



# AMPPARI SURINAT

**NAISET NOUSIVAT UUDISTUVAAN  
F-LIIGAAN**

**KOTIPIHALTA KOHTI SALIBANDYN  
KIRKKAITA VALOJA**



**JUNIORIURHEILUN ERITYISPIIRTEET**

# FRIENDS SINCE 2017.



Kaikki Fat Pipen tuotteet on suunniteltu Suomessa. Siitä hyvästä mailoillemme on myönnetty Avainlippu-merkki sekä tekstiileillemme Design from Finland -merkki.





# AMPPARI SURINAT

1/2023

8. vuosikerta

Julkaisija:  
O2-Jyväskylä ry

Päätoimittaja:  
Krista Karhunen

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

Kirjoittajat:  
Tuomas Pulkkinen, Harri Pirinen,  
Joonas Kaski, Piia Niemi, Merja Nybacka,  
Markus Manninen, Iina Autio, Liisa Launis,  
Joonas Kaasalainen, Johny Kotro

Kuvat:  
Kansi: Esa Jokinen  
Esa Jokinen, Joonas Kaski, Jesse Järvinen, Nina Knuuti,  
Tuomas Pulkkinen

Joukkuekuvat: Express-kuva

Ulkoasu:  
Krista Karhunen

Painopaikka:  
Grafitatu Oy

Painos:  
800 kpl

Jakelu:  
O2-Jyväskylä ry



## Sisällysluettelo

- 4 Toiminnanjohtajan palsta
- 5 Kapteenin kulma - Iina Autio
- 6 Kapteenin kulma - Markus Manninen
- 8 MAAJOUKKUETIE- toiminta nostanut alueellisuuttaan myös Keski-Suomessa
- 10 Ampparipolun päässä - mutta kummissa?
- 12 Naiset nousivat uudistuvaan F-liigaan
- 13 Tanja Matilaisen pelinumero 40 jäädytettiin kolmantena pelaajana Ampparipesän seinälle
- 14 Nuoren joukkueen ennakkoluuloton esiinmarssi
- 16 Kotipihalta kohti salibandy kirkkaita valoja
- 18 Naisten kakkosjoukkue - divarin hallintaa ja cupin pikkufinaalin mestaruus
- 20 Ympyrä sulkeutui vuoristoratamaisen kauden päätteeksi
- 22 P14 Valkoinen/Happee
- 24 Junioriturheilun erityispiirteet
- 28 O2-Jyväskylän päättäjäisiä vietettiin 17.4.
- 32 Joukkuekuvia

## KUN HALUAT PAINOAPUA TARVITSET GRAFITATUA!

# G 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](http://www.grafitatu.fi)



Hyvää kevättä kaikille jäsenillemme!

Haluan kiittää teitä kaikkia kuluneesta kaudesta 2022-2023. Ilman teidän kaltaista voimavaraa, Amppariyhteisömme toimintojen pyörittäminen ei olisi mahdollista. Kiitos myös niille, jotka ovat osallistuneet erilaisiin tapahtumiimme ja tehneet niistä ikimuistoisia. Näitä merkityksellisiä hetkiä on mukava muistella jälkikäteen.

Toimintamme on viime aikoina vakiintunut ja jäsenmäärämme on pysynyt samana. Olemme järjestäneet onnistuneita turnauksia, pelitapahtumia, koulutuksia ja muita verkostoitumistapahtumia. Olemme myös pyrkineet laajentamaan yhteistyötämme muiden sidosryhmien kanssa. Mm. kevään 2022 Talent Cup -turnaus oli kaikkien aikojen menestys ja sen toteuttaminen ei olisi ollut mahdollista ilman teidän panostustanne ja sitoutumistanne Amppariyhteisöömme.

Haluan myös kiittää vapaaehtoisiamme, jotka ovat uhranneet paljon aikaa ja energiaa Amppariyhteisömme hyväksi. Vapaaehtoistyö on arvokasta ja tärkeää toiminnassamme, ja olette tehneet upeaa työtä.

Tulevaisuudessa tulemme kokemaan sekä mahdollisuuksia että haasteita. Tulemme jatka-

maan aktiivista toimintaamme ja hyvää työtämme junioriurheilun eteen. Näemme kasvumahdollisuuksia aikuisharrastajien liikuttamisessa ja haluamme kirkastaa visiotamme "Liikuttaa läpi elämän". Samaan aikaan nykymaailman taloustilanne tuo omat haasteensa toimintaamme.

Lopuksi, haluan kannustaa teitä olemaan aktiivisia ja ottamaan osaa toimintaamme. Amppariyhteisömme on voimakas ja vahva, kun jokainen jäsen osallistuu omalla panoksellaan. Olkaa rohkeasti mukana, jakakaa ajatuksianne ja ideoitanne, ja auttakaa meitä rakentamaan entistä parempi Amppariyhteisö meille kaikille.

Kiitos teille kaikille siitä, että olette osa Amppariyhteisöämme. Toivon innolla jatkuvaa yhteistyötämme ja tapaamista tulevaisissa tapahtumissamme.

Lämpimät terveiset,  
Krista



[www.paperplast.fi](http://www.paperplast.fi)



Kapteenin Kulma  
lina Autio #12

Vaikka mennyt kausi Amppareilla päättyi tappioon, voimme me olla ylpeitä suoriutumisestamme kauden 22-23 aikana naisten F-liigan B-lohkossa. Tavoitteeksemme ennen kauden alkua määrittelimme runkosarjan sijat 1 tai 2. Tämä tavoite asetettiin yhdessä pelaajien ja valmennuksen kanssa. Tähän tavoitteeseen sitouduttiin, ja sen eteen tehtiin töitä hyvällä asenteella läpi kauden.

