



AMPPARI SURINAT

Tyttöjoukkueiden tarinoita
kuluneelta kaudelta

Mikä onkaan epäasiallista
urheiluseurassa?



CONCEPT LOW KICK

OHUT JA KEVYT
RAW CONCEPT
GRIPPI

SUPERKEVYT
RAW CONCEPT
LOW KICK-VARSI

MATALAMPI
PAINOPISTE

MATALALLA KICK POINTILLA
NOPEAMMAT JA
KONTROLLOIDUMMAT LAUKAUKSET

FAT PIPE UUTUDET
KAUPOISSA PIAN!



AMPPAREIDEN VIRALLINEN
YHTEISTYÖKUMPPANI

FAT PIPE
THERE'S NO PIPE LIKE FAT PIPE



AMPPARI SURINAT

1/2022
7. vuosikerta

Julkaisija:
O2-Jyväskylä ry

Päätöimittaja:
Krista Karhunen

Ilmoitusmyynti:
Krista Karhunen, krista.karhunen@o2-jkl.fi

Kirjoittajat:
Jesse Järvinen, Joonas Kaski,
Mike Wynne-Ellis, Henna Autio,
Joonas Kaasalainen, Antti Ala-Fossi,
Jesse Hakovirta, Petri Vähäkangas,
Jere Viljanmaa, Kari Jauhianen

Kuvat:
Kansi: Esa Jokinen
Esa Jokinen, Jyväskylän Urheiluakatemia,
Saku Sopo, Naiset 2, Antti Ala-Fossi,
Hannu Leskinen, Jere Viljanmaa
Joukkuekuvat: Express-kuva

Ulkoasu:
Henna Saukko

Painopaikka:
Grafitatu oy

Painos:
Sähköinen
Jakelu:
O2-Jyväskylä ry



Sisällysluettelo

- 4 Naisten edustusjoukkueen vahva kausi päättyi F-liigan B-lohkon kolmanteen sijaan
- 5 "Haluan nauttia pelaamisesta ja auttaa joukkuetta menestymään"
- 7 Misten edustusjoukkueella nousujohteinen kausi
- 8 Salibandypelaajan ruokavalio
- 11 Tosissaan, mutta ei totisesti
- 12 Ampparityttöjen joukkueen kasvutarinaa
- 13 T12 myötätuulessa
- 14 T16 kauden kuulumisia
- 15 Mikä onkaan epäasiallista urheiluseurassa?
- 16 Tyttöjen edustusjoukkueella tapahtumarikas kausi
- 19 Kasvu Amppariliigasta ikaluokkajoukkueeksi - P9 Keljonkangas
- 20 P14 pelaajat innokkaina kevään tryout-jaksolle
- 23 Joukkuekuvia

KUN HALUAT PAINOAPUA TARVITSET GRAFITATUA!

GT Grafitatu
Digipaino • Offsetpaino • Reppopalvelut



Grafitatu Oy • Alasinkatu 1-3 • 40320 Jyväskylä. Asiakaspalvelu puh. 010 328 2880
tarjouspyynto@grafitatu.fi • avoinna ark. 8 - 16 • www.grafitatu.fi



Naisten edustusjoukkueen vahva kausi päättyi F-liigan B-lohkon kolmanteen sijaan

Teksti Jesse Järvinen
Kuva Esa Jokinen

Naisten edustusjoukkue uudistui merkittävästi kaudelle 2021-2022, kun sekä valmennus, pelitapa että osa joukkueen pelaajistosta meni uusiksi. Ryhmän rakentaminen aloitettiin maaliskuussa ja runko saatiinkin pikaisesti kasaan. Lisäksi uusia vahvistuksia saatiin pitkin kevättä ja kesää: kapteeni lina Autio palasi Sveitsistä takaisin Amppareihin ja toi mukanaan ison annoksen kokemusta ja työn tekemisen kulttuuria. Katriina Louna siirtyi pehmeine käsiineen pienen tauon jälkeen takaisin edustusjoukkueen riveihin ja löysikin ison roolin Amppareiden vahvasta ykköskentällisestä. Uutena tulokkaana Jyväskylään EräViikingeistä saapunut taitava lina Latvala säväytti Lounan ja Aution rinnalla ja nappasi B-lohkon pistepörssin kolmossijan tehoin 20+20=40. Kovaa laukova Vilma Halkola tuli puolestaan vahvistamaan Amppareiden puolustusta Saipan takalinjoilta. Emilia Troberg muutti Jyväskylään Turusta ja oli aikaisemmin taistellut TPS:n vahvuudessa. Noora La-

pinkoski siirtyi Amppareihin sarjanousija Blue Foxista ja Venny Hovila tuli taistelemaan pelipaikastaan FBC Remixin riveistä. Lapinkoski ja Hovila ovat edustusjoukkueen lisäksi pelaaneet myös seuran T21 -joukkueessa tyttöjen SM-sarjaa.

Joukkueen uudistuminen näkyi kuluneen kauden aikana epätasaisuutena ja etenkin alkukaudesta peli oli vielä ailahtelevaa. Hyvän 60 minuutin pelaaminen oli toisinaan tuskan takana ja se johti useisiin turhiin pistemennyksiin. Toisaalta Ampparittaret esittivät useita huikeita nousuja monen maalin takaa tasoihin ja ohi. Taustalla olivat osin pelitavalliset asiat, missä uutta pallollisempaa pelitapaa ajettiin joukkueeseen sisään ja osin jopa muiden pelin osa-alueiden kustannuksella. Otteet parantuivat kuitenkin jatkuvasti ja viimeisellä kierroksella Amppareiden vahvuuden saivat kokea niin sarjassa toiseksi tullut Helsinki United kuin runkosarjan voittanut

Saipa. Kärkijoukkueiden kanssa taistelu oli muutenkin tasaista ja joukkue nappasi kaudella HU:lta 6/9 pistettä ja Saipaltakin 4/9.

Vaikka joukkue sijoittui sarjassa upeasti kolmanneksi, ei sen pelit jatkuneet nykyisestä sarjajärjestelmästä johtuen enää runkosarjan jälkeen. Uuden kauden rakentaminen on kuitenkin jo hyvässä vauhdissa ja uusi kausi tuo tullessaan taas myös uusia tuulia. Myös Salibandylitossa pohdinnassa oleva sarjauudistus tuo oman mausteensa tulevalle kaudelle. Ampparittarien sosiaalisen median kanavissa on lähiaikoina tiedossa myös sopimus uutisia. Näitä uutisia ja joukkueen koko matkaa voit seurata Instagramissa @o2jkl naiset.

Naisten edustusjoukkue kiittää kuluneesta kaudesta kaikkia tukijoitaan!

Instagram
@o2jkl naiset

4 **AMPPARISURINAT**



"Haluan nauttia pelaamisesta ja auttaa joukkuetta menestymään"

Uusi elämäntilanne toi lina Latvalan (22) viime kesänä Jyväskylään. Lyhyen pohdinnan jälkeen hän halusi edelleen pelata salibandyä, nauttia endorfiinin virtaamisesta kehossa ja kokea joukkueurheilun tuoman fiiliksen. Lahtelainen Latvala on nuoresta iästään huolimatta jo kokenut liigapelaaja. Hän aloitti liigauransa kaudella 2015-2016 Porvoon Salibandyseuran riveissä ja tuon jälkeen F-liigakokemusta onkin kertynyt yli 150 ottelun verran. PSS:n lisäksi nainen on pelannut F-liigaa EräViikingeissä, Pelicansissa ja nyt O2-Jyväskylässä.

"Reissaaminen on aina kuulunut isosti pelaamiseen, koska olen tähän saakka asunut lähes koko ajan Lahdessa. Nyt kun pelaaminen tapahtuu samassa kaupungissa, missä asun, jää aikaa myös muuhun."

Täysin vieras kaupunki Jyväskylä ei Latvalalle ollut, sillä kaikki hänen isovanhempansa asuvat Jyväskylässä. Latvalan isä Jan muistetaan myös hyvin Jyväskylässä Jypin takalinjoilta.

Kun lina Latvala päätti sitten hypätä mukaan O2-Jyväskylän naisten joukkueeseen, hän koki sen heti omakseen, koska vastaanotto joukkueeseen oli hyvä.

"Joukkueesta huokui heti positiivinen yhteishenki. Myös se, että samaan aikaan joukkue-

seen tuli muitakin uusia pelaajia, auttoi sisään pääsemiseen. Arvostan eniten nimenomaan yhteishenkeä, koska silloin tuntee itsensä tervetulleeksi joukkueeseen. Tärkeintä on ottaa kaikki mukaan, ettei kukaan jää yksin, koska uusi joukkue on aina omalla tavallaan jännittävä kokemus."

O2-Jyväskylän naiset sijoituivat viime kaudella kolmanneksi F-liigan tiukassa B-lohkossa. Vaikka nousukarsintapaikka A-lohkoon jäi saavuttamatta on Latvala tyytyväinen joukkueen edelliskauden edesottamuksiin.

"Mielestäni joukkue onnistui hyvin menneellä kaudella. En osannut odottaa viime kaudelta vielä mitään, koska joukkue oli minulle uusi ja B-lohko myös ennestään tuntematon. Kauden edetessä joukkue osoitti kuitenkin potentiaalin ja pelasimme hyvin nousujohteisesti."

Latvala itse onnistui myös henkilökohtaisesti hyvin ja äityi hurjaan pistetehtailuun päätyen B-lohkon pistepörssin toiselle sijalle tehoin 20+20=40.

"Minulla oli huikeat kenttäkaverit, jotka auttoivat minua onnistumaan ja lisäksi joukkueen positiivinen henki siivitti parempiin ja parempiin suorituksiin. Uuteen joukkueeseen sopeutuminen ottaa aina aikansa, mutta kun oman paikan löytää, antaa uusi joukkue myös uuden mahdollisuuden. Usein samalla löytyy

myös tietynlainen rentous ja yhdessä tekemisen ilo, jotka mahdollistavat onnistumisia."

