

JÄÄKIEKKO OMATOIMIMINEN HARJOITTELU



Jukka Aro

Hockeycoach.se

Sisältö

Jääkiekko omatoiminen harjoittelu kotona

Mitä jääkiekossa menestyminen vaatii?

Omatoiminen harjoitus v. joukkue harjoitus

Syö ja nuku hyvin ja noudata rutiineja

Harjoittelualustat

Harjoitteluvälineet

Kilpaile ja harjoittele pelinomaisesti

Harjoitekuvaukset

Laukaisuharjoitteet

Laukaisuharjoitteet esteillä

Taitoradat

Kiekkokäsittely ja harhautukset pienellä alueella

Harjoitteet kiekonpalauttajalla

Askel- ja hyppyharjoitteet

Erikoiset laukaukset, harhautukset ja harjoitusvinkit

Oheis- ja koordinaatioharjoitteet

Koordinaatioharjoitteet

Harjoitteet jaloille

Ylävartalon harjoitteet

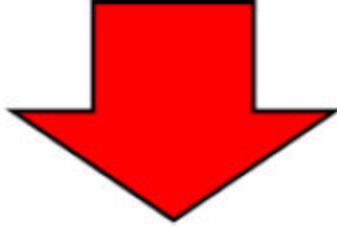
Hauskat harjoitteet pareittain

Pidä hauskaa - Harjoittele itsesi vuoksi

Haastetaulukot

Jääkiekko omatoiminen harjoittelu kotona

KATSO JA LUE TÄMÄ ENSIN



Kirjassa on "monta" sivua, mutta ensimmäiset 50 sivua ovat tekstirikkaampia ja sivuja joilla haluan välittää tietoa ja vinkkejä sinulle jääkiekkoilijana, asioita, jotka ovat hyvä tietää ja miettiä oman kehityksen kannalta.

Investoi aikaa ensimmäisten lukujen lukemiseen (noin 50 sivua), lue itse tai yhdessä vanhemman kanssa (jos olet nuorempi pelaaja). Teksti on "yksinkertainen" ja suurella tekstillä. Voit tehdä sen!

Olen varma, että löydät noilta sivuilta upeita vinkkejä ja asioita, jotka auttavat sinua myös kehittymään jääkiekkoilijana ja ovat myös apuna sinulle, kun alat tarkastella harjoituksia myöhemmin kirjassa.

Toivotan sinulle hyvää lukemista.

Jääkiekko omatoiminen harjoittelu kotona

Jääkiekon harjoittelu kotona omatoimisesti tai oma halu (motivaatio / intohimo) harjoitella kotona joukkueen harjoittelun lisäksi on yksi parhaista ominaisuuksista, joita jääkiekkoilijalla voi olla ja mestarien avain menestykseen.

Ei ole aina, tai ei aina ole hauskaa harjoitella itse, mutta jos teet siitä rutiininomaisen ja hyvän tavan, niin tulokset tulevat ja on hauskaa pelata jääkiekkoa, kaikki harjoittelu on hyödyllisiä ja jotain mistä sinä hyödyt!

Mitä parempi olet jossakin, sitä hauskeempaa se tulee olemaan, omatoiminen harjoittelu auttaa sinua tällä polulla.

Tee harjoituksesta päivittäinen hyvä tapa, jonka teet pitkällä aikavälillä, et ole paras, koska harjoittelet tänään, etkä siksi, että harjoittelet huomenna, mutta olet hyvä tai jopa ehkä paras, koska jatkat harjoittelua pitkään ja harjoittelet omatoimisesti ja päättäväisesti!

... Juuri nyt minut keskeyttää 11-vuotias, joka kysyy: "Voinko tehdä oheisia?" "Vai häiritseenkö sinua kirjoituksessasi?"

"Tietysti voit harjoitella, et häiritse, eikä sinun tarvitse pyytää lupaa siihen" 😊

Kirjassa saat paljon vinkkejä mailan ja kiekon kanssa harjoitteluun, mutta myös fyysiseen- ja koordinaatioharjoitteluun, jonka voit helposti tehdä itse kotona (sisällä tai ulkona).

Mailalla, kiekolla ja laukauksilla tehtävät harjoitukset edellyttävät tietysti jonkinlaista harjoittelupintaa ja myös harjoittelu tilaa, ehkä mieluiten ulkona, autotallissa tai vastaavassa tilassa, mutta jos poistat harjoitteista laukaukset, harjoitukset voidaan todella suorittaa myös huoneessasi (harjoittelupinta + tekniikka pallo / vihreä kiekko). Saat vinkkejä pinnoista, joita voit käyttää taitoharjoituksiin myöhemmin kirjassa.