Kautta voidaan pitää hyvin kaksijakoisena. Syyskaudella voitot olivat tiukassa. Hävityt matsit olivat pienestä kiinni, monesti olimme maalin pari vastustajia heikompia. Ainakin tuoksellisesti.

Syyskaudella meitä joukkueena todella koeteltiin, tuntui, että voittoja ei onnistuttu saamaan millään. Tavoite kahden joukossa olemisesta runkosarjan päätteeksi alkoi näyttämään miltei mahdottomalta. Hankalimpina hetkinä minimitavoitteemme runkosarjan 4. sija alkoi sekini olla jonkin sortin unelma, realistisuuden rajamailla oleva mahdollisuus.

Tällä kaudella me Ampparit saimme kokea urheiluun niin olennaisesti kuuluvia tunteita aivan laidasta laitaan. Tiukoista tappioista seurasi hetkellistä epävarmuutta ja epätoivoa. Nämä tunteet eivät kuitenkaan latistaneet ilmapiiriä harjoituksissa, eivätkä vaikuttaneet harjoittelun tasoon. Käytimme paljon aikaa pelien purkamiseen ja asioista keskusteluun. Uskon, että edellä mainitut asiat olivat yksi tekijä huikeaan kevätkauteen.

Käännekohtana tiukoista tappioista otteluiden voittamiseen voidaan pitää syyskauden viimeistä peliä Welhoja vastaan. Tässä ottelussa todella osoitimme Amppareiden sinnikkyuden ja tahdonvoiman. Nousimme tappioasemasta voittoon varsinaisen peliajan viime minuuteilla. Hienon taistelun ja tärkei-

den pisteiden myötä usko omaan tekemiseen ja sen riittämiseen vähintäänkin tuplaantui.

Kevätkautta jatkettiin siitä, mihin Welhot pelissä lopetettiin. Tiukat tappiot käänsimme tiukoiksi voitoiksi. Useasti pelattiin tappioasemassa, opittiin sietämään erilaisia tilanteita otteluiden aikana ja muistettiin pienien yksittäisten suoritusten merkitys kokonaisuudessa. Meitä ei hetkauttanut enää mikään, selkäranka kesti. Monesti tultiin takaa ohi ja napattiin voitto. Joukkueena otettiin suuria askeleita eteenpäin niin pelillisesti kuin henkiseläkkin puolella. Kevätkaudella saatiin nauttia onnistumisista ja niiden mukanaan tuomista tunteista. Olimme rohkeita ja itsevarmoja Amppareita. Hienon voittoputken myötä saavutimme tavoitteemme hankalasta syksystä huolimatta, päätimme runkosarjan 2. sijaan.

Kauden kohokohtia kevätkauden voittoputken lisäksi olivat Suomen Cupin pelit A-lohkon Rankkoja Ankoja ja Erviä vastaan. Ankat jäivät Amppareiden jalkoihin. Erviäkin vastaan taisteltiin hienosti loppuun saakka, voitto jäi tällä kertaa pienestä kiinni ja sen myötä pelimme Suomen Cupissa päättyivät.

Todellinen loppuhuipennus oli päästä pelaamaan Playoff-paikasta A-lohkon Loistoa vastaan. Tiukkojen vaiheiden jälkeen ottelutarja meni Loiston hyväksi 2-0. Tappioista huolimatta ottelutarja osoitti, että oikealla tiellä ollaan. Toinen ottelu päättyi vasta jatkoajalla Loiston juhliin. Saatiin tärkeää tietoa siitä, että missä asioissa Amppareiden on ensi kaudella oltava parempia. Paljon on työtä edessä, jotta olemme entistä valmiimpia haastamaan liigan kärkijoukkueita. Siihen me olemme valmiita.

Kiitos kaudesta 22-23 kaikille mukana olleille. Erityiset kiitokset taustajoukoille ja yhteistyökumppaneille, ilman teitä ei olisi meitä.

Tsemppiä kaikille Ampparijoukkueille kesäreeneihin ja tulevaan kauteen. Nähdään ensi kaudella!

Terveisin, lina #12

Kuvat: Esa Jokinen





Kapteenin Kulma  
Markus Manninen #73

Kuvat: Esa Jokinen

Mennään Maaliskuun viimeistä viikkoa. O2-Jyväskylän miesten edustus "Amppareiden" kesäloma on rullannut jo pari viikkoa. Pikkuhiljaa on ruvennut savu hälvenemään ja saanut koottua ajatuksia järkevään muotoon menneestä kaudesta. Itselle on viime vuosien aikana ollut hyvin tehokasta miettiä ajatuksia tekstin muotoon, joten nämä kevätterveiset miesten edustusjoukkueesta toimivat myös itselle kivana pienenä koontina menneestä. Minkälaista menoa onkaan mahtunut edeltävän 10 kuukauden ajan jaksolle edustus-Ampiaisissa?

Edeltävän kauden jälkeen kokoonnuttii ensimmäistä kertaa Vapun jälkeen aloituspalaveriin. Katsoin ympärille ja pystyin helposti sanomaan, että huhhu nyt voim sanoa olevani joukkueen kokenutta kaartiä. Henri "Köne" Tikkasen kanssa aloitettiin joku 23. kausi samassa joukkueessa. Ensimmäistä kertaa meidän salibandyurien aikana kesätreeneissä pystyttiin monesti toteamaan, että WOU, olemme joukkueen kaksi vanhinta pelaajaa tänään. Itse olin siis kenttäpelaajien vanhin ja "Köne" joukkueen vanhin. Se oli jotenkin hassunkurinen ajatus, koska silloin, 9 v sitten, kun Amppareihin tulimme, olimme itse niitä nuorimpia. Mutta viime keväänä se Amppareiden "nuorennusleikkaus" alkoi.