Latvala näkee jo nyt saavuttaneensa isolla osin ne tavoitteet ja haaveet, joita hän oli pienempänä tyttönä itselleen pelaajana asettanut.

"Tällä hetkellä isoin tavoitteeni on nauttia pelaamisesta ja auttaa joukkuetta menestymään mahdollisimman hyvin. Uskon, että pystymme ensi kaudella näyttämään potentiaalimme jo hetimitä alusta asti ja jatkamme siitä, mihin tänä keväänä jäimme."

Monipuolisen urheilutaustan omaava Latvala haluaa lopuksi lähettää vielä terveiset seuran tyttöjunioireille:

"Nauttikaa pelaamisesta ja kaikesta urheilimisesta! Kun urheilu, koulu ja muu elämä on tasapainossa, pystyy kaikesta tekemisestä nauttimaan vielä enemmän. Tsemppiä tulevaan kesään!"

Teksti Jesse Järvinen
Kuva Esa Jokinen

5 **AMPPARISURINAT**

PIZZAT KUUMANA MYÖS KOTIOVELLE



Kotipizza KUOKKALA, PALOKKA, MUURAME

Kuljetustilaukset JOKA PÄIVÄ

www.kotipizza.fi

Muista käyttää tilatessasi O2- etukoodia

Myös NOUTO tilaukset kätevästi verkosta!



K Market

KOTIVÄYLÄ

K CITYMARKET

JYVÄSKYLÄ PALOKKA



**Liitä K-Plussakorttiisi sponsorikoodi
ja kauppias tukee jokaisella ruokaos-
toksellasi O2-Jyväskylän seuratoimintaa.**

Liitä koodi osoitteessa:
<https://plussa.fi/k-plussa/kannata-ja-kerryta>



Sponsorikoodi:

SP0802



MIESTEN EDUSTUSJOUKKUEELLA NOUSUJOHTEINEN KAUSI

Teksti Joonas Kaski
Kuva Esa Jokinen

O2-Jyväskylän Miesten Edustusjoukkueen kausi 2021-2022 Divarissa päättyi tänä vuonna runkosarjaan, ja sitä kautta haaveet pudotuspeleistä ja F-Liigan karsinnoista jäivät kaukaisiksi. Mutta kun katsellaan hieman tuloksen taakse, ja että mitä joukkueessa kauden aikana kerkesi tapahtua, voidaan kautta pitää isossa kuvassa myös todella onnistuneena.

Amppareissa vaihtui kaudelle 2021-2022 valmennus, kun Jouni Juurela saapui Itä-Suomesta Jyväskylään ja hyppäsi ensimmäisellä Divarikaudellaan joukkueen peräsimeen. Juurela lähti rohkealla kädellä uudistamaan joukkueen pelitapaa vastaamaan tämän hetken huippusalibandy vastetta, ja etenkin syyskauden alussa se näyttäytyi vielä pieninä kasvukipuina tuloksellisesti; sarja alkoi Divarissa jo menestymään tottuneiden Amppareiden osalta nimittäin neljällä peräkkäisellä tappiolla, maalieron ollessa 17-35. Kuitenkin pikkuhiljaa palaset alkoivat loksahdella paikoilleen ja helpottavien parin ensimmäisen voiton jälkeen kurssi alkoi kääntyä myös tuloksellisesti, samalla kun uudet taktiset kujeet alkoivat myös kentällä näkyä. Syyskauden päättyessä Ampparit olivat nousut jo sarjassa seitsemännelle tilalle.

Tahti pysyi samana alkuvuoden, kun Ampparit kirjautti peräti viiden ottelun pisteputken. Tämän jälkeen kuitenkin pistehatan syystä tai toisesta tyrehtyivät, ja pisteputkea seurasi murheellinen neljän ottelun tappioputki. Päätöskierrokselle joukkue lähti vielä niistä asemista, että voitolla olisi ollut

mahdollista paikka pudotuspeleihin napata, mutta se olisi vaatinut myös kilpakumppani SaiPan tappiota. Kausi kuitenkin päättyi Liimingassa tappioon ja näin pudotuspelit jäivät Divarissa saavuttamatta.

Suomen Cupin puolella taas Ampparit ylsi historian parhaaseen suoritukseensa, kun oranssipaidat etenivät Cupissa neljän parhaan joukkoon lyömällä matkalla pari Divarin joukkuetta, paikallispeleissä Jyväskyläläisen SC Lupon sekä kovassa vieraspeleissä Oululaisen SSRA:n. Tuloksena oli pääsylippu Final Four-finaalitahtumaan Turkuun, jossa muut kolme joukkuetta olivat kaikki F-Liigan joukkueita. Päätöstahtuma jäi yhden ottelun mittaiseksi, kun välirässi SPV Seinäjoelta näytti isännän otteen, missä F-Liigan kärkipään joukkueen rima menee. Ampparit kuitenkin taisteli urhoollisesti, haastoi ajoittain SPV:tä jopa hyvin ja vaikka 12-3 tulos ei kovin mairitteleva ollut, oli peli kokemuksena varmasti monelle joukkueen jäsenelle unohtumaton!

Henkilökohtaisella tasolla onnistujia oli joukkueessa todella paljon. Ensimmäisen kautensa Jyväskylässä pelannut ja kauden lopulla myös kahden vuoden jatkosopimuksen kirjoittanut Elmo Lavonen sijoittui Divarin runkosarjan pistepörssin kuudenneksi komealla pörssisaldolla 24+18=42. Eikä kauaksi jäänyt myöskään ikinuori Amppari-ikoni Joni Lempinen, joka pelasi sekä pisteiden- että maalin valossa parhaan kautensa, kirjauttaen pörssit 27+10=37. Joukkueen nuoremasta kaartista etenkin Mitri Tuomala ja Lari Mä-

kelä ottivat jälleen jättimäisen harppauksen kehityksessään eteenpäin. Tolppien välissä ykkösmalivaahdin viitan kauden läpi kantanut Henri Tikkanen selvitti joukkueen ohella syksyn pelilliset vaikeudet ja pelasi lopulta uransa parhaan kauden; torjuntaprosentti oli vähintään puolet sarjapeleistä pelanneista malivaahdeista sarjan kolmanneksi paras (21 ottelua, 79,29%).

Ja kun puhutaan vielä Amppareiden nuoremasta polvesta, niin yksi päättyneen kauden iloisimmista asioista oli Divaridebytanttien määrä. Jo syksyllä ensikosketuksensa Divarin peleihin pääsivät ottamaan P18-joukkueessa pelanneet Arttu Saikkonen (-04), Matias Knuuti (-05), Marius Niemelä (-06) sekä Aatu Knuuti (-07), ja kauden aikana olivat lopulta jo aika vakio, että P18-pelaajia oli Divarin rosterissa mukana. Myös Akatemian kautta useampi pelaaja pääsi Edustuksessa minuuotteja haistelemaan Divarissa.

Ensi kaudelle Amppareilla on kasassa sopimukset jo 2 malivaahdin ja 17 kenttäpelaajan kanssa, joten myös tulevan kauden parvi on erittäin hyvällä mallilla. Ja kun katsotaan joukkueen kehittymistä kauden aikana, niin ensi kaudella voidaan odottaa nuorentuvalta O2-Jyväskylältä entistä kovempaa hyökkäystä kohti Divarin eliittiä. Uusia pelaajiakin Ampparipaidan tulee päälle pukemaan, tällä hetkellä julkaistuista mielenkiintoisista nimiä ovat mm. saksalainen malivahti Pascal Reichert sekä F-Liigasta siirtyvä Topias Kangas.

AMPPARISURINAT

Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous



Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

terveurheilija®

SALIBANDYPELAAJIEN RUOKAVALIO

Ravitseminen on jokaisen ihmisen ja erityisesti urheilijan tukipilari. Ruoka tuo meille terveyttä, jaksamista ja hyvää oloa. Urheilijoille se tuo suorituskykyä, tehokkaampaa palautumista ja nopeampaa kehittymistä. Ravinnon tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa. Urheilijan ruokavalion perusta on suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen monipuolinen ja joustava syöminen, missä nautitaan niin ruoasta kuin ruokailuun liittyvistä sosiaalisista tilanteistakin. Urheilijat ovat samantyyppisiä ihmisiä kuin muutkin, joskin heidän erityistarpeensa liittyvät useimmista muista suomalaisista poiketen liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden sijaan sangen runsaaseen liikunnan määrään.

Ravitsemuksen nyrkkisäännöt

Urheilijan ravitsemuksen nyrkkisäännöt

ovatkin riittävä määrä ruokailukertoja, eli noin 5-7 päivästä riippuen. Tämä tukee riittävän energian ja energiaravintoaineiden eli hiilihydraatin, proteiinin sekä rasvojen saantia. Urheilijan lautasmalli luo puolestaan edellytykset erilaisten harjoituspäivien aiheuttaman ravinnontarpeen tyydyttämiseen sekä varmistaa sen, että 5-7 ateriahetkeä riittää energiansaannin turvaamiseen. Ruokailujen ohella nesteen riittävä saanti on kenties helpoin tapa varmistaa hyvä suorituskyky, sekä ylläpitää tehokasta palautumistilaa harjoituksen jälkeen.

Puhuttaessa ravitsemuksen merkityksestä, totean usein, että ravitseminen on urheilijalle tärkeimpiä asioita, ei sen vuoksi että sillä saavutettaisiin paljon asioita, vaan siksi että ravitsemuksella voidaan välttää monia urheilijan

kehittymistä ja terveyttä uhkaavia tekijöitä. Ravitsemuksessa pätee kuitenkin konkreettisesti yksi urheilukenttien käytetyimmistä lausahduksista "perusteet kuntoon". Urheilijan ei ole perusteltua laskea grammoja tai vahdata kaloreita, mikäli perusteet ovat kunnossa.

