

# Jääkiekkoilijan kesäharjoittelu

Jääkiekkoilijoiden harjoittelu on ollut jo hyvän aikaa ympärivuotista. Kesäharjoittelu alkaa n. 2-4 viikkoa kauden päättymisen jälkeen ikäluokasta riippuen. Kesäharjoittelun osuus (6-8 viikkoa) ei pelkästään riitä pelaajan kehittämiseen, mutta hyvän pohjan kesän aikana pystyy kauteen luomaan.

Harjoittelun ja liikunnan lisääntyessä tulee muistaa muutamia tärkeitä asioita, jotka mahdollistavat kehittymisen.

Kehittymistä tapahtuu vain, jos harjoittelu, ravinto ja lepo ovat tasapainossa.

Ruuan pitää olla monipuolista (kasvikset, juurekset, viljatuotteet, liha, kala, kana, marjat, maitotuotteet yms.) ja välipalojen terveellisiä (ei sokerimössöä).

Yössä on saattava unta vähintään 8 tuntia ja nukkumaanmenon pitää olla säännöllistä. Fyysinen kehittyminen tapahtuu levossa.

Lasten olisi muutenkin suotavaa iästä riippumatta liikkua viikoittain 12-15 tuntia (pelejä, leikkejä yms.).

Mukavia hetkiä harjoittelun ja liikunnan parissa.



Junioreiden valmennuspäällikkö Jari "Elmo" Lifländer



Veli-Pekka Nutikka tuo SM-Liiga-kokemuksensa edustuksen valmennukseen. Toinen valmentaja mahdollistaa lisää aikaa pelaajien yksilölliseen ohjaukseen.



Edustuksen manageri Pentti Kontro myhäilee. Pelaajasopimuksia on jo parin kolmen kentällisen verran. Hän lupaa julkistaa ensimmäisen pelaajalistan viikolla 20.

Edustuksen ja A-juniorien yhteiset kesäharjoitukset alkoivat 7.5.2008. Keskiiviikkoisin koko edustus ja kaikki A-juniorit harjoittelevat yhdessä Iskotella. Maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin Imatran seudulta olevat pelaajat harjoittelevat Veli-Pekka Nutikan ja Veli-Matti Heimon johdolla Vuoksenniskan kentällä ja Lappeenrannan seudulta olevat pelaajat Kari Weckströmin johdolla Kimpinen maastossa. Lisäksi Weckström edellyttää, että pelaajat hoitavat omatoimisesti kuntosaliharjoittelunsa. Menestymiseen ja Ketterän tavanomaisen marraskuun notkahdusvälyttämiseen auttaa mm. hyvä kesäharjoittelu.

Jari Lifländer  
valmennuspäällikkö

**Suunnitteletko oman yrityksen perustamista?**

**STARTTI YRITTÄJYYTEEN KOULUTUS-TILAISUUS**

**2.6.2008 klo 14.00 Imatran Seudun Kehitysyhtiöllä**

Ilmoittautumiset:  
30.5.2008 mennessä

Maija Suominen ☎ 05 235 2220  
tai maija.suominen@kehy.fi

Tervetuloa!

## Kymi-Saimaan alue

Kymi-Saimaan alue on yksi kahdeksasta Jääkiekkoliiton alueesta. Muut alueet ovat Etelä, Häme, Keski-maa, Lappi, Länsirannikko, Pohjoinen ja Savo-Karjala.

Alueen tehtävänä on hoitaa, edistää, valvoa ja ohjata jääkiekkoilua ja sen kehitystä SJL:n sääntöjen, tavoitteiden ja alueen hyväksytyin toiminta- ja talousarvion mukaisesti. Tehtävien suorittamiseksi alue käyttää tarpeen mukaan muiden yhteisöjen tai yhteistyökumppanien palveluksia.

**Tarkoituksensa toteuttamiseksi alue:**

- Vahvistaa tehtävien hoidon vaatiman organisaation.
- Myötävaikuttaa jääkiekkoharrastuksen levittämiseen sekä jäsenseurojen toiminnan tehostamiseen ja lajiolosuhteiden kehittämiseen.
- Järjestää alueellisia, kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja liiton sääntöjen ja liittohallituksen päätösten mukaan.
- Ratkaisee alueen kilpailuja koskevat erimielisyydet liiton sääntöjen ja ohjeiden mukaan.
- Myötävaikuttaa riittävien harjoitus-, kilpailu-, harraste ja muiden toimintaedellytysten luomiseksi alueen seuroille.
- Edistää ja valvoo toimialueellaan erityisesti lapsi- ja

nuorisojääkiekkoilijoiden kehittymistä terveiksi ja hyviksi urheilijoiksi sekä yhteiskunnan jäseniksi.