Edeltävältä kaudelta meiltä lähti rutkasti kokemusta ja pääsarjapelejä. Moni joukkueen ulkopuolinen tekijä sanoi, että onpas nuori joukkue, mitenköhän teille käy. Näin jälkikäteen sanottuna tämä oli meille valtavan hyvä juttu. Nuoret supertalentit saivat tulla ihan puskiasta ja yllätyksenä divarikansalle. Ja näyttää suoraan mitäs me osaammekaan. Kesän aikana tehtiin rutkasti hommia, mikä näkyi syksyllä. Minun mielestäni varsinkin syksyllä

ensimmäisissä harjoitusotteluissa pelimme oli minun silmään yllättävän hyvissä uomissa.

Lauri Lavosen sanoin "Divari on Suomen salibandyskenen mielenkiintoisin sarja. Pelikirjassa ei aina ihan pysytä ja kuka tahansa voi voittaa kenet tahansa." Tämä kuvastaa hyvin myös meidän kauttamme. Taistelimme hienoja voittoja peleistä, johon ei välttämättä kovin moni joukkueen ja lähipiirin ulkopuolella uskonut. Sitten tietenkin myös kolikon kääntöpuolena tuli tappioita, mitkä harmittavat varsinkin näin jälkikäteen ja joukkueen tavoitteen eli playoff -paikan suhteen olivat "turhia". Kokenut pelikaverini Lauri sanoi myös kuitenkin heti kauden jälkeen, että Divarissa saadaan juuri sitä, mitä ansaitaan. 26 ottelun runkosarjan jälkeen löytyy joka kerta ne joukkueet, jotka playoff -paikan ovat ansainneet ja sitä tulosta on kunnioitettava. Niin tein myös minä ja Ampparit.

Kauden jälkeen ensimmäiset omat ajatukset olivat tietenkin valtava pettymys, koska kun 10kk sitten vedin Amppareiden kanssa lenkkarin nauhat pururadalla kiinni olin ihan varma, että annan tälle joukkueelle ihan kaiken. Teemme töitä oikeasti niin paljon, että ansaitsemme sen playoff -paikan ja näytämme suomalaiselle salibandykansalle, mihinkä ihan rehellisellä työnteolla voi päästä sekä mitä tarkoittaa, kun joukkue puhalttaa yhteen hiileen. Valitettavasti näin ei ihan käynyt. Enkä tarkoita nyt missään nimessä, että ei olisi tehty töitä tai puhallettu yhteen hiileen, mutta liiallinen ailahtelu otteluiden välillä koitui tällä kaudella meidän kohtaloksemme. Ansaittiin juuri tämän verran, muutama piste playoff -paikasta.

Nyt kuitenkin on aika ottaa hiukan aikaa ja etäisyyttä salibandystä. Nauttia kauniista

Suomen keväästä ja keväturingosta. Itse aion ulkoilla ja harrastaa liikuntaa nyt hetken ajan ilman suurempia tavoitteita ja miettiä, minkälainen olisikaan tulevaisuuden edustusAmppari. Joukkueen rakennus on kovassa vauhdissa ja taustahenkilöt tekevät valtavan paljon töitä, jotta jälleen taas vapun jälkeen ollaan valmiita vetämään lenkkareita kireälle. Nyt sen verta kireälle, että toukokuusta lähtien ollaan valmiita menemään jo sen verta lujempaa, että ensi kaudella Ampiaiset pelaavat playoff -salibandyä!

Nyt hiihtoladulle, mukavaa ja aurinkoista kevättä toivottaa Markus Manninen. Moikataan kun tavataan!



# SALIBANDYN KESÄAMPPIRILIIGA



"Opetellaan salibandyyn perusteita ja pidetään hauskaa yhdessä!"

**2017-2018 syntyneet:**

Kuokkala  
Keljonkangas  
Palokka

**2014-2016 syntyneet:**

Kuokkala  
Keljonkangas  
Palokka

**Tytöt**

2011-2016 syntyneet



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:  
[o2-jkl.fi/kesaamppariliiga](http://o2-jkl.fi/kesaamppariliiga)**



## MAAJOUKKUETIE-TOIMINTA NOSTANUT ALUEELLISUUTTAAN MYÖS KESKI-SUOMESSA

Salibandyliiton pelaajapolku MAAJOUKKUETIE on parin viime kauden aikana kokenut isoja muutoksia kohti parempaa ja toiminnan alueellisuus on noussut erittäin suureen rooliin. Nykyisin ensimmäisiä askeleita Maajoukkueitiellä ei tarvitse lähteä ottamaan Eerikkilän Urheiluopistolle saakka, vaan se onnistuu ihan kotoisessa Jyväskylässäkin.

MAAJOUKKUETIE-toiminta alkaa sillä kaudella, kun pelaajat täyttävät 13 vuotta. Ensimmäisinä tapahtumina järjestetään Alueleirejä (kauden aikana 1-2 Alueleiriä), johon alueen seururajat saavat ehdottaa pelaajien ja joihin alueen MAAJOUKKUETIE-valmentajat pelaajia ehdotusten perusteella kutsuvat. Yhden päivän aikana pidettävillä Alueleireillä käydään läpi Maajoukkuetien toimintaa sekä pelataan että harjoitellaan valittujen valmentajien teemojen mukaisesti.

Alueleireiltä parhaat pelaajat valikoituvat Eerikkilän Urheiluopistolla järjestettäviin MAAJOUKKUETIE-pelitapahtumiin, joita järjestetään kauden aikana 2-3. Keski-Suomen juniorit ovat muodostaneet Eerikkilässä yhteisjoukkueen Pohjanmaan kanssa ja näitä Keski-Suomi/Pohjanmaa-joukkueita onkin nähty onnistuneesti toiminnassa ikäluokissa P13-P16. Eerikkilän pelitapahtumiin kuuluvat myös aluejoukkueita vastaan pelaamisen li-

säksi testejä, luentoja/opiskelua, harjoittelua sekä kokonaisvaltaisesti urheilijan elämän opettelua. MAAJOUKKUETIE-kauden huipentaa tammi-helmikuussa pidettävät Winter Cup-tapahtumat, joissa nämä Aluejoukkueet pääsevät taistelemaan mitaleista muista alueista sekä seurajoukkueita vastaan.