Urheilijalle perusteisiin voidaan laskea ateriarytmin ja lautasmallin lisäksi taito ajoittaa ateriat harjoitusten kannalta oikeaan aikaan, tieto kuinka koostaa tavoitteita edistäviä ateriakokonaisuuksia sekä kyky kuunnella kehoa. Urheiluravitseminen voidaan jakaa esimerkiksi kahteen näkökulmaan: urheilijalle yksilölliseen ja lajille ominaiseen ravitsemukseen sekä terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Tarkastellaan seuraavaksi mitä tämä tarkoittaa salibandyn pelaajan silmin:



Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat urheilijan polttoainetta ja keskeisin salibandyn pelaajan energiavainoaine. Tämä siksi, että salibandy on fyysisesti raskas, mutta kuitenkin pitkäkestoinen intervallityyppinen laji. Urheilija tarvitsee hiilihydraattia tasaisesti pitkin päivää, jotta polttoainetta riittää pelin tai harjoituksen ajan. Liian vähäinen hiilihydraatin saanti laskee vireystilaa, suorituskykyä ja pitkällä aikavälillä altistaa niin ylisitustilalle kuin sairastumisillekin.

Salibandyn pelaajalle sopiva määrä hiilihydraattia on 50-60% päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että aamupala voisi koostua puurosta, myslistä tai leivästä. Lounaalla ja päivällisellä lautasesta vähintään puolet tu-

lisi olla hiilihydraatin lähde, eli riisiä, pastaa, perunaa. Välipalalla voisi olla esimerkiksi hedelmä, smoothie, karjalanpiirakkaa tai jotain muuta itselle maistuvaa. Ilta- ja aamupalalla ja välipalalla. Urheilijan on hyvä valita hiilihydraatinlähteet monipuolisesti ja ensisijaisesti täysjyväviljavalmistajien suosien.

Proteiini

Proteiinit ovat kehon rakennusaineita, joita tarvitaan kasvuun ja solujen uusiutumiseen. Salibandy on lajina nopeampainen vaati voimaa sekä räjähtävyyttä, mikä lisää proteiinin tarvetta. Proteiinia salibandyn pelaajan olisi hyvä saada n. 15-20 prosenttia kokonaisenergiansaannista, eli noin kolmasosa hiilihydraatin määrästä.

- Jos ei, et tarvitse lisäravinteita

- Jos kyllä, et tarvitse lisäravinteita

- Jos ei, älä käytä lisäravinnetta

- Jos et tiedä, älä käytä

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lautasesta noin neljäsosa olisi hyvä varata proteiineille. Aamupalalla riittää proteiinisiksi lasi maitoa, kananmuna, juustoa leivän päälle tai raejuusto puuroon. Välipalalla voi olla hiilihydraatin kaverina esimerkiksi puolikas matorahka.

Hyviä proteiininlähteitä ovat liha, kala, kananmuna, soija, tofu, palkokasvit, heraproteiini ja rasvattomat maitotuotteet. Urheilijan on perusteltua suosia vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita, rajoittaa punaisen lihan kulutusta sekä suosia monipuolisesti kasviproteiineja, joita yhdistämällä saavutetaan riittävä proteiinien laatu.

Rasvat

Rasvoilla on lukuisia toimintoja elimistössä osana rasvaliukoisten vitamiinien kuljettamista, ihon hyvinvointia, hormonitoimintaa ja energiavarastona. Rasvojen saanti on siis salibandyn pelaajan palautumista ja kehittämistä ajatellen niin ikään tärkeää. Rasvoista energiaa tulisikin saada 25-30 prosenttia päivittäisestä kokonaisenergiansaannista, eli enemmän kuin proteiineista, mutta vähemmän kuin hiilihydraatista.

Rasvojen saantia tarvitsee harvoin miettiä erikseen. Urheilijan tulee kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, mistä rasvansa saa. Pehmeillä kasvirasvoilla, joita saa esimerkiksi kasviöljyistä, kasvirasvamargariineista, kalasta, avokadosta sekä pähkinöistä ja siemenistä, on edullisia vaikutuksia urheilijan terveyteen. Suosi leivän päällä kasvirasvalevitettä ja öljypohjaisia salaattinkastikkeita. Käytä ruoanvalmistuksessa kasvipohjaista paistorasvaa ja vähärasvaisia tuotteita.

Suunnitteletko talosi tai asuntosi myyntiä?

Tervetuloa keskustelemaan myyntiasiaasta OP Kodin uuteen asuntokaupan kotiin tai soita 010 256 5950.



Tervetuloa kotiin!

010 256 5950

OP Koti

Neste ja ruokailujen ajoitus

Kun urheilija osaa koostaa ateriat hyödyntäen edellä esitettyjä perusperiaatteita, ollaan ruokailuravitsemuksen osalta jo tilanteessa, missä on vältetty suurin osa urheilijan kehittymistä ja terveyttä uhkaavista tekijöistä. Vielä kun saadaan riittävästi nestettä, eli keskimäärin 2-3 l päivässä + 1 l jokaista urheilutuntia kohti, ollaan jo lähellä maalia.

Aterioiden ajoitus on yksilöllistä, mutta urheilijan on hyvä suunnitella ruokailut harjoitusten ehtoilla. Tällä tarkoitetaan riittävää hiilihydraatin saantia harjoitusta edeltävillä aterioilla. Mikäli harjoitus on iltapäivällä ovat nämä ateriat aamupala, lounas ja harjoitusta edeltävä välipala. Mikäli harjoitus on aamulla, korostuu aamupalan lisäksi edellisen päivän iltapalan merkitys.

Pieni välipala voidaan nauttia esimerkiksi 1-2 tuntia ennen harjoitusta, kun taas tukevampi ateria vaatii noin 2-3 tuntia imeytyäkseen riittävästi. Suorituksen jälkeen olisi hyvä ajoittaa päivän yksi isoimmista aterioista tukemaan palautumista. Tälle hyvä ajankohta on noin 0-2 tuntia harjoituksen jälkeen. Iltapalalla voidaan paikata energiansaantia, jos päivän ruokailut ovat olleet vähäisiä liikunnan määrään nähden.

Lisäravinteet

Kun ruokailu on riittävän hyvällä tasolla, eli täyttää yllä esitetyt periaatteet, voi urheilija pyrkiä hakemaan lisäsärmää ravintolisistä. Ensimmäinen hyöty ravintolisistä on ravitsemusasiantuntijan silmissä arjen sujuvoittaminen. Tähän tarkoitukseen sopivat esimerkiksi proteiini- ja hiilihydraattilisäet sekä palautusjuomat, joilla voidaan korvata välipala esimerkiksi pitkällä pelireissuilla tai muuten vain kiireisinä päivinä.

Urheilija ei juurikaan hyödy ravintolisistä ajatellen urheilullista suorituskykyä, mutta on muutamia ravintolisistä, mitkä kansainvälisen olympiakomitean konsensuslausuman (2018) mukaan voivat tehostaa suorituskykyä. Näitä ravintolisistä ovat kreatiini, kofeiini, beta-alaniini, bikarbonaatti ja punajuurimehu (nitraatti).

Salibandyyn pelaajan näkökulmasta kaikki voivat olla hyödyllisiä, mutta saatu hyöty ei välttämättä ylitä haittoja. Haittoista suurimpana voi olla epäpuhtaudet ja niiden myötä positiivinen doping-näyte. Valmistajien laatu kannattaa kuitenkin varmistaa maahantuojalta. Lisäksi vatsavaivat ovat sangen yleisiä, minkä vuoksi ravintolisistä ei tulisi kokeilla ensimmäistä kertaa pelissä vaan harjoituksissa, jotta

mahdolliset vatsavaivat eivät pilaa suoritusta pelissä.

Huomioi ainakin nämä:

- Syö 5-7 kertaa päivässä eli noin 2-4 tunnin välein. Jos syöt harvemmin, syö runsaampia annoksia.
- Juo nestettä 2-3 litraa päivässä sekä 1 litra jokaista urheilutuntia kohden.
- Koosta ateriasi hiilihydraatin ehtoilla, lisää vähärasvainen proteiininlähde ja viimeistelet pehmeillä rasvoilla.
- Ajoita hiilihydraattia erityisesti ennen ja jälkeen harjoituksen ja proteiinia harjoituksen jälkeen sekä iltapalalle.
- Käytä ravintolisistä harkiten ja perustellusti.

Artikkelin kirjoittaja Miika Wynne-Ellis on urheiluravitsemuksen asiantuntija ja tutkija. Ravintoasioihin liittyvissä haasteissa hänet tavoittaa Jyväskylän urheilukaupungin kautta.



TOSISSAAN, MUTTA EI TOTISESTI

Pelipäivä on juhlapäivä. Ja perjantaina 1.4. meillä oli luvassa erityisen hieno päivä, kun lähdimme pelaamaan Suomen Cupin pikkufinaalia Mynämäelle.

Kaudella 2021 - 2022 joukkueemme pelasi Suomen Cupin pelien lisäksi 1. divisioonan A-lohossa. Koska seurallamme on jo edustus liigassa, divarissa nousumahdollisuuksia meillä ei ollut. Suomen Cup asettuikin meidän kauden päätavoitteeksemme. Tavoitteenamme oli päästä Cupissa mahdollisimman pitkälle ja saavuttaa vähintään paikka pikkufinaalissa.

Suomen Cupissa pikkufinaalin pääsee kaksi pisimmälle edennyttä divarijoukkuetta. Pikkufinaalia pääsimme pelaamaan SBS Wirmo Akatemian vastaan. Tiedossa oli kova joukkue. Sama joukkue voitti edustusjoukkueemme Cupissa.

Cupissa pääsimme kierrokselle 3. Meidän matkamme katkaisi A-liigassa pelaava Eräviikingit 10.10.21. Amparipesässä pelattu peli päättyi 2-4. Olimme tiukasti kiinni voitossa ihan viimeiseen erään asti. Ervi eteni lopulta

Cupissa välieriin ja nappasi kauden päätteeksi F-liigassa pronssia. Huonoille emme siis hävinneet.