Ennen kuin siirrymme harjoituksiin, katsomme lyhyesti, mitä vaaditaan menestyvältä jääkiekkoilijalta, vinkkejä harjoitteluvälineisiin, harjoituspintoihin ja muihin harjoitukseen liittyviin asioihin, kuten lepo, ruokavalio ja hyvän menestyvän jääkiekkoilijan rutiinit.

Panosta aikaasi näiden sivujen lukemiseen, olen vakuuttunut siitä, että sivut auttavat sinua jääkiekkoilijana,

mutta myös muilla osa-alueilla.

Voit vaihtaa sanan jääkiekko, kouluun tai muuhun urheiluun, samoja periaatteita sovelletaan siellä menestykseen!

Mitä vaaditaan menestykseen jääkiekossa?

10,000 toistoa / tuntia

Mitä jääkiekossa menestyminen tai siinä todella hyvän tason saavuttaminen vaatii?

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vaaditaan kymmeniä tuhansia harjoittelutunteja tullaksesi "mestariksi" tai tosi hyväksi siinä mitä teet.

Jokaisella meillä on mahdollisuus olla "mestari" tekemisessämme, mutta se vie aikaa, tarkkaan sanoen 10 000 tuntia hyvää harjoittelua tai noin kymmenen vuotta, minkä vuoksi kirjoitin johdantoon, ettet ole paras, koska harjoittelet tänään, mutta jos teet sen päivästä toiseen tai ainakin hyvin usein, niin olet hyvä pitkällä aikavälillä, harjoittele paljon omatoimisesti ja jatka harjoittelua pitkällä aikajanelalla.

Samaa ajattelutapaa voidaan käyttää esimerkiksi taitoharjoittelussa, jotta liike, esimerkiksi harhautus, voidaan automatisoida, sinulla on oltava noin 10 000 toistoa, toisin sanoen liike toistetaan 10 000 kertaa, jotta se olisi varma ja automatisoitu ("silloin kun se harhautus menee aivan itsestään").

Jos tekisit "backhand toe drags" 100 kertaa päivässä, sinun on toistettava harjoittelu 100 päivän ajan, jotta saavuttaisit 10 000 toistoa ja harhautuksesta tulisi sulava ja "automaattinen". Jos teet liikkeen 20 kertaa päivässä, aikaa kuluu 500 päivää tai noin puolitoista vuotta kunnes sinusta tulee todella hyvä juuri siinä liikkeessä / harhautuksessa.

Otetaan vielä yksi esimerkki samalla teemalla, jos toistat "backhand toe drag" harjoitteen 100 kertaa, kerran viikossa,

hallitset liikkeen hyvin noin kahden vuoden harjoittelun jälkeen.

Tietysti voit puolittaa 100 päivää ajan (100 toistoa), harjoittelemalla ja toistamalla liikkeen 200 kertaa päivässä, näin aikaa kuluu vain 50 päivää!

Haasta itsesi, tee harjoittelusta hauskaa!

Koska annoin sinulle esimerkin siitä, kuinka kauan "backhand toe drag" liikkeen automatisointi kestää, voimme myös katsoa, mitä 10 000 tuntia harjoittelua tarkoittaa.

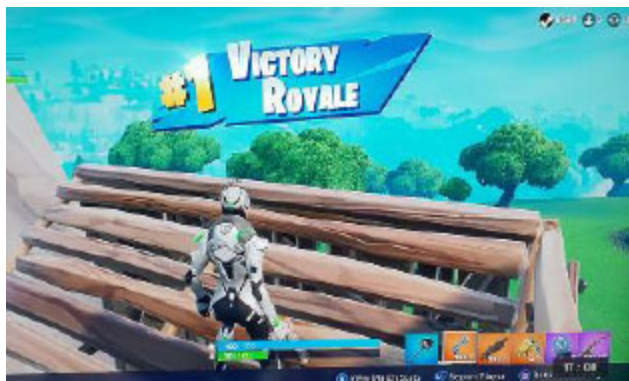
10 000 tunnin saavuttamiseksi sinun on harjoiteltava hyvällä tavalla (oikein ja haastavasti), tämä ei tietenkään koske vain jääkiekkoa, vaan kuten aiemmin kirjoitin, kaikki harjoittelu on hyvää harjoittelua ja tunteja, jotka saat harjoittelutilillesi.