Pelaajat kaikkiin yksittäisiin MAAJOUKKUETIE-tapahtumiin valitaan aina erikseen, joten pelaajien kauden aikana tapahtuvat kehityskaaret huomioidaan valinnoissa myös erittäin hyvin.

16-ikävuoden jälkeen MAAJOUKKUETIE-tapahtumat jatkuvat Eerikkilässä valtakunnallisina ja siitä eteenpäin pelaajia tarkkaillaan myös samalla U17- ja U19-Maajoukkueiden tapahtumiin.

Ketkä Maajoukkueitielle siis voivat päästä mukaan? Karkeasti voidaan sanoa, että kuka tahansa! Jos olet motivoitunut junioripelaaja, pääset varmasti taitojasi Alueleirien kautta näyttämään, ja sen jälkeen se on paljon pelaajasta itsestään kiinni, miten kehitys jatkuu. MAAJOUKKUETIE-toiminnan muuttuminen alueelliseksi on jokapäiväisessä nostanut yhä useamman lahjakkaan ja motivoituneen juniorin mahdollisuuksia päästä mukaan toimintaan.

Keski-Suomen alueelta MAAJOUKKUETIE-

toiminnassa on nähty parin vuoden aikana pelaajia O2-Jyväskylän lisäksi Happeesta, Muuramen Yrityksestä, Suolahden Urhosta, Jämsän Duosta, Joutsan Flanelista sekä Kuukka Gunnersista, ja toiveissa on, että mukana olevien pelaajien määrä eri seuroista vain nousee tulevaisuudessa.

Maajoukkueitiellä on tälläkin kaudella nähty todella paljon O2-Jyväskylän pelaajia, ja esimerkiksi tämän vuoden tammi-helmikuun tapahtumissa oli mukana peräti 26 Ampareiden junioria. P16-ikäluokan valtakunnallisissa pisteytystapahtumassa nähtiin myös toista vuotta putkeen tähdistössä Ampariväriä, kun O2-Jyväskylää edustavat Aatu Knuuti sekä Aaro Kokko valittiin molemmat tapahtuman All Stars-kentälliseen! Pelaajien lisäksi Maajoukkueitiellä on nähty useampi O2-Jyväskylän valmentaja MAAJOUKKUETIE-Keski-Suomen alueen vastuuvallmentajan roolissa.

Lisätietoa MAAJOUKKUETIE-toiminnasta antaa Keski-Suomen alueen valmennuspäällikkö Tuomas Pulkkinen.

Teksti ja kuva :  
Joona Kaski

Tilitoimisto  
**Jauhiainen**

Yhdessä parempaan





ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI



# AMPPAREIDEN KESÄLOMALEIRI

5.-22.6.2023



"Opetellaan salibandyyn perusteita,  
leikitään, pelataan ja pidetään  
hauskaa yhdessä!"

Mukana ohjaamassa  
edarin pelaajat  
Aatu Knuuti sekä  
Marius Niemelä.



Lisätiedot ja  
ilmoittautuminen:  
[o2-jkl.fi/kesalomaleiri-2023](http://o2-jkl.fi/kesalomaleiri-2023)



## Kotikenttäetu!

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

Saamme lämmön elämään.

LOIMUA



## AMPPARI POLUN PÄÄSSÄ – MUTTA KUMMASSA?

**JANELLA JÄRVINEN, 15, ON JO KULKENUT KOKO AMPPARIPOLUN KOULUN KERHOSTA NAISTEN LIIGAJOUKKEESEEN. JATKOSSA HÄNEN TAVOITTEENSA OVAT YHÄ KORKEAMMALLA.**

Koulun iltapäiväkerhosta se alkoi. Janella Järvinen oli Keltinmäen koulun ekaluokkalainen ottaessaan ensikosketuksensa salibandyyhin O2-Jyväskylän järjestämässä Amparikerhossa.

Noin vuosi myöhemmin hän liittyi samaan joukkueeseen, jossa hänen kaksi vuotta vanhempi siskonsa Jenissa pelasi. Joukkueessa oli jopa neljä vuotta Janellaa vanhempia tyttöjä.

–Kokoeron huomasi, mutta en varmaan edes tajunnut ikäeroja, kun painuin mukaan vaan. Kun olin ollut mukana noin vuoden, aloin muistaakseni pärjätä isommille ihan hyvin, hän kertoo uransa alkuvaiheita.

Sen jälkeen Janella on pelannut lähes aina itseään vanhempien joukkueissa. Niin myös viime kaudella. Janella oli 15-vuotias debytoidessaan O2-Jyväskylän naisten edustusjoukkueessa, joka pelasi F-liigan B-lohkossa.

–Kun menin naisten joukkueeseen, ei tuntunut enää kovin oudolta, että olin niin nuori. Varmaan se vaikutti itseluottamukseenkin, että olin ennenkin pärjännyt isompien kanssa, hän miettii.

–Treenasin jo edellisen kauden naisten kanssa, mutta koska liigassa on pelaajille ala-

ikäraja, en voinut vielä silloin pelata edarissa. Viime kaudella se helpotti, että joukkue oli tuttu, ja olin harjoituksissa jo tottunut myös kovempaan tempoon.

Joukkueessa kokenutta osastoa edustivat mm. yli 20 vuotta Janellaa vanhemmat Johanna Helminen, Jenni Timonen ja Iina Autio. Kokeneet pelaajat ja nuorisoliittyivät kuulemma hyvin yhdeksi parveksi.