Cupin pikkufinaalin pelireissu käynnistyi huhtikuun alussa ihanassa keväisessä aurin-gonpaisteessa. Peli pelattiin perjantai-iltana, joten reissuun lähdettiin jo varhain iltapäivällä. Matkalla oli hyvin aikaa valmistautua peliin. Ja sehän tapahtui mm. kuuntelemalla musiikkia, pelaamalla pelejä ja ihan vain parantamalla maailmaa. Olipa matkalla aikaa jopa vaihtaa kaiuttimeen akku YouTuben avulla. Ja tekipä muutama vielä viikon viimeisiä työhommia.

Matkalla pysähdyttiin syömään pelievääksi pastaa. Meidän kaikesta huolehtiva joukkueemme sydän Metu tilasi ruoat etukäteen ja tilatessa oli kysytty ruokamäärän arviointiin, että minkä ikäisiä pelureita sieltä on tulossa syömään. Metu oli kuuliaisesti luetellut ikä: 32, 43, 39...

lältään olemme siis aikuisten naisten joukkueisolla a-kirjaimella. Cupin finaalivastustajan vanhin pelaaja taisi olla pari vuotta yli 20.

Menomatalla bussissa kävimme myös tiukasti läpi pelikuvioita valmennuksen johdolla. Ei kun itseasiassa ei käytykään. Valmentajaahan joukkueellamme ei ole. Joukkueemme toimii pelaajaohjoituksesta. Muutama pelaaja vastaa kenttäläisten kasaamisesta ja ottaa peleissä tarvittaessa vastuuta muutoksista pelin aikana. Bussissa pelikuvioita kävimme siis valmentajan sijaan Marin johdolla. Käsiteltyämme noin 25 minuutin puheen ajan pelaajiemme sukunimiä tulimme lopputulokseen, jossa pelitaktiikka on vapaa ja pelaamme kaikki omalla tasollamme. Näillä eväillä jatkettiin matkaa kohti Mynämäkeä.

Teksti Henna Autio
Kuvat: Joukkue, Saku Sopo



KATUSÄHLY 2022 11.6.2022 BUUGILLA!

PELIT KESKELLÄ KESÄÄ PARHAALLA JENGILLÄ!

Katusählyturnauksessa on sarjoja sekä naisille, miehille, firmoille, sekajoukkueille että junioreille

Samalla vietämme seuramme kauden 2021-2022 päättäjäisiä

Ilmoita joukkueesi mukaan salibandykesän huipennukseen 29.5.2022 mennessä



Lisätietoa www.o2-jkl.fi -> Tapahtumat -> Katusähly



Ampparityttöjen joukkueen kasvutarina

Amppariliigan 2012-2015 syntyneiden Ampparityttöjen joukkue on surissut isolla pensselillä ja positiivisella energialla kauden 2021-2022 aikana. Kausi aloitettiin syyskuussa ja joukkueessa oli tuolloin vain muutamia innokkaita pelaajia mukana. Amppareiden onneksi saimme myös miesten edustusjoukkueessa vaikuttavan Ismo Nybackan mukaan joukkueen valmentajaksi. Ismon johdolla joukkueen harjoituksiin saatiin todella iloinen ja hieno tekemisen meininki. Harjoituksissa pelaajilla oli niin hauskaa, että pikkuhiljaa joukkueeseen alkoi virrata lisää pelaajia. Pelaajien kaverit ja kaverien kaverit halusivat tulla mukaan testaamaan menoa joukkueen mukana.

Syyskaudella joukkueessa oli jo sen verran hyvä määrä pelaajia, että joukkue päätti osallistua Amppariliigan turnaukseen Huhtasuola. Turnauksessa pelattiin Suolahden Urhojen

saman ikäisten tyttöjen joukkuetta vastaan. Ensimmäisen ottelun aikana tytöt heittäytyivät loistavasti peliin mukaan ja jokaisen mukana olleen pelaajan kasvoilta pystyi aistimaan iloisen yhdessä tekemisen meininkiä. Itse pelikin oli todella tasainen ja molemmat joukkueet pelisivat suurella sydämellä. Kaiken kaikkiaan Ampparitytöt pelasivat kauden aikana kolme hienoa matsia Urhojen joukkuetta vastaan. Tästä iso kiitos Urhoille, että saimme pelit onnistumaan!

Kauden lopulla Ampparityttöjen joukkueessa on mukana jo mahtavat 20 pelaajaa! Treeneissä vedetään aina iloisella asenteella ja pidetään yhdessä hauskaa salibandyn merkeissä. Samalla jokaisen pelaajan lajitaidot ovat kehittyneet hurjasti kauden aikana. Ampparityttöjen kausi huipentui seuramme järjestämään Talent Cup turnaukseen toukokuussa. Turnauksessa pelaajat pääsivät

jälleen kokemaan pelaamisen riemun ja yhdessä tekemisen ilon!

Kaudella 2022-2023 perustamme kaksi Ampparityttöjen joukkuetta 2012-2016 syntyneille pelaajille. Joukkueiden harjoituspaikat ja ajat selviävät kesäkuun aikana. Mukana toimintaan otamme ilolla mukaan kaikki innokkaat pelurit.

Hyvän ja laadukkaan toiminnan myötä noitarumpu oli laulanut niin isosti, että kauden loppuun mennessä joukkueessa oli mukana jo mahtavat 20 pelaajaa!

Teksti: Joonas Kaasalainen

Kuva: Esa Jokinen



T12 MYÖTÄTUULESSA

2010-2011 syntyneiden T12-joukkueessa on pelannut päätyväällä kaudella yhteensä 16 pelaajaa, jotka ovat syntyneet 2009-2013. Tyttöillähän sarjapeliä ikäluokat vaihtuvat kahden vuoden välein ja kausi alkoi, kun vanhimmat pelaajat siirtyivät T14-joukkueeseen ja uusia nuorempia pelaajia tuli mukaan useampia mm. ampparityttöistä. Korona-aika ja muut harrastukset veivät samaan aikaan muutaman pelaajan, mutta jokunen uusi keuhkijakin on liittynyt joukkueeseen ja osoittautunut nopeasti kehittyväksi.

Keväällä 2021 vanhempainpalaverissa päätetyn mukaisesti kaudella 21-22 joukkue on osallistunut Sisä-Suomen alueen T12-haastajasarjaan ja toisaalta jätettiin edellisen kauden aikana pelatut lähialueen poikavoittoiset Intersport-pelit vähemmälle. Hyppäys uuteen sarjaan on tarkoittanut runsaasti yhteistä aikaa bussissa pois Jyväskylästä, mikä ennakkoon vähän jopa jännittäkin, mutta on lopulta osoittautunut joukkuetta yhteen liimaavaksi ja välillä jopa riehakkaan hausaksi yhteiseksi ajaksi. Kahden ottelun turnauksia on pelattu mm. Tampereen seudulla, Janakkalassa, Hämeenlinnassa ja Hämeenkoskella. Kotiturnaus Buugilla toi taas pelaajien vanhemmille uutta kokemusta toimitsijatehtävistä.

Harjoituksia on ollut kaksi kertaa viikossa. Graniitin onkaloissa juoksuradalla on ollut fyysikkää ja halli 1:ssä lajia. Toisena päivänä Kilpisen koulun perinteikkäässä salissa on ollut lajia. Tähän höyseenä on ollut harjoituspelejä eri poikajoukkueita vastaan niin omasta kuin muista Jyväskylän seuroista. Lähipaikkakun-

nilta on löytynyt myös pari muuta pelailevaa tyttöryhmää harjoituspelivastuksiksi. Kausi päätettiin osallistumalla toukokuussa Särkänniemi Cupiin Tampereella sekä loppuhuipentumana oman seuramme Talent Cupiin, jossa oli nyt hiljaiselon jälkeen oma T12-sarja ja kovatasoisia joukkueita eri puolilta Suomea.

Aluesarjan ensimmäisessä turnauksessa Ylöjärvellä huomasimme olevamme selvästi sarjan nuorimmalla joukkueella liikkeellä, mutta alkusäikähdysten jälkeen on koettu niin voittoja, tasapelejä kuin häviöitäkin ja kerätty sitä kuuluisaa kokemusta. Tyttöjoukkueiden haasteista muillakin paikkakunnilla kertoo osaltaan se, että vastustajilla on joskus ollut jopa viisi y-pelaajaa joukkueessa ja niinpä peleissä on nähty varsin laajaa ikähaarukkaa kentällä.

Ikäeroistakin huolimatta joukkueessa on ollut hyvä yhteenkuuluvuuden henki ja toisiaan tukeva tunnelma. Lähes kliseemaisesti voi todeta, ettei pelaajan ikä ja koko kentällä ole keskeisintä vaan innostunut asenne ja yritys. Tätä valmennus on osaltaan kiitettävästi tsempannut.

Nimettömänä pysyttelevä haastateltu pelaaja kommentoi, että joukkueessa on ollut kiva harrastaa, koska on ollut hyvät valmentajat ja hyvä ilmapiiri.

Nyt keväällä alkaa taas valmistautuminen seuraavaan kauteen ja pelikokoonpanot järjestäytyvät taas uudelleen. Noora Tilli jatkaa ensi kaudellakin T12-joukkueen vastuuväl-

mentajana ja lisäksi hän toimii valmentajana myös T14-joukkueessa, johon vanhimpia pelaajia siirtyy T12-joukkueesta. Noora odottaa kautta innostuneissa tunnelmissa:

"On ihanaa päästä jatkamaan kaikkien tyttöjen kanssa säbää myös ensi kaudella."

Toisena valmentajana T12-joukkueessa toiminut Jari Lehtinen jatkaa valmennusuraansa ensi kaudella T14:n parissa.

"Ensimmäinen kausi tyttöjen valmentajana oli hieno ja mukava kokemus. Tuleva kausi tulee varmaan olemaan mieleen painuva – positiivisessa mielessä", pohtii Jari.