Voit saavuttaa 10 000 tuntia 10 vuodessa harjoittelemalla 20 tuntia viikossa. Silloin saattaa olla parempi puhua fyysisesti aktiviteettimäärästä (koululiikunta, joukkueharjoittelu, omatoiminen harjoittelu, ulkojäällä luistelu, pelit ja aktiviteetit ystävien kanssa, katukiekko, paddel, tennis, golf, salibandy, jalkapallo, juoksu, pyöräily jne.)

Harjoittelun monipuolisuus tekee harjoittelutuntien keräämisestä "10 000 tunnin - harjoittelutilille" helpompaa ja ehkä jopa hauskempaa?

Myös tähän saattaa olla tärkeää näyttää päinvastainen esimerkki, jos taas harjoittelet vain oman joukkueen kanssa, 2-3 kertaa viikossa + koululiikunta ja saat kasaan 4-5 aktiviteettituntia viikossa ja loput ajasta, 5-6 tuntia päivässä

käytetään Fortnite- tai muihin konsolipeleihin ja mobiililaitteisiin, kestää melkein 40 vuotta saavuttaa 10 000 tuntia ja tulla todella hyväksi jääkiekossa!



Toisaalta, olet todella hyvä Fortnitessä 5 vuoden kuluttua!

Viiden vuoden kuluttua olet saavuttanut 10 000 tuntia, 6 tunnin Fortnite-päivillä!

Eli, jos käyttäisit Fortnite-ajan treenaamiseen ja harjoittelet yhtä paljon kuin Fortnite-peliesimerkissä, olisit todella mahtava jääkiekossa 5 vuoden kuluessa!

Muista, että yleisesti kaikki harjoittelu on hyvää harjoittelua, joka kehittää sinua ja harjoittelutunteja, jotka sinulla on mukanas, jääkiekkoilijana!

Aktivoi itsesi omatoimisesti eri lajeilla ja peleillä, kavereiden kanssa (...ja peleillä en tarkoita konsoli-pelejä...)

Lahjakkuus vai joku, joka on harjoitellut paljon?

Lahjakkuus on varmasti sana, jonka olet kuullut sanottavan monta kertaa joistakin pelaajista tai ehkä jopa itsestäsi?

Valitettavasti lahjakkuus ei ole niin hyvä sana (selitän pian), koska kyseessä on "lukittu tai suljettu ajattelutapa", kun sanot jonkun olevan lahjakas, on jollain tavalla, olipa sinulla hyvä onni, sinä olet "saanut sen" tai päinvastoin sinä "et saanut sitä", joko sait sen, tai jäit ilman sitä.

Sanan lahjakkuus voi myös tulkita, että sen "joka on saanut sen" ei tarvitse harjoitella yhtä kovaa ja paljon kuin kaikki muut, hän on luonnostaan lahjakkuus.

Meillä voi olla erilaisia piirteitä, taipumuksia ja ominaisuuksia eri asioille, ja tietysti siinä on jotain, mitä olemme perineet vanhemmiltamme ja isovanhemmiltamme, mutta sana lahjakkuus ei tulisi käyttää tai ymmärtää väärällä tavalla.

Sinulla voi olla "lahjakkaat vanhemmat", mutta luultavasti on realistisempaa, että vanhemmat ovat myös panostaneet paljon ja määrätietoiseen harjoitteluun aikanaan.

Siksi heillä on myös parempi tieto ja ymmärrys siitä, mitä tarvitaan ollakseen hyvä esimerkiksi urheilussa tai jääkiekossa ja he voivat välittää tämän tiedon, tukea ja opettaa lapsiaan.

Mutta mitä jos ei olekaan kyse, totuudesta sanomalla "lahjakkuus on synnynnäinen" ja sitä lausuntoa voidaan pitää juuri vain lausuntona, joka heikentää uskoamme siihen, että voimme olla parhaita, tai luo väärän turvallisuuden tunteen, olen lahjakas, minun ei tarvitse työskennellä ja harjoitella niin kovasti tai paljon kuin muut?

Mitä tapahtuu, jos menestyksemme liittyy vain siihen, kuinka monta tuntia harjoittelemme, ja **tärkein yksinäinen tekijä on oma halu ja motivaatio harjoitella?**

Tiger Woods, golf lahjakkuus? Vai paljon harjoittelua?

Tiedäthän kuka Tiger Woods on? Hän on ehkä kaikkien aikojen suurin golftähti?