–Tietysti sen huomaa, että kun vanhemmat puhuvat vaikka töistä, en pysty samastumaan juttuihin. Mutta he ottivat tosi hyvin vastaan, koska ovat niin mukavia ihmisiä, Janella kiittelee.

### Jyrkkä käänne kauden puolivälissä

Janellan ja koko joukkueen viime kausi liigassa alkoi tahmeasti. Kauden puolivälissä kasassa oli neljä voittoa ja seitsemän tappiota. Lokakuussa oli kuitenkin kaatunut A-lohkon Rankat Ankat Suomen Cupissa maalein 3–1.

Lopullinen käänne valoisampaan tapahtui vuoden pimeimmillä hetkillä. Marraskuun puolivälin jälkeen Ampparitaret haki liigassa 8–4-voiton Helsinki Unitedista lauantaina ja hävisi seuraavana päivänä cupin ottelussa A-lohkon EräViikingeille Palokassa 4–7.

Tappiosta huolimatta peli ErViä vastaan oli naisilta siihen mennessä kauden parasta, ja Janella paukutti ottelussa hattutempun eli kolme maalia. Tappion jälkeen vuodatetuilla kyynelillä kasteltiin siementä, joka oli istutettu maahan jo aiemmin: tuon ottelun jälkeen naiset voittivat liigassa yhdeksän ottelua, hävisivät vain yhden ja ylsivät liigan esipudotuspeleihin kahden pisteen erolla Kuopion Welhoihin.

Pudotuspeleissä vastaan asettui A-lohkossa seitsemänneksi sijoittunut FBC Loisto Turusta. Loisto voitti kotiottelunsa 7–2, ja Jyväskylän Monitoimitalolla menttiin 5–5-tilanteessa jatkoajalle. Loisto onnistui tekemään maalin ja voittamaan otteluparin. Myös tuossa ottelussa Janella teki hattutempun.

–Onnistumiset tuollaisissa peleissä antavat tietysti itseluottamusta jatkoon, hän sanoo.

–Se oli meille jo plussaa, että pääsimme pelaamaan esipudotuspelejä. Siksi tappio ei tuntunut kovin isolta pettymykseltä. Ja kun kausi loppui sekä itseltäni että joukkueelta noin hyvään peliin, siihen oli hyvä lopettaa. Kauteen voi olla ihan tyytyväinen.

### Sniperista sentteriksi

Samoihin aikoihin joukkueen parantuneiden tulosten kanssa ajoittui myös Janellan siirto vasemman laitahyökkääjän paikalta keskushyökkääjäksi.

–Olin aina ennen pelannut vasemmalla. Kauden puolivälin paikkeilla siirryin keskele. Sentterinä meinasi varsinkin aluksi jäädä liikaa puolustusmoodi päälle, enkä lähtenyt mukaan hyökkäyksiin, vaikka se oli ollut vahvuuteni. Sanoisin, että se vaikutti myös hyökkäystehoihini.

Koko kauden runkosarjassa Janella keräsi 19 ottelussa pisteet 13+3=16. Kahdessa pudotuspelissä saldo oli 3+1=4.

–Näköjään olen enemmän sniper kuin pelintekijä, hän naurahtaa.

### Tosissaan, muttei liian vakavasti

Jo B-lohkon kakkossija varmisti naisille nousun ensi kaudella yhden lohkon sarjaksi palaavaan F-liigaan. Edessä on siis entistä kovempi haaste.

–Sarjan taso on paljon kovempi. Me onnistuimme viime kaudella latautumaan ja valmistautumaan yksittäisiin peleihin A-lohkon joukkueita vastaan hyvin. Ensi kaudella samaa vaaditaan joka peliin, Janella tietää.

–Tarvitsemme lisää tasaisuutta ja suoritusturvaa. Ja sanoisin, että joukkueena meiltä vaaditaan pientä vakavoitumista. Siis että kaikkeen tekemiseen pitää suhtautua vähän ammattimaisemmin, ja tasoa pitää nostaa kaikessa, hän lisää.

Vakavoitumisella Janella ei silti tarkoita, että pelaaminen pitäisi ottaa vakavasti – pikemminkin päinvastoin.

–Minulle on aina ollut tärkeää nauttia pelaamisesta. Silloin pelaankin paremmin, kun on hyvä fiilis. Pelaamisen pitää pysyä hauskana; sellaisena, ettei tarvitse mennä veren maku suussa. Minulla mikään ei onnistukaan väkisin, hän sanoo.

Hän tietää omien kehityskohteidensa liittyvän voimaan ja nopeuteen.

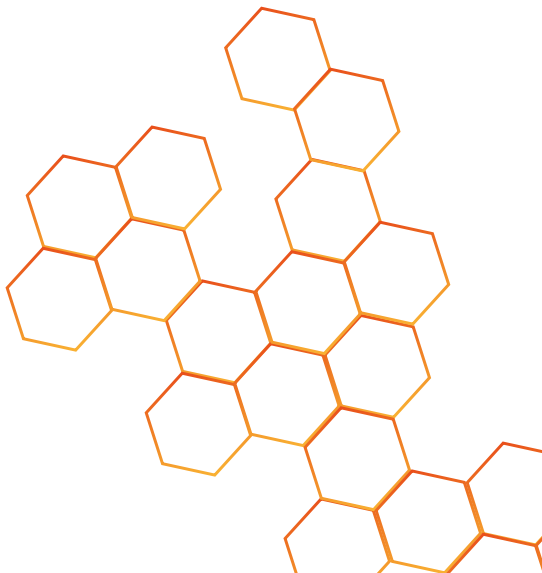
–Pallollinen pelini ja kestävyuteni taas ovat aika hyvällä tasolla, hän arvioi.

