kakkoslohkossa kolmanneksi ja mätti 13 ottelussa 82 maalia. Jo ennen joulutaukoa ehdittiin pelata varsinaista SM-sarjaa 11 ottelua, joista kirvespaidat hävisivät vain kaksi.

- Karsintasarjan joissakin otteluissa oli niin selvät tasoerot, että sellaiset pelit eivät välttämättä kuuluisi SM-karsintaan, Elmeri Kuisma myöntää.

- Kieltämättä osassa karsintasarjan peleistä tasoero joukkueiden välillä oli merkittävä, mutta osassa päästiin ihan tosissaan pelaamaan, Mikko Pukka vahvistaa.

Kapteenin ominaisuudessa Kuisman tehtävänä oli näyttää esimerkkiä asenteesta ja tarvittaessa muistuttaa joukkuekavereilleen, että jokaisessa ottelussa on tarjolla yhtä monta sarjapistettä.



- Tavoitteenamme on Suomen mestaruus, mutta haluamme tietysti kehittyä paljon paremmiksi pelaajiksi, U16:n SM-sarjajoukkueen kapteeni Elmer Kuisma linjaa.

- Samalla tavalla kuin normaalisti piti latautua ja olla valmis pelaamaan.

- Tämä on "mental gamea" nyt ja tästä eteenpäin; pelaajien pitää pysyä repimään itsestään irti myös niissä peleissä. Ei ole hyvä juttu, jos rupeaa liikaa miettimään muuta kuin omaa ja joukkueen tekemistä. Pukka komppaa.

SM-sarjaan selvisi 12 joukkuetta, jotka käyvät kamppailua kahdeksasta pudotuspelipaikasta. Senttiäkään ei voi antaa periksi.

- Ei todellakaan voi, vaan jokainen ottelu pitää pelata niin kuin se olisi viimeinen peli ikinä, Kuisma luonnehtii.

Hänen mukaansa sarjatilannetta ei ole seurattu hänen aiempina pelivuosinaan Hämeen aluesarjassakaan yhtä tiiviisti kuin nyt.

- Tätä ei pidä ymmärtää väärin, vaan kyllä otteluiden voittaminen on sekä pelaajilla että valmentajilla mielessä myös nuoremmissa ikäluokissa, muttei kaikki kaikessa, Pukka tarkentaa.

Uusi tilanne tulee eteen taas kevään pudotuspeleissä, mutta Kuisma ei niistä ota stressiä.

- En ole koskaan vielä pelannut pleijareita, mutta ei niissä mitään erikoista ole, kun ajattelen kuitenkin niin, että joka peli pitäisi voittaa.

Pukka kertoo, että play off -meiniinkin on jo hieman valmistauduttu.

- Olemme päätäneet sarjaa vähän kuin 4-5 ottelun play off -sarjoiksi, joihin meillä on ollut tietty tavoite.

## Työnteko palkitsee kyllä pelaajan

Pukka kertoo, että joukkueella oli syksyllä pitkä pätkä, kun edes rosteria ei meinattu saada kokoon; aina kun joku tervehti, toinen sairastui.

- Olemme pyrkineet löytämään kokoonpanoon jatkuvuutta niin, ettei sitä ole koko ajan vaihdettu vaihtamisen takia, Pukka sanoo.

- Haluamme ruokkia sitä, että he, jotka lyövät itsensä likoon ja ovat valmiit tekemään hommia, saivat myös palkinnon siitä. Arvioimme pelaajien taitoja ja suoriutumista niin harjoituksissa kuin peleissä. Pyrimme pelaamaan neljällä ketjulla lukuun ottamatta erikoistilanteita ja mahdollisesti otteluiden ratkaisuhetkiä, joissa peluuttaminen on yksi uusi asia tälle ikäluokalle.

