

MAALIVAHTIEN KESÄHARJOITTELU

Tavoitteet ohjaavat harjoittelua

”Oisko liitolla mitään hyviä kesätreenejä veskoille?” Varmasti on, ensin vain pitäisi tietää mihin ominaisuuksiin harjoituksilla halutaan vaikuttaa. Harjoittelun suunnittelu alkaa tavoitteiden määrittelystä. Mitä asioita kesäharjoittelulla halutaan kehittää? Millä aikavälillä tavoitteisiin halutaan päästä ja miten kehitystä voidaan mitata ja seurata? Valmentajalla on oltava näistä asioista selvä visio, muuten harjoitusten suunnittelua ohjaa ainoastaan käytettävissä oleva aika: ”Jos alkuun pelattais polttopalloa, niin siinä menis ainakin 20 minuuttia.”

Lajitaidot perustuvat liikehallintataitoihin

Kaikki liikkuminen perustuu liikehallintataitoihin; ne joko mahdollistavat tai rajoittavat urheilijan mahdollisuuksia oppia uusia lajitaitoja. Kesäharjoittelussa tulisinkin keskittyä fyysisten ominaisuuksien (nopeus, kimmoisuus jne.) lisäksi myös liikehallintataitojen kehittämiseen. Liikehallintataitoja ovat:

- Reaktiokyky
- Rytmikyky
- Tasapainokyky
- Suuntautumiskyky
- Erottelukyky
- Muuntelukyky
- Yhdistelykyky

Kesäharjoituksissa voidaan kehittää maalivahdin lajitaitoja, esimerkiksi yksittäistä torjuntaliikettä, tekemättä itse torjuntaa kertaakaan. Käytetään esimerkkinä kulmatilannetta, jossa maalivahti torjuu laukauksen jään kautta nopean poikittaisliikkeen päätteeksi. Tämä liikesarja edellyttää muuntelu- ja yhdistelykykyä. Maalivahdin on pystyttävä reagoimaan nopeasti yllättävään tilanteeseen, eli syöttöön. Yhdistelykyvyn avulla maalivahti liikkuu syötön mukana ja tekee liikkeen aikana torjunnan, taas nopean reaktion päätteeksi. Koko liikesarja edellyttää maalivahdilta rautaista tasapainoa.

Tehdessään kesä- ja oheisharjoituksissa tasapaino-, reaktio-, muuntelu- ja yhdistelykykyä vahvistavia harjoitteita, on maalivahdilla jääharjoitusten alkaessa huomattavasti aiempaa suuremmat mahdollisuudet kehittää esimerkkitalanteen torjuntaliikettä. Pilkkomalla maalivahdin lajitaidot liikehallintataidoiksi ja keskittymällä systemaattisesti niiden kehittämiseen myös kesäharjoituksissa, kehitetään siis myös varsinaisia lajitaitoja.

Vinkkejä kesäharjoituksiin muista lajeista

Liikehallintataitojen lisäksi maalivahdilta edellytetään myös monia fyysisiä ominaisuuksia. Hyvä peruskunto ja riittävä voimataso ovat jokaiselle urheilijalle tärkeitä. Mutta hyvä maalivahtipeli edellyttää myös räjähtävää nopeutta, ketteryyttä ja vartalonhallintaa, notkeutta sekä loistavaa silmäkäsi –koordinaatiota. Näiden ominaisuuksien kehittämiseen löytyy ”uusia” vinkkejä muiden lajiliittojen kotisivuilta. Esimerkiksi sulkapallo on hyvä nopeutta sekä silmän ja käden yhteistyötä kehittävä harjoitus, mutta vain jos keskenään pelaavat maalivahdit ovat samantasoisia sulkapallossa.