- Tekee jääkiekkoilun koulutus- ja valistustyötä.
- Edustaa Suomen Jääkiekkoliittoa ja valvoo jääkiekkoilun kehitystä alueella SJL:n hyväksymien eettisten ohjeiden ja keskeisten arvojen mukaan.

**Alueen päätöksenteko**

**Alueparlamentti**  
Alueparlamentti on alueen jäsenseurojen kokous. Vuodessa on kaksi varsinaista kokousta.

**Aluehallitus**

Aluehallitus johtaa alueen toimintaa SJL:n, aluetoimintamallin ja alueparlamentin päätösten mukaisesti.

**Alueen toimihenkilöt**

**Aluepäällikkö**  
Kari Schemeikka  
Suunnittelee alueen kilpailutoiminnan järjestämisestä ja kehittämisestä. Vastaa alueen hallinnosta, taloudesta. Hoitaa alueen seurojen ja seurajohtajien konsultointia sekä seurakoulutuksen järjestämisistä.  
Valmistele vastalauseet, kiista, kurinpitoasiat tarvittaessa aluehallitukselle. Toimia liiton edustajan- tarkkailu- ja valvontatehtävissä. Hoitaa jääkiekon ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Erotuomarikouluttaja**

Arto Pöllänen

Vastaa alueen erotuomarikoulutuksen ja tarkkailun organisoinnista, järjestämisestä ja kehittämisestä alueella. Konsultoi seuroja ja erotuomarikerhoja erotuomari- ja sääntöasioissa. Laatii alueen koulutus- ja valmennussuunnitelman erotuomaritoiminnasta. Hoitaa jääkiekon sääntötuntemuksen edistämistä ja lajin ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Aluekouluttaja**

Mikko Lahtinen

Vastaa alueellisista ohjaajien, valmentajien ja pelaajien koulutuksista sekä aluejoukkueiden kokoamisista. Konsultoi alueen jääkiekko-seuroja urheilutoiminnasta. Laatii alueen koulutus- ja valmennussuunnitelman. Hoitaa jääkiekon ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Maalivahtikouluttaja**

Timo Jormakka

Vastaa alueellisista ohjaajien, valmentajien ja pelaajien maalivahtikoulutuksesta sekä aluejoukkueiden kokoamisista maalivahtien osalta. Konsultoi alueen jääkiekko-seuroja maalivahtipelin osalta. Laatii alueen koulutus- ja valmennussuunnitelman maalivahtitoiminnan osalta. Hoitaa jääkiekon ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Tyttökiekkokouluttajat**

Antti Immonen (Kymi-Saimaa ja Savo-Karjala) ja Eija Lehtonen

Vastaa alueellisista ohjaajien, valmentajien ja pelaajien koulutuksesta sekä aluejoukkueiden kokoamisista tyttökiekkotoiminnan osalta. Laatii alueen koulutus- ja valmennussuunnitelman tyttökiekkotoiminnan osalta. Hoitaa jääkiekon ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Harraste- ja rullakiekkovastaava** Jyri Paavola

Vastaa alueen harraste- ja rullakiekkotoiminnasta yhdessä aluepäällikön kanssa. Hoitaa jääkiekon ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Aluehuoltaja** Pauli Saira

Vastaa aluejoukkueiden huoltotoiminnasta. Toimii huoltajakouluttajana sekä konsultoi tarvittaessa seuroja huoltaja-asioissa. Hoitaa jääkiekon ulkoisen kuvan kehittämistä.

**Alueen tunnuslukuja:**

Kuntia 41, joista jääkiekkotoimintaa 21 kunnassa. Asukkaista alueen kunnissa n. 501 000, joista kunnissa jossa on jääkiekkotoimintaa asuu n. 410 000. Jääkiekko-seuroja on alueella 47, joista 21 on junioriseuroja. Erotuomarikerhoja on alueella kahdeksan. Jäähalleja alueella on 21 ja tekojääratoja kaksi. Alueen järjestämissä sarjoissa pelataan kausittain n. 2000 virallista sarjaottelua. Alueen seuroissa on n. 6000 Jääkiekkoliiton lisenssin omaavaa harrastajaa.

**VUOLUKIVISET OY**

Vuoksenniskantie 62, puh. 473 2285, fax 473 2286 Pauli Seppänen  
pauli.seppanen@tapiola.fi • pauli.seppanen@luukku.com