Kuisma vahvistaa, ettei erikoistilanteita juuri harjoiteltu vielä viime

kaudella, mutta tietysti niitä tuli otteiluissa jatkuvasti:

- En tiennyt, pääsisinkö pelaamaan niitä tällä kaudella, mutta tiesin, että sellaiset jutut ovat tulossa.

Nyt erikoistilanteiden pelaamista suunnitellaan ottelua edeltävässä palaverissa, mutta Pukan mukaan tiettyihin kuvioihin ei lukkiuduta, vaan pelaajia rohkaistaan tunnistamaan kentällä tilanteiden muodostuminen ja tekemään ratkaisunsa sen mukaan.

- Joskus pidetään viisikolla jäällä pikapalaveri, miten yritetään pelata, Kuisma kertoo.

## Aktiivista peliä kookkaalla joukkueella

Mitään pelillisiä asioita ei Kuisman mukaan ole U16:ssa tarvinnut opetella ihan alusta pitäen, mutta paljon uuttakin on tullut.

- Peli muuttuu, kun niin omat kuin vastustajien pelaajat kasvavat, ja vauhti kovenee. Meidänkin joukkueessamme on aika isoja kokoeroja, 184-senttinen ja edelleen kasvava Elmer sanoo.

- Meillä on U16:teen isokokoinen joukkue suhteessa moneen muuhun joukkueeseen, Pukka miettii.

Tapparalan yleinen linja määrittelee niin harjoiteltavia asioita kuin pelipaakin. Pyrkimyksenä on pelata aktiivista, sopivassa määrin aggressiivista ja jääkiekkoa.

Pidetäänkö pelaajille myös "videosulkeisia"?

- Ei niitä ole joka päivä, mutta jonkin verran joukkueetasolla ja yksittäisille pelaajillekin näytämme tärkeitä kokiamme asioita, Pukka vastaa.

- Mielestäni ne ovat hyödyllisiä ja auttavat esimerkiksi karvaustilanteissa ohjaamaan vastustajaa tiettyyn suuntaan ja sulkemaan syötölinjat pois. Viime vuonna ei vielä videoita juuri katseltu, Kuisma kertoo.

Pukka muistuttaa, ettei nuorilta pelaajilta voi edellyttää sitä, että kauden alussa toimimaan saadut tulisivat koko kauden ajan automaattisesti oikein.

- Emme voi unohtaa opittua asiaa ja keskittyä vain johonkin muuhun. Toistoja tarvitaan niissäkin asioissa, joita on saatu eteenpäin. Olemme hyvällä tiellä, mutta jos jokin asia on pelissämme sakannut, se on näkynyt tuloksessakin – samoin pelin parantaminen. ●



- Paras tulos tulee; kun joukkue pelaa hyvin; silloin myös yksilöt nousevat esille, U16:n SM-sarjajoukkueen vastuvalmentaja Mikko Pukka sanoo.

**Tolotech**

# Helppoa kulkemista

## ToloGo-sovelluksella

[tolotech.fi](https://tolotech.fi)

*Maku*  
KITCHEN LIFE



Makuna menossa.

@makukitchenlife @makukitchenlife makukitchen.com

  
**MUSTANG**  
GRILLAUSLIVOIMAA



**KOUKUTU GRILLAUKSEEN**

KOKO VALIKOIMA JA GRILLAUSVINKIT [mustang-grill.com](http://mustang-grill.com) @mustanggrill

*Tilausliikenne*  
**RANTALA**



**Tilaa taksi**  
puh. **0400 336 936**

**Taksit 1–8 hlö**

**Tilausajot**  
**/ tarjoukset**  
puh. **040 588 8742**

**Bussit 9–80 hlö**

SÄHKÖPOSTI : [asiakaspalvelu@tilausliikennerantala.fi](mailto:asiakaspalvelu@tilausliikennerantala.fi)

**TAKSIT JA TILAUSAJOT LAADUKKAASTI**

# 8 PAINO

TÄYDEN PALVELUN  
TEKSTILIPAINO  
TAMPEREELTA

Meiltä saat painatukset perinteisellä silkkipainotekniikalla, sekä erilaisilla siirtokuvilla. Myös erikoispainatukset! Valmistamme kangasmerkkejä, ja saatavilla on ompelimopalvelu.