Uusia pelaajia otetaan mielellään mukaan sekä T12 että T14-joukkueisiin. T12 on ensisijaisesti kaikille 2011-2012 syntyneille sekä innokkaimmille 2013 syntyneille. Mukaan pääsee ilman aiempaa pelikokemusta. Toki jo aiemmin muissa joukkueissa tai ampparityttöissä säbää kokeilleet ovat erityisen tervetulleita mukaan joukkueiden toimintaan. T14:seen toivotetaan tervetulleeksi ensisijaisesti kaikki 2009-2010 syntyneet tytöt tutustumaan ja pelaamaan. Joukkueessa on hyvin tilaa uusille pelaajille.

Lisätietoja saa valmentajilta tai seuran toimistolta.

Antti Ala-Fossi, päättäneen kauden jojo, T12

Alati jalostuvaa insinööriosaamista. Huomisen yhteiskunnan hyväksi.

Rejlers on teknisen alan suunnittelu- ja konsulttiyhtiö, joka luo tulevaisuuden toimivaa yhteiskuntaa. Olemme asiakkaidemme luotettu kumppani teollisuuden, rakentamisen, energian ja infran hankkeissa.

Vaikutamme yhteiskunnan kehitykseen koko maassa ja globaalisti, mutta ymmärrämme paikallisia lähtökohtia.

Uudistuvan osaamisen avulla luomme tulevaisuuden toimivaa yhteiskuntaa; **tiedämme, mitä huomisen tarvitsee.**

REJLERS



T16 KAUDEN KUULUMISIA

Ampareiden T16 -joukkueen kausi 2021–2022 on tätä kirjoittaessa saatu päättäjaisiä vaille pakettiin, ja tytöt ovat päässeet pienelle, ansaitulle tauolle latailemaan akkuja ennen kuin jatketaan taas harjoittelua seuraavaa kautta kohti. Kertaillaan kuitenkin hieman kuluneen kauden tapahtumia. Pelien osalta kautemme alkoi T16 SM-sarjan karsinnoilla syyskuun ensimmäisellä viikolla. Näitä pelejä tahkottiin 10 ottelun verran marraskuun lopulle asti. Syksyllä peli oli vielä sen verran hakussa rutinoituneempia vastustajia vastaan, että loppukauden sarjaksi meille alkukarsinnan sijoituksen perusteella tuli valtakunnallinen 1. divisioona. Yksittäisenä helmenä alkukarsinnan peleistä mainittakoon huima viimeisen erän nousu Northern Starsia vastaan, jossa tytöt nousivat 4–1 tappioasemasta upeaan 4–5 voittoon. Vaikka karsinnoissa pistetili ei isosti karttunutkaan niin peli kehittyi hienosti sen loppua kohti ja parissa viimeisessä turnauksessa tytöt näyttivät, että treenaaminen tuottaa tulosta ja tällä kaudella voidaan voittaa kenet tahansa muista ikäluokan joukkueista.

Pelejä jatkettiin siis 1. divisioonan merkeissä ja tämä sarja osoittautuikin todella hyväksi ja tasokkaaksi. Oma pelimme jatkoi edelleen

kehittymistään pitkin sarjaa, onnistumisten määrää jokaista pelaajaa kohden oli hienoa seurata ja koko joukkueen itseluottamus otti valtavia harppauksia näiden onnistumisten myötä. Sarjan neljä parasta joukkuetta tulivat pääsemään mukaan karsimaan paikasta valtakunnalliseen loppuhuipentumaan yhdessä SM-sarjan joukkueiden kanssa, ja olimmekin tiukasti loppuun asti taistelemassa tästä paikasta päästä jatkamaan pelejä vielä pidemmälle keväällä. Loppujen lopulta sarjan tasaisuus näkyi taulukossa ja jäimme niukasti ulos neljänneltä sijalta, kun vertailtiin tasapisteissä olevien kolmen joukkueen keskinäisiä otteluita.

Kaiken kaikkiaan kausi on ollut mieleenpainuva ja mahtavaa, että se saatiin taas viimeinkin pelata loppuun parin vajaan kauden jälkeen. Treeneissä on tehty hommia ja hikoiltu muutamana kertana viikossa, yhdessä T21-joukkueen kanssa. Oma joukkuepeläminen on mennyt hienosti eteenpäin ja henkilökohtaisella tasolla tytöt ovat ottaneet isoja harppauksia sekä oppineet pelaamaan uusia pelipaikkoja. Ottelut ovat olleet juuri sellaisia kuin pitääkin: on koettu riemua, hienoja onnistumisia sekä voittoja ja on myös otettu tylyjäkin tappioita, epäonnistuttu ja

pyrity oppimaan niistä. Pitkillä pelireissuilla ja bussimatkoilla ympäri Suomen aika on kulunut rattaisti, hymyä ja naurua on riittänyt, ruoka on ollut maittavaa ja tyttöjen soittolistat vähintäänkin mielenkiintoisia. Moni tytöistä on päässyt tällä kaudella pelaamaan T21 SM-sarjaa ja onnistunut hienosti myös vanhempien tyttöjen mukana. Lisäksi meidän mukamme on pelannut T14 -joukkueesta pelaajia ja jokainen heistä on suoriutunut erittäin mallikkaasti peleistä. On ollut hienoa, miten yhteistyö seuran tyttöpuolella on toiminut mutkattomasti ja tämän myötä on päästy kehittämään pelaajamme tehokkaasti. Näistä pelaajista kuullaan vielä! Myös joukkueen sometiimi on ollut tehokas tällä kaudella: Instagramista @o2tytot16 voit katsoa tunnelmia muun muassa kuluneen kauden pelireissuilta. Lisätietoja joukkueen toiminnasta löytyy myös seuran kotisivuilta.

Teksti: Jesse Hakovirta
Kuvat: © Hannu Leskinen

Instagram
@o2tytot16



MIKÄ ONKAAN EPÄASIALLISTA URHEILUSEURASSA?

Seksualliseen häirintään ja epäasialliseen käytökseen on puututtu viime aikoina useilla eri yhteiskunnan alueilla. Meillä on ollut #metoo ja viimeisimmäksi #punktoo, jossa on nostettu esille epäasiallista käytöstä ja häirintää eri kulttuurin alueilla. Viimeisimmän julkisuuteen tullut tapaus on oman kattojärjestömmme Olympiakomitean johtotehtävissä olleen Mika Lehtimäen häirintätapausten tulo julkisuuteen keväällä 2022.

Valtion liikuntaneuvosto on ottanut 20.1.2020 kantaa syrjintään, häirintään ja epäasialliseen käytökseen liikunnassa ja urheilussa. Kannanoton mukaan liikunta- ja urheiluharrastuksissa tapahtuvaan syrjintään, häirintään ja epäasialliseen käyttäytymiseen tulee puuttua systemaattisesti kaikilla toiminnan tasoilla ja vaikuttavuudeltaan laajoilla toimenpiteillä.

O2-Jyväskylä on tiedostanut vastuunsa nuorten liikuttajana ja isona urheiluseurana. Seuralle on nimetty syksyllä 2020 häirintäyh-

dyshenkilöt, joihin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. O2-Jyväskylä on myös uudistanut toimintasääntönsä Olympiakomitean mallisääntöjen mukaisiksi. Uudistetuilla säännöillä veloitetaan jokainen seuran toiminnassa mukana oleva noudattamaan liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita ja määritellään kurinpitotoimet. Lisäksi seuraohjeeseen on päivitetty toimintamallia syrjinnän, häirinnän ja epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisemiseksi sekä niihin puuttumiseksi.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan reilu kolmannes 15–19-vuotiaista nuorista ja yli 40% 20–24-vuotiaista nuorista on kokenut joskus tai usein epäasiallista käytöstä liikuntaharrastuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton 4.–9.-luokkalaisille tekemän kartoituksen (2018) mukaan loukkaavaa kohtelua, kiusaamista ja häirintää esiintyy kaikissa urheiluharrastuksissa, niin yksilö- kuin joukkuelajeissa ja sekä tyttöjen että poikien keskuudessa.

Mikä on sitten epäasiallista urheiluseurassa? Tähän kysymykseen ei ole yksiselitteistä vastausta. Meistä jokainen on vastuussa ensisijaisesti omasta käytöksestään ja siitä miten kohtelemme muita. Suosittelemme kaikkia O2-Jyväskylän toiminnassa mukana olevia tekemään Et ole yksin -sivustolla olevan verkkokurssin. Et ole yksin -verkkokoulutus tarjoaa valmentajille ja muille urheiluseuroissa toimiville välineitä puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan. Koulutuksessa käydään läpi aiheita kuten henkinen ja fyysinen väkivalta ja kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset, lastensuojelu ja itsemääräämisoikeutta vahvistava valmennus.

<https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

Petri Vähäkangas

Kerro meille, jos kohtaat epäasiallista käytöstä seurassamme – otamme sen vakavasti.

O2-Jyväskylä häirintäyhdyshenkilöt:

Petri Vähäkangas puh. 045 111 7373 (puhelut klo 16-21, viestit/WhatsApp 7-21) sähköposti: petri.vahakangas@o2-jkl.fi tai Elina Niekka sähköposti: elina.niekka@o2-jkl.fi



Kotikenttätetu!