Tiger Woodsia on myös pidetty kaikkien aikojen suurimpana "lahjakkuutena" golfissa. Onko hän todella "lahjakkuus", joka on saanut "kaiken ilmaiseksi" ja vain kasvanut lahjakkuutensa ansioista supertähdeksi? Vai miten asiaan laita on?

Totuus on, että Tiger Woods sai ensimmäisen golf-setin ennen kuin oli vuoden vanha!

Hän oli kiertänyt ensimmäisen täyden golfkierroksen (18 reikää) kahden vuoden ikäisenä.

Viisivuotiaana hän oli jo harjoitellut enemmän kuin keskimääräinen golfaaja harjoittelee koko uransa aikana!

Viisivuotiaana hän oli harjoitellut enemmän kuin useammat aikuiset!

Joten kyse on ehdottomasti enemmän harjoituksesta kuin "lahjakkuudesta".

Sama koskee Messiä, Beckhamia, Ronaldoa, Barkovia, Forsbergia, Gretzkyä, Crosbya, McDavidiä ja muita jääkiekon tai muiden urheilulajien tähtiä, valtava määrä harjoittelutunteja on aina menestyksen takana.

"Kovalla työllä kaikki on mahdollista, kaikki voivat unelmoida, mitä unelmoit voit saavuttaa, jos olet valmis työskentelemään sen puolesta" / Lionel Messi, jalkapalloilija

Kesällä voit lukea ja nähdä kuvia sanomalehdissä ja netissä "NHL-pelaajat lomalla", "NHL-tähdet rentoutuvat" ja "NHL-pelaajat nauttivat lomastaan". Onko lehtien ja artikkeleiden kuva oikea, että pelaajat "lomailevat ja ottavat rennosti"? On ainakin helppo saada tuo kuva lukemalla uutisia.

Ei, tietysti se ei ole totta, todellisuus on, että he harjoittelevat 5-10 kertaa viikossa "lomansa" aikana, jotkut

pelaajat harjoittavat vielä enemmän.

Vaikka he ovat suuria tähtiä, heidän on harjoiteltava pitääkseen tasonsa ja parantakseen sitä, sama koskee meitä kaikkia, riippumatta siitä, mitä tasoa pelaamme.

Harjoittelu ja siihen panostaminen on avain menestykseen.

Usko lahjakkuuteen ja että se on perittyä, on vahva monilla yksilöillä ja vanhemmilla, mutta yhä useammat tutkimukset osoittavat, että geeneillä on hyvin pieni, jos minkäänlainen rooli "lahjakkuudessa".

Sen sijaan **harjoitus, kannustus ja motivaatio** (oma tahto ja energia harjoitella) nostetaan tärkeimmiksi menestyksen kannalta!

Kun jalkapallovalmentaja José Mourinho tuli Real Madridiin, hän kommentoi Cristiano Ronaldoa (joka pelasi siellä silloin):

"Hän työskentelee erittäin kovasti, on vaikuttavaa nähdä hänen kaliiperinsa pelaaja (joka on niin hyvä), joka harjoittelee kovemmin kuin kukaan muu."

Jos lasketaan tunnit, jotka "tähdet" ovat käyttäneet harjoitteluun, ei ole yllätys, miksi he ovat siellä, missä he ovat.

Tietysti kaikissa tapauksissa kyse ei ole pelkästään lajikohtaisesta harjoittelusta (lajikohtainen - ei vain jääkiekon harjoittelu). Suuri osa huippu-urheilijoista ovat keränneet harjoitustunnit monipuolisella harjoittelulla, vaikka "oman" lajin tunnit ovatkin suurimmat.

"Harjoittelu on suurin salaisuuteni, olen aina uskonut, että jos haluat menestyä, sinun on työskenneltävä sen eteen, harjoiteltava, harjoiteltava ja harjoiteltava enemmän." / David Beckham, jalkapalloilija

Sama pätee menestykseen jääkiekossa, harjoittelua, omatoimista harjoittelua, toistoja, harjoittelua, toistoja, ja omatoimista harjoittelua.

Automatisoidut liikkeet (10 000 toistoa) lisäävät valmiuksiasi ja auttavat sinua ottamaan seuraavan askeleen kehityksessäsi.

Automatisoiminen on kuin oppia ajamaan pyörällä, kun olet "automatisoinut sen" (oppinut), taito on ohjelmoitu "selkäyttimeen", kun taito on automatisoitu voit keskittyä esimerkiksi seuraamaan liikennettä ja välttämään vaaratilanteita.