040 125 0096

tuotanto@kasipaino.fi

www.kasipaino.fi



Kasipaino Oy



8paino

 Lindström

# Yhteistyöllä ja sitkeydellä huipulle!

Lindström - kansainvälinen menestystarina Suomesta  
www.lindstrom.fi  
Tuotamme kiertotalouteen perustuvia vuokratekstiilipalveluja:  
Vaihtomatot - Työvaatteet - WC-tilapalvelut -  
Hotelli- ja ravintolatekstiilit - Potilas- ja liinavaatteet -  
Teollisuuspyyhkeet ja imeytysmatot

# KIVIAHON KAIVIN OY



**JUNIORI  
TAPPARALAINEN**

**Julkaisija:**

Tappara ry  
Sudenkatu 7,  
33520 Tampere  
Puh. 020 745 7580  
tapparary@tappara.fi  
www.tappara.fi/juniorit

**Ilmoitusmyynti:**

Tappara ry

**Taitto:**

Mainostoimisto  
Brand New Way



# TAPPARA JA

## LIIKE ON LÄÄKE

### - LAPSIA LIKUTTAMASSA



LIIGATAPPARA  
FAN CLUB



## LIITY NYT SUOMEN SUURIMPAAN KANNATAJAKLUBIIN!

Tappara Fan Club tarjoaa yhteisön, jossa:

- Löydät samanhenkisiä kavereita ja todistetusti elämänmittaista ystävyyttä.
- Koet sekä jaat tunteiden täyteiset hetket yhdessä muiden kanssa.
- Saat olla turvallisesti ja vapaasti oma itsesi.
- Kannustat omalla tavallasi – intohimoisesti ja äänekkäästi tai rauhallisesti nauttien.

Äänekkäimmille löytyy SiniOranssien johdolla seisomakatsomosta paikka, jossa voit tukea joukkuetta chänttien ja huutojen myötä sekä nostattaa tunnelmaa arenalla.

Jäsenedut:

- Edullisemmat vieraspelimatkat
- Jäsenetuja yli 25 Tapparalaiselta toimijalta
- Yksi ilmainen ottelulippu Tapparan runkosarjan kotiotteluun! (ei koske paikallispelejä)
- Kolme jäsenlehteä kauden aikana

Hinnat:

- Uudet jäsenet: 25€/kausi
- Vanhoille jäsenille: 20€/kausi

Liity nyt ja tule mukaan!

- [Tapparafanclub.fi/liity-jaseneksi](https://tapparafanclub.fi/liity-jaseneksi)

Tervetuloa osaksi Tapparalaista-yhteisöä!

# TAPPARA



# JUNIORIT

## SUMMER HOCKEY CAMP 2025

### 2.- 6.6.2025

ILMOITTAUDU NYT MUKAAN: [JUNIORIT.TAPPARA.FI](https://juniorit.tappara.fi)

**S**uomalaisten urheilijoiden jääminen ilman ainuttakaan mitalisijaa viime kesän Pariisin olympiakisoissa synnytti itsesälissä piehtaromisen, lähes pakkomielleisen syyllisten etsimisen ja umpikujaan johtavan juupas-eipäs-leikin. Se ei tosin ollut mitenkään uutta.

Sitähän suomalainen keskustelu tuppaa aina olemaan, kun jokin asia menee pieleen urheilussa, euroviisuissa tai muissa isoja kansanjoukkoja liikuttavissa asioissa.