Vaikka hän on Ampparipolulla jo yläportilla, pelivuosi ja kehittymisen varaa on jäljellä rutkasti. Tavoitteena on pärjääminen F-liigassa ja pysyminen maajoukkueleireille kutsuttavien pelaajien joukossa.

–Jos miettii pelaajapolkuani, olen aika alkuvaiheessa – mutten sitten kuitenkaan. Mutta en ainakaan loppupäässä. Matka on vielä alussa. Tavoite olisi pelata yhtä kauan kuin Matilaisen Tanja!

Teksti: Harri Pirinen

Kuvat: Esa Jokinen



Janella Järvinen kamppaili pudotuspeleissä vahvasti FBC Loiston kapteenin Noora Isomäen kanssa.



Kesällä 16 vuotta täyttävä Janella Järvinen aloitti salibandyn Keltinmäen koulun Ampparikerhossa. Nyt hän pelaa naisten edustusjoukkueessa F-liigaa ja kuuluu ikäluokkansa maajoukkueleiritettäviin.





## NAISET NOUSIVAT UUDISTUVAAN F-LIIGAAN

### AMPPARIT OLIVAT F-LIGAN B-LOHKON SELVÄSTI PARAS JOUKKUE SARJAN JÄLJIKIMMÄISELLÄ PUOLIKKAALLA JA OTTI PAIKAN ENSI KAUDELLA 12 JOUKKUEEN SARJANA PELATTAVAA NAISTEN F-LIIGAAN.

Naisten edustusjoukkueen sarja alkoi tallellena ja voitot kiersivät Amppariyhmää. Joukkue saalistikin ensimmäisesti 10 ottelusta vain 11 pistettä ja sijoitus laahasi 6.-7. sijan paikkeilla. Marraskuussa suunta kuitenkin kääntyi ja asiat alkoivat lokahtelemaan paikalleen. Joukkueen peli kehittyi peliltä ja aikaisemmat niukat tappiot kääntyivät voitoiksi. Niinpä viimeisistä 11 ottelusta joukkue saalisti 10 kolmen pisteen voittoa, 30 pistettä ja sarjan kakkospaikan. Huimaan nousuun ei ole olemassa mitään yksittäistä syytä, mutta joukkue osasi hankaluuksien keskellä käsitellä tilannetta hyvin ja tiesi koko ajan potentiaalinsa. Pienten pelillisten asioiden, hyvän yhteishengen ja päättävyyden kautta joukkue sai tuulta purjeisiin ja löysi oman tasonsa. 19.11. voitto Helsingissä Helsinki Unitedista käynnisti prosessin, eikä B-lohkosta löytynyt sen jälkeen pysäyttäjää Amppariparville.

Sarjan toinen sija toi paikan pudotuspeli-karsintoihin A-lohkon FBC Loistoa vastaan, mutta Loisto vei sarjan voitoin 2-0 ja nappasi pudotuspelipaikan. Amppareiden erinomainen kausi varmisti kuitenkin sen, että Jyväskylässä pelataan naisten F-liigaa myös tule-

valla kaudella. F-liiga uudistuu ensi kaudelle yhdessä lohossa pelattavaksi 12 joukkueen sarjaksi.

B-lohkon toisen sijan ja ensi kauden liigapaikan lisäksi Ampparit onnistuivat eteneämään Suomen Cupissa 8:n parhaan joukkoon tiputtaen mm. A-lohkon Rankat Ankat. Puolivälierissä vastaan asettunut Eräviikingit oli kuitenkin vielä tiukan taistelun jälkeen Amppareita vahvempi.

Joukkueen sinnikkyys, ryhmähenki, luottamus toisiinsa sekä kyky venyä tärkeissä paikoissa olivat pääresepti hyvään menestykseen. Joukkue meni kauden aikana eteenpäin niin urheilullisesti kuin taustojen osalta. Ampparijoukkue vahvistui muutamilla huipupelaajilla, kun Kiia Avikainen palasi kotiin Tampereelta ja Taimi Mikkola tuli vahvistamaan joukkuetta Porvoosta, Sandrine Goetz ja Yagmur Yildiz lensivät avuksi Sveitsistä ja kokeneet Johanna Helminen ja Jenni Timonen toivat ryhtiä ja varmuutta joukkueen tekemiseen. Lisäksi omista junioreista Janella Järvinen löi itsensä kerralla läpi F-liigaan ja Milja Tuomisalo vakiinnutti paikkansa joukkueessa. Fysiikkavalmentajaksi löytyi entinen

huippu pesäpallolijja Niina Rinkinen, joka vei joukkueen harjoittelun uudelle tasolle. Lisäksi maalivahtilegenda Tanja Matilainen siirtyi maalilta uuteen rooliin maalivahtivalmentajaksi. Mirva Johansson otti mallikkaasti joukkueenjohtajan tehtävän haltuunsa.

-Saavutimme kaikki viime kaudella asettamamme tavoitteet. Kehittämistä on tietysti edelleen, mutta tästä on hyvä jatkaa kohti kovempia pelejä. Haluamme olla alusta asti pudotuspelijoukkue myös uudessa liigassa, kommentoi päävalmentaja Jaakko Saavalainen.

Ampparit aloittavat harjoittelun uutta kautta kohti toukokuun alussa.

Joukkue haluaa kiittää kaikkia joukkueen taustalla vaikuttaneita ihmisiä, katsojia ja sponsoreita. Haluamme kiittää myös seuran tukea ja apua toiminnan kehittämisessä!