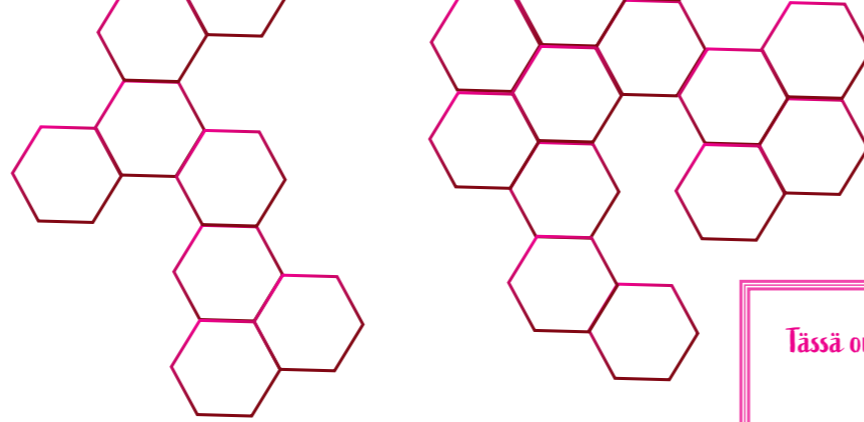
Pistä parastasi ja anna pallolle kyytiä. Loimua lämmittää pelikentällä ja kotona – varmasti ja ympäristöystävällisesti.

Saamme lämmön elämään.

LOIMUA



Tyttöjen edustuksella tapahtumarikas kausi



Tässä on saatettu jo jokunen kerta mainita, kuinka onnistunut kausi oli ja sitä tukemaan vielä muutama fakta:

20 matsia takana, joista 10 voittoa (4 varsinaisen pelaajan jälkeen) ja 10 tappiota (3 varsinaisen pelaajan jälkeen)

Peleissä nähtiin peräti 24 eri peluria, joten kokemusta vanhimpien junnujen peleistä saatiin usealle ja pisteillekin pääsi peräti 17 heistä

"Oikean" ikäisiä (2001-2003-syntyneet) pelaajia sarjaan meillä oli kuusi, joista vain 4 oli mukana ainakin puolet kaudesta

Parhaimmillaan peliin saatiin paikalle kuitenkin vain 13 kenttäpelaajaa, joten vastuuta riitti läsnäolijoille

3 peliä pelattiin 8 tai vähemmällä kenttäpelurilla ja ne kaikki onnistuttiin vielä voittamaan



Tyttöjen edustusjoukkueen pitkä kausi T21 SM-sarjassa venyi lopulta pitkälle kevääseen ja lopulta pudotuspelit jäivät vain yhden voiton päähän. Nuorelta ja vähälukuiselta joukkueelta 9.sija valtakunnallisesti oli hieno saavutus ja se edellytti venymistä moneen otteeseen.

Kauteen startattiin varsin pienellä ryhmällä ja selvää oli alusta pitäen, että haasteita tulee riittämään. Kun lisäksi iso siivu pelaajista harjoitteli naisten edarin kanssa, jouduttiin päättämään todella raapimaan, jotta arki saadaan rullamaan. Apuun asteli tässä kohtaa T16-joukkue, jonka kanssa yhdistimme voimamme ja näin harjoittelu saatiin reippaasti mielekkäämmäksi. Alkusarjassa peleihin saimme kuitenkin omat rivit varsin mukavasti kasaan ja pienellä, mutta silti iskukykyisellä ryhmällä kolkuteltiin kunnolla ylemmän jatkosarjan ovia. Ratkaisevassa ottelussa Sb-Protta vastaan vastustajalla oli kuitenkin onnikin puolellaan ja näin jatkoikatappion myötä tie vei alempaan jatkosarjaan.

Jo kesällä tehtiin selväksi, että kovia pelejä riittää, sillä ryhmämme oli varsin nuori T21 sarjaan. Ja koska pelaajia oli vähänpuoleisesti, oli selvää että tasoitusta annettaisiin kokemuksen lisäksi myös temmon ylläpitämisessä otteluissa. Ennen kautta pelattiin kuitenkin reilusti harkkamatseja kovempia vastustajia

vastaan, joten olimme valmiita haasteeseen. Asetelma myös hitsasi joukkuetta alusta pitäen entistä paremmin yhteen ja se osaltaan auttoi pidentämään kautta. Hyvä henki ja halu auttaa kaveria kantoivat monessa tiukassa paikassa lopulta joukkuetta, vaikka voimien olisi pitänyt olla jo loppu.

Jatkosarjassa ottelut lähtivät vauhtiin pienoisella voittoputkella. Sen kruunasi komea taistelu Joensuussa Josbaa vastaan, jossa matsi venytettiin lopulta seitsemällä kenttäpelaajalla rankkareihin ja hoidettiin nekin vielä lopulta kotiinpäin. Valitettavasti tuo matsi oli myös eräänlainen vedenjakaja kaudellamme, kun loukkaantumiset olivat tuossa vaiheessa kasaantuneet pieneksi kukkulaksi ja alkoihan se koronakin viimein hiipiä riveihimme.

Moninaiset eri syyt harvensivat joukkueettamme kauden mittaan, mutta apuja löytyi onneksi läheltä ja lopulta useampikin T16- joukkueen pelaajista lunasti isoa roolia myös peleissä meidän mukamme. Vaikka joukkue sen myötä nuoreni entisestään, kentällä se ei näkynyt, vaan nuoremmat pelasivat alusta pitäen kuin vanhat tekijät. Pienen tuloksellisen svantovaiheen jälkeen, otteet saatiinkin taas kohdilleen sarjan loppua kohden ja pinnoja raavittiin riittävästi, jotta paikka pleijarikarsinnoissa aukeni. Se meni

kuitenkin tarkalle.

Pääsimme kaudella väntämään peräti neljä "kuolemanpeliä" eli teemana niissä oli tulos tai ulos. Ensimmäinen näistä oli jatkosarjan viimeinen ottelu Lasbia vastaan, josta tarvitsimme pisteen, jotta kausi jatkuisi. Vastus oli yksi kovimmista kaudella kohtamistamme, mutta niin vain ilman veskaa lopussa tasoihin ja kaivattu pinna taskuun. Uhratumista omissa, hieman tuuria heikoilla hetkillä ja luonnollisesti kasa pehmeitä käsiä hyökkäyksessä muodosti reseptin toivottuun lopputulemaan.

Ensimmäisessä pleijarikarsintavaiheessa kohtasimme tutun Josban. Vihu oli vahvistunut muutamalla liigapelurilla sitten kauden ensimmäisen kohtaamisen ja lähtikin joidenkin papereissa ennakkosuosikkina matsiin. Kentällä voimasuhteet olivat kuitenkin pääläällä. Me painoimme paikkoja toisensa perään Josban maalille ja otimme ansaitusti reilun johdon. Se kuitenkin sulii loppua kohden pallon pomppiessa vastustajalle oikein kunnolla. Kaudella moneen kertaan koettu jatko aika oli taas edessä, mutta iskimme ansaitusti nopean maalin heti sen alkuun. Meni jännemmäksi kuin piti, mutta kokemuksille tiukoista paikoista, joita kaudella saimme kokea, ei kyllä voi hintalappua laittaa.

Heti seuraavana päivänä kohtasimme TP-S:n karsintojen toisessa vaiheessa. Reilulla kahdella kentällä pelatessa ei palautumisaikaa liiemmälti ollut, mutta taaskaan se ei kentällä näkynyt. Todella kypsän ja kliinisen esityksen päätteeksi otimme selvän voiton ja paikan karsintojen viimeiseen vaiheeseen. Voitolla kahdeksan sakkiiin ja pleijareihin, tappiolla nauttimaan lomasta. Taskussa oli kuitenkin nyt alemman sarjan voitto ja kohtasimme ylemmästä sarjasta Pirkat/Häme Starsin, joka oli vahvistunut mukavasti Pirkkojen liiganaisten kauden päätyttyä. Puoli peliä pysyttiin kyydissä, mutta sen jälkeen ei voitajasta ollut epäselvyyttä. Vastustaja tyrmäsi meidät rutiinillaan ja meiltä vaan viimeinkin loppui bensa. Hieno kokemus jälleen kovaa vastustajaa vastaan, mutta aikaahan meillä on kääntää nämä ottelut tulevaisuudessa.

Yksilötasolla kehitys oli myös selvästi havaittavissa. Seuraavan stepin eteenpäin ottivat erityisesti pörssesjä hallinneet Milja Tuomisaalo (04-syntyneet) ja Janella Järvinen (07), jotka paukuttivat kauden läpi yli kahden pinnan keskiarvolla. Viimeisen junnuvuotensa pelanneet Venny Hovila (01) ja Noora Lapinkoski (01) osoittivat olevansa valmiita naisten matseihin kokonaisvaltaisella pelaamisellaan ja esimerkiksi Peliakuningattaren tittelin otti puolestaan Henni Lähteenmäki (04) pelatessaan kauden joka matsin puolustuksessa ja välillä normaaleja n.4 minuutin vaihtoja, kun muut pelurit olivat (määrällisesti ja fyysisesti) loppu. Nuoremmista pelipaikan riveissämme sementtoivat puolustuksessa äärimmäisen rauhallisesti ja tehokkaasti esiintynyt Jenna Pasanen (06) ja maalinsuun muurannut Anna Komi (06), joka ehti vakuuttaa muutamassa ottelussa myös puolustajana.

Kaudesta jäi siis käteen paljon hyvää rakennuspalikoiksi tulevaan. T16-tytöistä vanhenee 06-ikäluokka ja he siirtyvät kokonaisuudessaan T21-joukkueeseen, sillä pelaajamäärä ei mahdollista T18- joukkueen muodostamista. Kasassa on hyvä tulevaisuuden ryhmä (pääsääntöisesti 02-06 syntyneitä), jonka kanssa lähdetään jälleen haastamaan kokeneempia. Kiitostämän kauden, on meillä myös varastossa monta yhdessä selvitettyä tiukkaa paikkaa, hyvää muistoa ja laadukas ryhmähenki mistä ammentaa voimaa ja minkä päälle rakentaa. Kiitos vielä kaikille osallistuneille ja tervetuloa uudet pelurit mukaan toimintaan!

Teksti: Jere Viljanmaa
Kuvat: Jere Viljanmaa



VIELÄ TILAA!

KESÄAMPPARILIIGA 2022 23.5.-7.8.2022



Pelien ja leikkien avulla tutustumme salibandyn perusteisiin, harjoittemme motorisia taitoja ja pidämme hauskaa yhdessä. Tule kokeilemaan olisiko salibandy teidän perheen juttu?