Jos haluaisin leikkiä maailmanparantajaa, voisin huomauttaa, että maailmassa on kahdeksan miljardia tärkeämpääkin asiaa kuin se, pääseekö 100 metrin aitojen väliin **Lotta Harala** vai **Reetta Hurske**. Niin on, mutta urheilua rakastavana vanhana jääränä pettäisin itseäni, jos vetoaisin siihen.

Kuudes vuosikymmen tuli osaltani täyteen pari tuntia ennen Pariisin olympiakisojen avajaisia, ja yhä mahanpohjassa kutkutti silloin samalla tavalla kuin elokuisena iltapäivänä 1972 kuunnellessani radiosta avajaisia Münchenistä.

Päättäjätunnelmissa oli seitinohut ero noiden kertojen välillä. Puoli vuosisataa sitten pikkupojan sydämeni hakkasi innosta **Lasse Virenin**, **Pekka Vasalan** ja kumppanien urotekojen jälkeen. Nyt kuuntelin aikani jeremiadia mitalittomuudesta ja lopulta suljin korvani siltä.

Kuulosti ihan siltä, että kaikki urheilu olisi kuollut Suomesta kahden viikon aikana. Ihanan pitkä ja lämmin suvi oli vaihtunut 1860-luvun keisiin, joina jäät nippa-nappa järvistä lähtivät, ja ainut kunnan sadon korjannut oli nälkäkuolema.

\*\*\*

Ilma oli sakeana syytöksistä ja toinen toistaan helpommista keinoista korjata tilanne niin, että Suomi saisi edes yhden hikisen pronssimitalin Los Angelesin viiden renkaan kinkereistä neljän vuoden kuluttua.

Niinpä: yleisesti käytettiin sanaa Suomi, vaikka yksittäiset urheilijathan niitä kesämitaleja saavat, kun suomalaisista puhutaan. Talvikisoissa tilanne onkin ihan toinen, mutta se tässä itseruoskinnan hötäkässä unohtui.

Esitetyistä ehdotuksista halpahintaisimpana pidän sitä, että Suomessa pitäisi keskittyä uusiin olympialajeihin, joissa mitaleja olisi tarjolla alenusmyynnissä. Pitäisi vain ensin hakea rautakaupasta suokuokka ja kotikärryt, jotta saalis saataisiin kotiin kuljetusta varten koottua.

Voi moista typeryyttä! Kaikki kunnia uusissa olympialajeissa taitojaan esitteleville, mutta niihin keskittyminen ei ratkaise yhtään mitään. Se tarkoittaisi rahan ja muun tuen voimakasta ohjaamista hyvin harvoille.

Olympiakisojen aikaan löytyy aina opportunisteja, jotka muuten vähät urheilusta välittävät, mutta heräävät pauhaten ihastelemaan tähdenlentoja kansan ylivoimaiselle enemmistölle vieraisissa lajeissa.

Se nyt vaan edelleen on niin, että Pihtiputaan mummon suhteellisuudentaju osaa asettaa oikeille paikoilleen vaikkapa surffauksen ja 3000 metrin estejuoksun.

Kansan syvät rivit eivät osaa samaistua eksoottisten urheilumuotojen taitureihin, mutta ymmärtävät finaaliapaikkojen arvon kaikkein kilpailuimmista lajeista.

En osaa puolaa, mutta uskallan arvata, millainen pulina Gdanskista Katowiceen puhkesi, kun Puolan ainut kultamitali Pariisissa tuli kiipei-

lystä. Siellä se lienee ollut katastrofinpoikanen, mutta Suomessa se olisi noussut messiaaniseen asemaan, ja tarpeellisenkin keskustelu huippu-urheilumme nykytilasta olisi tyrehtynyt.

\*\*\*

Suomalaisen huippu-urheilun voimanlähteenä on aina ollut perinteinen seuratyö. Esimerkiksi jääkiekkoilun olympiamitalit eivät olisi mitenkään olleet mahdollisia ilman, että Leijona-joukkueissa sankaritekoihin ylittäneet miehet ja naiset olivat aloittaneet uransa laadukkaassa seuravalmennuksessa, todennäköisesti luistelukoulusta.