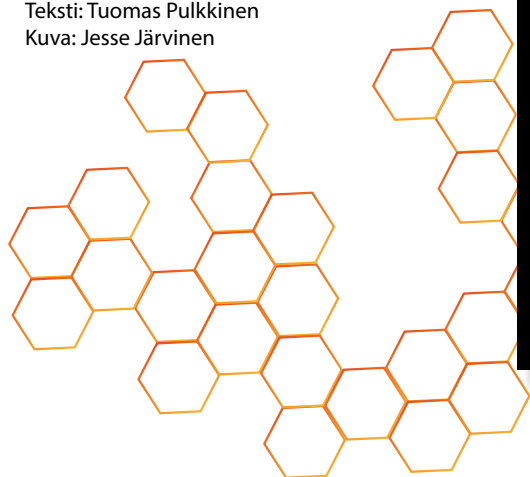
Teksti: Jesse Järvinen

Kuva: Esa Jokinen

# TANJA MATILAISEN PELINUMERO 40 JÄÄDYTET- TIIN KOLMANTENA PELAAJANA AMPPARIPESÄN SEINÄLLE

Ampparipesän seinälle saatiin kauden aikana uusi jäädytetty pelinumero, kun yksi merkittävimmistä jyvaskyläläisistä pääsarjatason salibandyurista sai päätöksen viime kauden päätteeksi. Tanja Matilainen päätti pelaajauransa 46-vuotiaana naisten edustusjoukkueessa. Maalinsa aina takuuvarmalla otteella tilkinnyt "Tane" pelasi yli kahden kymmenen vuoden ajan liigassa O2-Jyvaskylän ja Happeen joukkueessa. Poikkeuksellisen pitkän ja menestyksekkään uran merkinä Tanja Matilaisen pelinumero 40 jäädytettiin F-liigan ottelussa O2-Jokerit 15.10.2023. Ampparipaidassa Tanelle kertyi kaikkiaan 195 ottelua. Peliuran päätyttyä Tane hyppäsi suoraan kaukalon toiselle puolen valmentamaan uusia maalivahteja salibandyhuipulle. O2-Jyvaskylän kaksi aiemmin jäädytettyä pelinumeroa ovat Asmo Hakanen (11) ja Vesa Hytönen (14).

Teksti: Tuomas Pulkkinen  
Kuva: Jesse Järvinen



JYVÄSKYLÄN  
TILITOIMISTOPALVELUT OY



## NUOREN JOUKKUEEN ENNAKKOLUULOTON ESIINMARSSI

Amppareiden miesten edustusjoukkue lähti Inssi-Divarikauteen 2022-2023 melko maltillisin muutoksin, kun seuran ulkopuolisia vahvistuksia tuli mukaan ainoastaan kolme ja useampi pelaaja nousi seuran omalta junioripolulta mukaan. Samalla toki useampi viime kausien kokeneempi runkopelaaja jätti joukkueen ja kautta edeltävissä ennakoissa Amppareita veikkattiin hyvin alas sarjataulukon tyvipäähän.

Kuitenkin heti syksystä lähtien Ampparit näytti, että tuollaiset ennakot voidaan lakais-ta maton alle heti. Junioripuolelta mukaan nousseet P19-ikäiset pelaajat nappasivat monien yllätykseksi heti kauden alusta joukkueen ”ykkösviulun” roolin itselleen ja takoi tulosta joukkueelle ottelusta toiseen. Samalla toki myös muut viisikot muodostuivat kauden edetessä todella hyvin niin, että tulosta voitiin odottaa koko kolmen kentän laajuudella.

Uutta intoa kauteen toivat myös ensimmäistä kertaa Divaritasolla pelattavat Jyväskylän paikalliserbyt, kun Happee Steamers nousi täksi kaudeksi Inssi-Divariin.

Ampparit avasi kauden kahdella voitolla ja alkusyksy oli muutenkin joukkueelta vahva tuloksellisesti. Nopeasti tahti kuitenkin tasaantui, ja nuoren joukkueen tuloskunto alkoi heitellä paljon; mukaan tarttui upeita voittoja sarjan kärkijoukkueista, mutta myös ihan täysiä ohipelejä. Esimerkiksi tänä keväänä yhden voiton päähän F-Liigasta päässyt LNM kaatui molemmissa kauden kohtaamisissa, mutta

toisaalta taas esimerkiksi SaiPalta ja Tiikereiltä ei saatu yhtään pistettä riistettyä kauden aikana. Molemmista derbyistä Ampparit kuitenkin voitot nappasi, kun Steamers kaatui Monnarilla ensin syksyllä 4-6 ja helmikuussa jatkoajalla hegemoniakamppailussa lukemin 9-8. Ampparit pysyi mukana taistelussa pudotuspelipaikoista ihan sarjan päätöskierrokselle saakka, mutta lopulta kohtalona oli joutua toista kautta putkeen kesälomalle runkosarjan jälkeen.

Vaikka tulos olikin joukkueelle pettymys kevään isojen pelien jäätyä välistä tälläkin kaudella, kun kautta katsellaan isossa kuvassa niin voidaan todeta että monessakin asiassa onnistuttiin. Kuten mainittua, Amppareita ei kovin mairittelevasti ennakoissa tituleerattu, mutta nuori joukkue näytti epäilijöilleen. Nuoret pelaajat nappasivat suuren roolin jo heti ensimmäisellä täydellä kaudella miesten peleissä, ja samalla heidän palava näytönlhalsunsa potki eteenpäin myös monia joukkueen kokeneempia pelaajia.

Jo hypetetyt joukkueen nuoret pelaajat on todella helppo nostaa myös kauden suurimpiin onnistujiin: Aatu Knuuti (s. 2007) oli joukkueen paras pistemies ja koko Inssi-Divarin pörssikkonen saldolla 26+30=56 ja tehokenttää sentterinä johtanut Marius Niemelä (s. 2006) oli joukkueen toiseksi tehokkain pörsssein 21+16=37. Nuorisokentän johtavana pallollisena puolustajana pelannut Matias Knuuti (s. 2005) puolestaan oli joukkueen +/-

tilaston ykkösen kovalla tuloksella +33. Aatu pääsi kauden aikana myös näyttämään osamistaan U19-Maajoukkueen turnaukseen Puolaan ja valikoitui myös varasijalle MM-kisoihin suuntaavaan joukkueeseen. Marius puolestaan valittiin kauden molempiin U17-Maajoukkueen tapahtumiin, ensin joulukuun leirille ja nyt myös kevään kansainväliseen pelitapahtumaan. Matias nähtiin U19-Maajoukkueen paidassa kesällä kansainvälisissä peleissä, kun heinäkuussa U19 pelasi Saksan U23-maajoukkueita vastaan.