12-14 syntyneet

To klo 17.45-18.45 Mankolan koulu

Ma klo 17.30-18.30 Kuokkalan Graniitti halli 1

15-17 syntyneet

To klo 16.45-17.45 Mankolan koulu

Ma klo 16.30-17.30 Kuokkalan Graniitti halli 1

Ampparitytöt 12-15 syntyneet

Ma klo 17.45-18.45 Kilpisen koulu

Perhesähly 17-20 syntyneet

To klo 16.45-17.45 Kuokkalan Graniitti halli 2

LISÄTIETOA WWW.02-JKL.FI -> HARRASTEJUNIORIT
-> KESÄAMPPARILIIGA 2022

KASVU AMPPARILIIGASTA IKÄLUOKKAJOUKKUEEKSI - P9 KELJONKANGAS-

Tämä kirjoitus kertoo Keljonkankaan 2013-2014 syntyneiden Amppariliiga joukkueen Kasvusta P9 ikäluokkajoukkueeksi.

Parin edellisen kauden ajan Keljonkankaan 2013-2014 syntyneiden Amppariliigajoukkue oli harjoitellut innokkaasti kerran viikossa. Lisäksi kauteen kuului kolme Amppariliigan turnausta. Kauden 2021-2021 aikana suuri osa joukkueen pelaajista oli innostuneet la-

jista niin paljon, että oli aika alkaa miettiä ikäluokkajoukkueen perustamista. Joukkueen valmentajat Perttu Kivelä ja Tommi Enroos olivat myös alkaneet pohtia, että innokkaille pelaajille olisi hyvä tarjota toinen harjoituskerta viikkoon sekä enemmän otteluita kauden aikana. Päädyimme perustamaan uuden ikäluokkajoukkueen kaudelle 2021-2022. Joukkueen nimi olisi P9 Keljonkangas ja joukkue pelaisi paikallista Intersport Liigaa.

Joukkueen ensimmäiselle kaudelle 2021-2022 saimme valmennustiimiin kovan vahvistuksen kun Olli Kiiveri lähti mukaan kolmanneksi valmentajaksi. Nyt joukkueella oli kolme loistavaa valmentajaa ja sopiva määrä pelaajia, jotta kausi saatiin käyntiin elokuussa.

Kirjoittaja: Joonas Kaasalainen

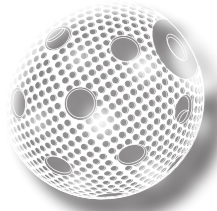
ENSIMMÄISEN KAUDEN TAVOITTEET, KOHOKOHDAT JA KASVAMINEN JOUKKUEEKSI VALMENNUSTIIMIN SILMIN

1. Keljonkankaan "oman kylän" lapset saatiin innostumaan lajista. Tutut kaverit ja laji innostivat myös uusia pelaajia mukaan joukkueeseen.
2. Valmentajat kannustivat harrastamaan myös muita lajeja monipuolisesti. Suuri osa joukkueesta harjoitteli ja urheili myös toisen lajin parissa. Joskus treenit menivät päällekkäin, mutta tämä ei menoa haitannut ja asia nähtiin vain positiivisena.
3. Valmentajien pyrkimys luoda innostava ja kannustava ilmapiiri jokaiseen joukkueen tapahtumaan. Joukkueen isoin tavoite oli innostaa jokainen pelaaja oppimaan uutta lajin parissa. Tässä myös onnistuttiin hienosti kauden aikana. Jokainen pelaaja oppi hurjasti uutta.
4. Kauden aikana opeteltiin miten toimitaan joukkueena. Pelikaverin huomioon ottaminen, yhteiset pelisäännöt, ryhmässä toimimisen taidot sekä pelaaminen joukkueena kuuluivat joukkueen arkeen koko kauden ajan. Jokainen pelaaja oppi kauden aikana lisää siitä mitä tarkoittaa joukkueena toimiminen.
5. Joukkueen valmentajat jakoivat kauden kahteen osaan. Syyskaudella opeteltiin enemmän henkilökohtaisia lajitaitoja sekä pelaamisen perusperiaatteita. Pelirohkeus oli isossa roolissa jokaisessa harjoituksessa ja ottelussa. Kevätkauden aikana painotettiin enemmän joukkuepelaamisen taitoja.
6. Joukkue osallistui kahdella eri ryhmällä Intersport Liigan 13/14 syntyneiden sarjaan. Tällä tavoin saatiin hyvä määrä pelejä jokaiselle pelaajalle. Ison pelimäärän johdosta pelaajat kehittivät kauden aikana hirmuisesti. Joukkue pelasi myös monia harjoitusotteluita kauden aikana lähialueiden joukkueita vastaan.
7. Kaksi harjoituskertaa viikossa loi pohjan lajitaitojen kehittymiselle kauden aikana. Aikaisemmin Amppariliigassa harjoiteltiin vain kerran viikossa. Lisäksi kauden harjoituksiin sisältyi oheisharjoituksia, joissa harjoiteltiin monipuolisesti liikunnallisia taitoja.
8. Kaikki nämä edellä mainitut asiat antoivat oppia, kokemusta ja tunteita laidasta laitaan pelaajille sekä valmentajille.

KOKONAISUUDESSAAN JOUKKUEEN KAUSI OLI TODELLA HIENO KASVUTARINA JOKAISEN PELAAJAN SEKÄ VALMENTAJAN OSALTA!

Tilitoimisto
Jauhiainen

Yhdessä parempaan



P14 PELAAJAT INNOKKAINA KEVÄÄN TRYOUT-JAKSOLLE

Uusi vaihe pelaajien uralla edessä. Poikien 2008 perustettiin 3 kautta sitten täyttämään tyhjiö seuran pelaajapolulla. 3 vuoden aika on mennyt todella nopeasti pelaajien ottaessa joka kaudella suuria harppauksia kehityksensä. Tasoerot pelaajien välillä ovat kasvaneet viimeisen kauden aikana, mutta vaihtelu kauden sisällä on ollut hurjaa pelaajien ottaessa eriaikaisesti pyrähdymiä fyysisessä ja henkisesti kasvussa.

Kevättä ja tryoutteja odotetaan innolla ja samalla hämmennyneenä. Pelaajat elävät tällä hetkellä niin hetkessä, ettei puoli vuotta sitten vielä kevästä keskusteltu, mutta nyt se on monen pelaajan huulilla. Sanotaan, että kevät on pelaajan parasta aikaa ja niin se on tässäkin hetkessä.

"Omalta osalta odotan kanssa kovasti kevään tilaisuuksia ja mielenkiinnolla seuraan pelaajien toimia nyt tryout-jakson alkaessa."
Kari Jauhiainen

Moni pelaaja on tilanteesta ymmärrettävästi hämmentynyt. Joukkue missä on pelannut viimeiset vuodet hajoaa ja uudet joukkueet perustetaan. Aletaan näyttämään jo enemmän omaa tahtoa ja tekemään ns. töitä tavoitteiden eteen. Haikaa on toki, ettei pääse välttämättä kaverin kanssa samaan joukkueeseen, mutta samalla tärkeää, että harrastus ei siihen katkea. Kaikki joukkueet ovat tärkeitä ovat ne sitten edustus- tai kilpajoukkueita.

"Vähän jännittää, että pääseekö joukkueeseen mihin haluaa. Pitää vain laittaa parasta peliin ja katsoa miten käy." Matias Himanen

"Odotan innolla tryoutteja ja uusia joukkueita, jotka mahdollistavat kaikille oman tasoisen kehittymisen. Tryouttien hyvä puoli on minun mielestä juuri siinä, että kaikki pääsevät pelaamaan oman tasoisessa joukkueeseen." Akseli Suutari

"Tryoutit ovat tavallaan hyppy tuntemattomaan, ne ovat täysin uusi asia mistä ei ole ai-

empaa kokemusta. Silti on myönnettävä, että odotus tryoutteja kohtaan on noussut kevään mittaan. Se sisältää hienoja mahdollisuuksia näyttää omaa osaamistaan ja toivon, että kaikki pystyvät parhaimpaansa sekä että kilpailutilanne olisi oikeudenmukainen." Olli Herranen

Niin kuin Matias, Akseli ja Olli kertovat on tilanne keväällä hyvin jännittävä, mutta myös odotettu. Pettymyksiäkin varmaan keväälle tulee, mutta niistä varmasti päästään yli. Tulevan kauden aikana on tarkoitus tehdä paljon yhteistyötä oman ikäluokan joukkueiden kanssa ja myös vanhempien sekä nuorempien ikäluokkien kanssa. Eli vaikkakin joukkue saattaa olla eri ei kaveri kovinkaan kaukana ole.

Tsemppiä kaikille kevään koitoksiin.
Kapo #8

Nopeammin takaisin kokoonpanoon.



Tapaturman sattuessa päivystävä specialisti on lähelläsi.

Terveystalo

Kohti parempaa.

Varaa aika: terveystalo.com | 030 6000*

Väinönkatu 9, Jyväskylä

*Puhelun hinta on matkapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min ja lankaliittymästä 8,35 snt/puhelu + 3,20 snt/min. Jonotus on maksullista.

VIERUMAKI

SALIBANDYA VIERUMÄELLÄ

Salibandyn kesäleiri
5.-8.6.2022

Kaikille 10-14-
vuotiaille lajista
innostuneille

Floorball Cup & Camp
5.-7.8.2022

Kauteen valmistava
turnaus & leiri
joukkueille

Lue lisää: vierumaki.fi/salibandy

Metallinkeräyskampanja Fincumetin kanssa

KERÄYSKAMPANJA ON METALLINKIERRÄTYKSEEN ERIKOISTUNEEN
FINCUMET OY:N JA O2-JYVÄSKYLÄN YHTEINEN TEMPAUS.