Sulkaapalloa voi pelata 2 vastaan 1 –pelinä siten, että kahdestaan pelaavat pelaajat juoksuttavat useammalla pallolla yksin pelaavaa vastustajaansa sivurajalta toiselle esimerkiksi 45 sekunnin jaksoissa. Kun pelaajilla on riittävästi palloja, ei juoksumatkat katkea vaikka syötöt jäisivätkin palauttamatta. Tällä varmistetaan jokaiselle pelaajalle vuorollaan maksimaalinen määrä nopeita liikkeitä, vaikka maalivahtit olisivatkin aivan eritasoisia sulkaapallossa. Vastaavia esimerkkejä sulkaapalloharjoituksiin löytyy mm. sulkaapalloliiton kotisivuilta (www.sulkaapallo.fi).

Ketteryyttä ja vartalonhallintaa voi kehittää ”koulumaailman klassikoilla”, kuten erilaisilla kuperkeikoilla, kärrynpyörillä, päällä- ja käsilläseisonnalla sekä puolivolteilla. Nämä harjoitteet tahtovat jäädä usein tekemättä, sillä ne voivat – varsinkin pienen tauon jälkeen – tuntua hieman haastavilta. Oman lisänsä harjoituksiin tuo suurikokoisen voimistelupallon käyttö. Loistavia vinkkejä ketteryyss- ja vartalonhallintaharjoituksiin saa mm. voimisteluliitosta.

Aktiivisella tiedonhankinnalla ja omalla viitseliäisyydellään valmentaja voi kehittää valmennettavilleen ”uusia” harjoitteita, ja lisätä siten maalivahtiensa mielenkiintoa ja motivaatiota kesäharjoittelua kohtaan.

Konkreettisia tavoitteita voi mitata

Harjoitusten suunnittelu kannattaa aloittaa tavoitteiden määrittelystä. Tavoitteet on määriteltävä riittävän konkreettisiksi, jotta niiden saavuttamista voidaan seurata. Pelaajien suosikkituloite ”kehittyä pelaajana” on tietysti ylevä, mutta sen saavuttamista on mahdotonta tarkastella kauden päätteeksi. Jos tavoitteeksi asetetaan tasapainon parantaminen, on ennen harjoitusjakson alkua tehtävä lähtötasotesti. Samalla maalivahtin kanssa sovitaan, kuinka usein kehittymistä seurataan samaisella testillä. Harjoitusjaksolla on tehtävä mahdollisimman monipuolisia, tasapainoa vaativia harjoitteita. Yhtä tai kahta ”oikeaa” harjoitetta ei ole olemassakaan, vaan harjoittelun haasteellisuuteen ja mielekkyyteen vaikuttaa eniten valmentajan mielikuviutus ja viitseliäisyys. Harjoitusjakson päätteeksi tehtävällä testillä voidaan todeta, onko harjoitusten painopisteenä ollut ominaisuus kehittynyt kesän aikana.

Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen vaatii pitkäjänteisyyttä

Fyysisten ominaisuuksien ja liikehallintaitojen kehittäminen vaatii pitkäjänteisyyttä, yksi kesä ei riitä pitkäaikaisten vaikutusten saavuttamiseen. Vaikka hyppytestin tulos olisikin kesän aikana parantunut, on usein kyse enemmän hyppytekniikan kehittymisestä kuin kimmoisuuden parantumisesta. Niinpä kesän aikana harjoitettavia ominaisuuksia olisi treenattava läpi pelikauden, jotta harjoitusvaikutukset muuttuisivat pitkäaikaisiksi. Totuus on kuitenkin se, että valitettavan moni pelaaja lähtee kesäharjoituskaudelle aina lähes samoilla testituloksilla: kesän aikana tapahtunut kehitys ”hukkuu” jonnekin talven aikana. Varsinkin juniorimaalivahtien olisi panostettava oheisharjoituksiin läpi koko vuoden, jopa ”peleihin herkistelyn” kustannuksella. Uran tärkeimmät pelit ovat kuitenkin vasta edessäpäin.

Tsemppiä tuleviin kesätreeneihin,
Kim Forsblom
maajoukkueen maalivahtivalmentaja