Sinua ei voi tällä perustaidolla luokitella mestari- tai ammattipyöräilijäksi, mutta hallitset perustekniikan ja voit ottaa seuraavan kehitysaskeleen (esim. ohjaustangon vapauttaminen yhdellä kädellä). Perustaito on aina olemassa, myös 40 vuoden jälkeen.

Sama pätee jääkiekossa, luistelu on ensimmäinen perustaito mikä täytyy automatisoida, jotta pystyt tekemään ja harjoittelemaan muita asioita ja pystyt seuraamaan ja sopeutumaan pelitilanteisiin luonnollisella ja hyvällä tavalla, voit käyttää aivokapasiteettiä peliin, eikä esim. luistelun liikkeisiin ja tasapainoon.

Tämä on ehkä vähän ylimääräistä tietoa, mutta liittyy taitojen oppimiseen ja niiden määrään.

On olemassa teoria nimeltä "Pareton laki 20-80".

20/80-sääntö tarkoittaa, että 80% **tuloksistasi** tulee 20% toiminnastasi / käytännöistäsi / **taidoistasi**.

Yksinkertaisesti voidaan sanoa, että jos on olemassa, sanotaan vaikka 20 harhautusta, 20% niistä eli neljä, tuo sinulle jo 80% menestyksestä.

Tämä tarkoittaa sitä, että sinun ei tarvitse osata kaikkia 20 harhautusta täydellisesti, koska tulet saamaan 80% onnistumisista niiden neljän harhautuksen avulla jotka osaat oikein hyvin.

Eli harhautusten lukumäärä ei tee sinusta hyvää, vaan muutama harhautus jonka osaat hyvin, tuovat sinulle suurimman osan onnistumisista ja menestyksestä.

Kun olet automatisoinut perustaidon, on helppo "spontaanisti" lisätä siihen jotakin esim. ottelun aikana.

Sen mitä haluan sanoa vielä kerran on, ettei sinun tarvitse olla mestari ja hallita 100 erilaista harhautusta, valitse muutama joissa olet "mestari" ja joista tulee sinun omia "erikoisliikkeitäsi" (signature moves).

Nämä antavat sinulle jo hyviä tuloksia ja pohjan yhdistää niitä muihin taitoihin. Otetaanpa yksi esimerkki mitä tarkoitan, kun olet myös harjoitellut paljon laukauksia ja automatisoinut laukaisu-liikkeen (sinun ei tarvitse ajatella itse liikettä, kun teet sen - 10 000 toistoa), ja jos olet harjoitellut "backhand toe drag" harhautusta 100 kertaa päivässä 100 päivän ajan (10 000 toistoa), voit yhdistää nämä kaksi ja saada niistä todella hyvän vaikutuksen.

Kukapa ei tulisi "huijatuksi" liikkeellä, joka alkaa laukaisu harhautuksella, siirtyy backhand toe dragiin ja päätetään nopealla ja tarkalla laukauksella?

Kaksi vaihetta, joissa olet mestari ja jotka voit linkittää muihin taitoihin ja tilanteisiin.

Voit nähdä uskomattomia harhautuksia NHL:ssä tai muiden liigojen tähtien tekemiä asioita ja ehdottomasti suurimmalla nopeudella, ja me tai monet katsojista olemme yllättyneitä, kuinka he onnistuivat tai miten hän voisi tehdä sen?

Vastaus on yksinkertainen, toistojen, toistojen ja harjoittelun avulla liikkeiden automatisoimiseksi! Silloin "se vain tulee itsestään"

Toinen tapa löytää "lahjakkuuksia" tai hyviä jääkiekkoilijoita...



Monet jääkiekkovalmentajat puhuvat sanovat että ovat hyviä löytämään ja näkemään lahjakkaita pelaajia, onko tämä totta?

Vai ovatko he vain hyviä näkemään ja havaitsemaan pelaajia, jotka ovat jo harjoitelleet enemmän kuin muut tietyssä iässä? Vai onko heillä muita temppuja?

Teemu Selänne puhui menestyksestä ja lahjakkuudesta jääkiekkoleirillään Vuokatissa.

Teemu Selänne kertoi tarinan joukkuevalinnasta Venäjällä, jossa legendaarinen venäläinen valmentaja ja pelaaja Tarasov kokosi kymmenen vuoden ikäisten jääkiekkoilijoiden eliittiryhmän.

Kun pelaajat saapuivat jäähallille, hän jakoi pelaajat ryhmiin pukuhuoneen ulkopuolella, voit mennä siihen

pukuhuoneeseen ja sinä voit mennä toiseen ja niin edelleen.