Olisiko **Aleksander Barkovin** Stanley cup -kekkereitä pidetty Pariisin olympiakisojen aikaan ilman Tapparassa rakennettua pohjaa? Silloin olisi myös Florida Panthers tainnut kohdata Dallas Starsin jossain muussa eurooppalaisessa hallissa kuin Nokia Arenassa.

Ja kun kerran Hurske ja Harala tulivat mainituksi: olisiko heistä kumpikaan juossut Pariisissa ilman Pyrintöns yleisurheilukoulusta alkanutta uurastusta?

Missä taitoluistelijamme olisivat saaneet kansainväliselle tasolle vieneet oppinsa, jollei heitä olisi kiikutettu ensin luistelukouluun ja sitten päivästä toiseen seuran harjoituksiin opettelemaan seuran ikiomien koreografien laatimia ohjelmia?

Entäpä eri puolilla maailmaa ammatikseen pelaavat jalkapalloilijamme? Vaikka heidän vanhempansa olisivat kuinka varakkaita ja hengessään palavia, jälkikasvun taidot eivät olisi puhjenneet kukkaan ilman junnujoukkueita ja niiden valmentajia,

Eivätköhän nämä esimerkit jo riittä rautalankamalliksi.

\*\*\*

Pariisin jälkeen on, taas kerran, asetettu vastakkain huippu-urheilu ja liikunta. Ihan kuin ne sulkisivat pois paitsi toisensa, myös välimaaston, siis kansallisen kilpatoiminnan mukaan lukien nuorten ja lasten urheilun.

Niistä jokaista porrasta tarvitaan, ja todennäköisesti juuri sen välimaaston nykyistä ennakkoluulottomampi, ammattimaisempi ja kaukokatseisempi tukeminen olisi tehokkain korjausliike.

Sillä tehostettaisiin huippulahjakkuuksien löytämistä, mutta myös osataan estettäisiin syrjäytymistä sekä tulevien vuosikymmenten kansanterveydellisten pommien syntymistä.

Kateudella ei koskaan saavuteta mitään hyvää. Niinpä ei pitäisi kadehtia eikä kahlita niitä huippuja tai huippulahjakkuuksia, jotka valitsevat esimerkiksi ulkomaisen seuran, opinahjon tai valmennusryhmän.

Eivät he ole maanpettureita, vaan suomalaisen huippu-urheilun näyteikkunan kunnossa pitäjiä.

Muullakin urheillaan, halutaan ja osataan voittaa.

Sinivalkoisten mertaranta-lasien riisumisesta, tosiasioiden tunnustamisesta ja ihan vanhanaikaiseen työntekoon luottamisesta lähtee uusi nousu, jos on lähteäkseen.

Eikä se ole maailmanloppu, jollei myöskään Losista 2028 tule mitaleita, tai saalis vuoden 2026 Italian talvikisoissa jää hentoiseksi.

Urheilu tarjoaa niin valtavan paljon muutakin, ja nautitaan siitä! ●

# TAPPARAN JUNIORIKIEKKO- JA TRITOLUISTELUTOIMINTAA, KASVUA JA KEHITTYMISTÄ TUKESSA

OP TAMPERE

PIHLAJALINNA

K-CITYMARKET TURKOLA

K-RYHMÄ

TALLINK-SILJA

WARRIOR HOCKEY

TEAM SPORTIA 10

TILAUSLIIKENNE RANTALA

KASIPAINO

PANCHO VILLA

MAINOSTOIMISTO BNW

NEKAPAINO

LÄHISIIVOUS

LYYTI

AAMULEHTI

MAINOSTOIMISTO SEMIO

KIAKKORADIO

TARATEST

OFFISTORE

JANICOL

INSTA GROUP

UKKO.FI

WISENETWORK

LINJATERÄS