YHTEISTYÖLLÄ HALUTAAN SAADA KAIKKI MUKAAN KIERRÄTTÄMÄÄN
METALLEJA EKOLOGISESTI JA SAMALLA TUKEA SEURAN TOIMINTAA.



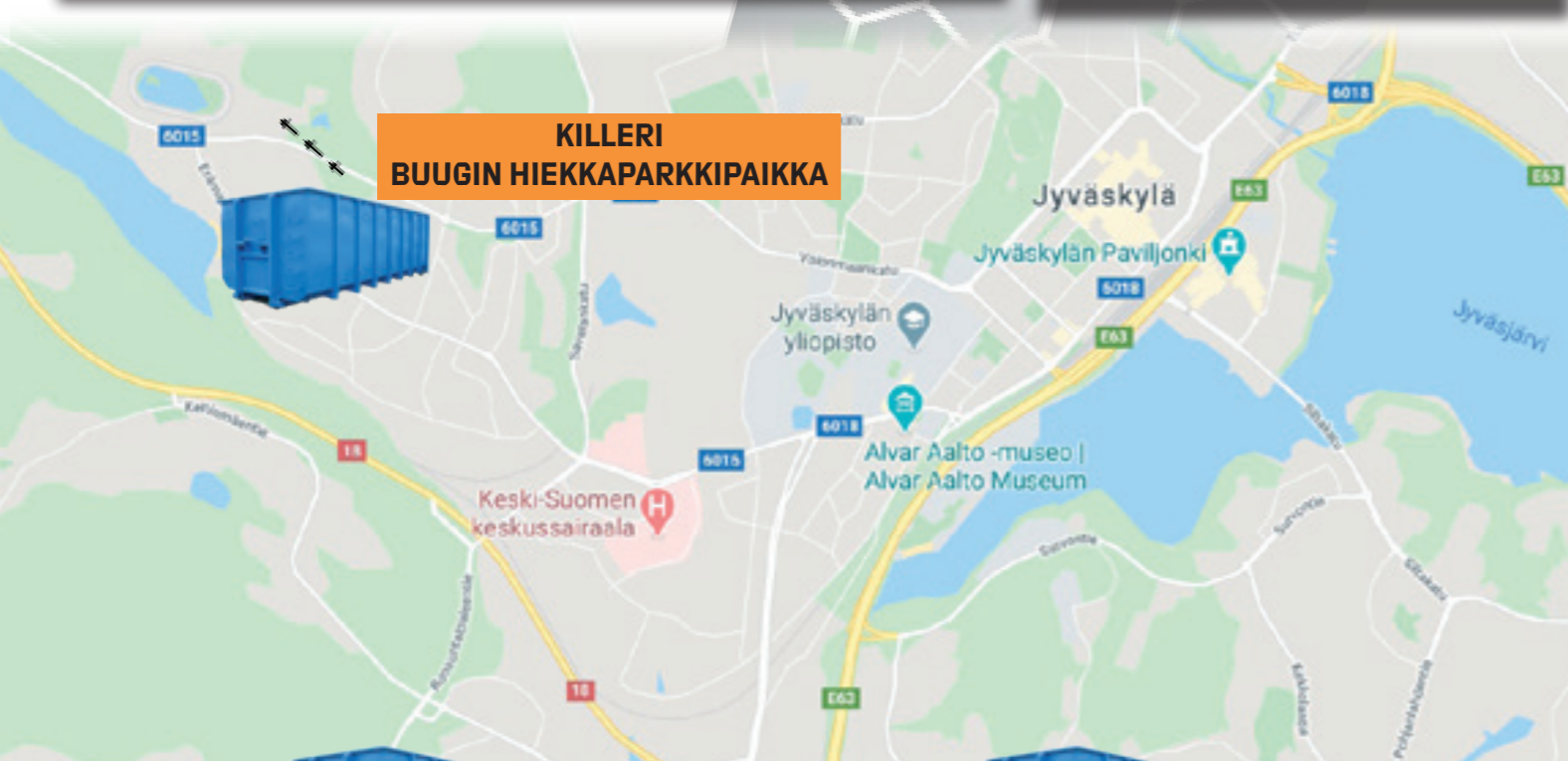
**KIERRÄTTÄMÄLLÄ
METALLIROMUSI**

**TUET SALIBANDYN
HARRASTUSTOIMINTAA**



**Kierrätykseen
kelpaavat mm.**

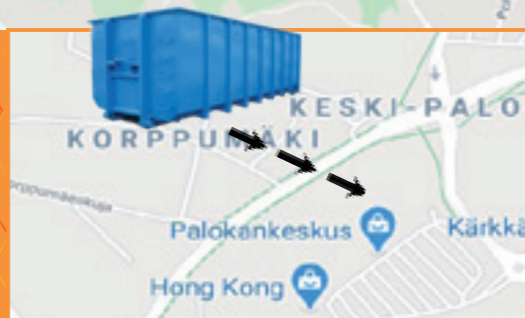
Vanhat polkupyörät, kiukaat,
kattopellit, auton rautapitoiset
osat, katiskat, metalliaidat,
kaapelit, sähköjohdot ja huo-
nekalujen metalliosat.



**KILLERI
BUUGIN HIEKKAPARKKIPAIKKA**



**KELJON CITYMARKETIN PIHA
KIERRÄTYSPISTEEN VIERESSÄ**



**PALOKKA
CITYMARKETIN PIHA**



Ampparitytöt



Keljonkangas 15-16 A+B



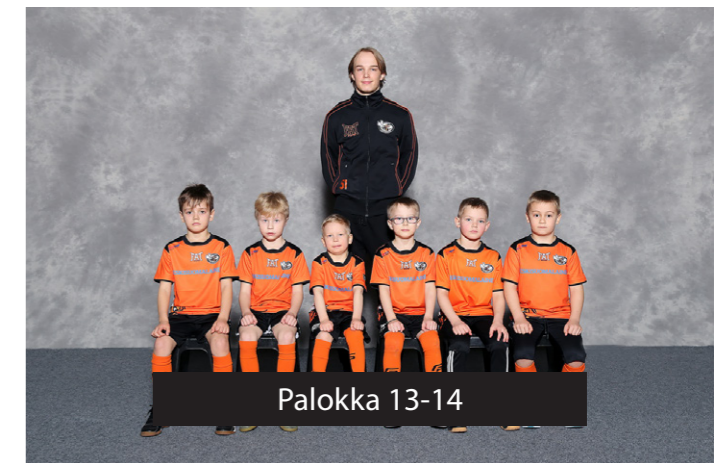
Mankola 15-16 A+B



Vaajakoski 15-16



Cygnaeus 13-14 A+B



Palokka 13-14

**INTERSPORT TOURULA ON
02 JYVÄSKYLÄN
VIRALLINEN VARUSTETOIMITTAJA**

ME INTERSPORTILLA HALUAMME OLLA MUKANA TUKEMASSA
KOTIMAISTA URHEILUA SEKÄ LIIKKUMISTA. PALVELEMME SEUROJA,
YRITYKSIÄ JA YHTEISÖJÄ KAIKISSA URHEILUTEKSTIILEIHIN JA
-VÄLINEISIIN LIITTYVISSÄ TARPEISSA.

**INTERSPORT
TOURULA**

Vapaaherrantie 2, 40100 Jyväskylä.
Puh. 014 337 2050
Palvelemme ma-pe 10-19,
la 10-16, su 11-17
Seuraa Facebookissa:
facebook.com/IntersportTourula



www.intersport.fi



Vaajakoski 13-14



Keljonkangas 11-12



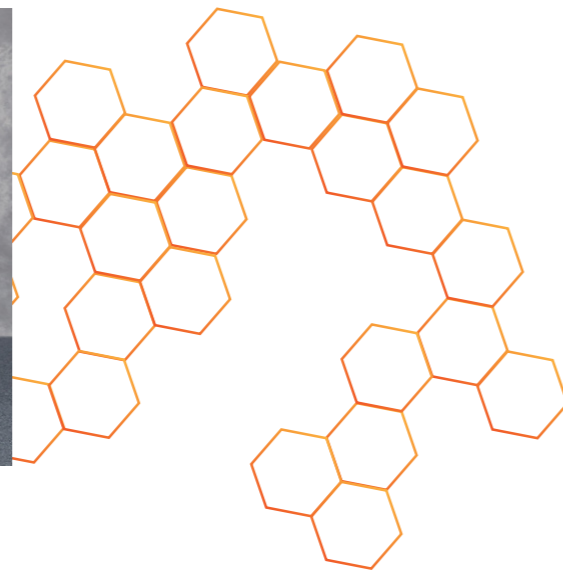
Kuokkala 11-12



Palokka 11-12



Lohikoski 10



KAUSI ALKUUN TEHOKKAASTI

VIERUMÄKI FLOORBALL CUP & CAMP 5.-7.8.2022

**Kauteen valmistava turnaus
ja leiri Urheilupuistolla**

Sarjat:
T12, T14 ja P13, P14

Laadukkaat pelit ja joukkueelle tehokas harjoitusleiri Vierumäellä ennen kauden alkua! Turnauksessa pelataan vähintään 4 peliä/joukkue, ottelu-aika 3 x 15 min.

Leirin hinta sisältää myös mahdollisuuden kasva urheilijaksi -luentoihin, ryhmäytymisaktiviteetteja ja pelaamista tukevaa oheisharjoittelua, mikä vauhdittaa sekä pelaajien, että valmentajien kehittymistä.

Kentät, majoitus ja ruokailu vain muutaman sadan metrin säteellä. Turnauksen aikana on mahdollisuus harjoitella ja oppia valmennuksellisia sisältöjä ohjatuissa oheishjelmissä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
www.vierumaki.fi/salibandy

*Lisäksi turnauksen osallistumismaksu 25 €/hlö (pelaajat+toimihenkilöt). Turnaukseen ilmoittautuminen päättyy 6.6.2022 tai kun turnaus tulee täyteen.

Hinta alk.
180 €*
/hlö/2 vrk
Sis. majoituksen
täysihoidolla