Toki näiden talenttien takaa myös muita onnistujia löytyi kokeneemmista ja vanhemmista nuorista; joukkueen kapteeni ja suurin Ampparisydän Markus Manninen pelasi uransa toiseksi parhaan pääsarjakauden pisteiden valossa ja edelleen vahvasti nousevaa käyrää kehityksen osalta osoittava Mitri Tuomala takoi puolestaan uransa parhaan pistelukeman. Pisteiden takaa etenkin 2002-syntyneen Väinö Pulkisen vahva läpimurto ensimmäisellä kokonaisella kaudellaan pääsarjoissa oli vahva osoitus siitä, että Amppareiden tulevaisuus vaikuttaa erittäin valoisalta!

Tulevaa kautta on rakennettu jo hyvän aikaa ja sopimuksia joukkueella on kasassa jo 17 pelaajan kanssa; jatkosopimusten lisäksi joukkueeseen ovat nousseet jo seuraavat P19-ikäluokan talentit, kun tällä kaudella jo Inssi-Divarissa debytoineet Valtteri Raulo (s. 2005) ja Aaro Kokko (s. 2007) nousevat Edustusjoukkueen sopimuspelaajien joukkoon

ensi kaudella.

Penkin takana muutoksia ei kauden päätösvalmentajan vastuuta kauden viimeisissä otteluissa kantanut seuraikoni Ismo Nybäck jatkaa joukkueen päävalmentajana myös tulevan kauden. Tulevaa kautta "Nyby" avasi sopimuksen julkaisun yhteydessä jo seuraavasti:

"Aika sen tulee näyttämään, mikä muuttuu, kun rooli vaihtuu valmentajasta päävalmentajaksi. Ehkä suurin muutos on se, että nyt pääsen itse enemmän määrittelemään suuria suuntaviivoja. Toki valmentaminenkin on joukkuepeliiä ja kokonaisuus rakennetaan yhdessä."

"Suurimmat muutokset joukkueessa tulevat varmasti olemaan ihan perusarjessa. Nostetaan vaatimustasoa taas hieman korkeammalle kuin edellisillä kausilla. Meillä nousee omasta juniorituotannosta taas uusia pelaajia, jotka kiertävät kokeneempaa osastoa päivittäin. Pelillisiä muutoksiakin tulee jonkin verran, mutta ei paljasteta niitä vielä tässä sen enempää. Lisäksi pyrin kehittämään kentän ulkopuolista toimintaa, mm. ottelutapahtu-



mien sekä junnujen ja edarin välisen yhteisöllisyyden näkökulmasta."

Selvää on siis, että Ampparit tulee kovaa myös tulevalla kaudella ja ensi syksynä voidaan odottaa taas erittäin nuorekasta ja voitettavaa salibandyä pelaavaa Surinaa kentille,

kun kaksi kautta putkeen väliin jääneet pudotuspelit kiiltävät varmasti joukkueen silmissä!

Teksti: Joonas Kaski  
Kuvat: Esa Jokinen



TILAUSAJOT,  
MATKATOIMISTO-  
PALVELUT



*Viitasaaren Tilausliikenne Oy*

p. 0207 528100

[www.viitasaarentilausliikenne.fi](http://www.viitasaarentilausliikenne.fi)



## KOTIPIHALTA KOHTI SALIBANDYN KIRKKAITA VALOJA

Tämä on kahden veljeksien kasvutarina kotipihan leikkien kautta salibandyn huipulle. Knuutien veljeksistä vanhimmat Matias 18v ja Aatu 16v kuuluvat tällä hetkellä O2-Jyväskylän miesten edustusjoukkueen tärkeimpiin pelaajiin. Veljekset ovat nousseet vuosien aikana systemaattisesti seuran junioripolun kautta kohti kirkkaita valoja miesten edustusjoukkueeseen asti.

### Liikunnallisen elämäntavan oppiminen ja vanhempien merkitys polulla huippupelaajaksi

Matias ja Aatu ovat sitä mieltä, että omien vanhempien merkitys huippupelaajaksi kasvamiseen on ollut erittäin iso. Perheessä on pelattu, touhuttu ja testattu laidasta laitaan erilaisia liikuntamuotoja. Vanhemmat ovat pikku lapsesta asti olleet mukana pelaamassa leikkimässä ja liikuttamassa veljeksiä. Molemmat ovat saaneet kokeilla eri liikuntamuotoja turvallisessa ympäristössä. Vanhemmat ovat myös itse olleet paljon leikeissä sekä peleissä mukana. Poikien mukaan myös opettaminen sekä kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen ja leikkimiseen on ollut erittäin tärkeää, jotta innostus liikuntaa ja salibandya kohtaan on syntynyt. Lisäksi molemmat vanhemmat ovat olleet salibandyn aloittamisesta asti tukena poikien arjessa. Treeneihin ja peleihin ollaan kuskattu, laadukkaasta ravinnon saannista huolehdittu sekä opastettu levon merkitykseen urheilussa ja elämässä ylipään-

sä. Tämän lisäksi molemmat vanhemmat ovat olleet mukana poikien juniorijoukkueiden taustoilla. Unohtaa ei sovi myöskään kannustamista turnauksissa. Pojat haluavat nostaa lisäksi vielä yhden erittäin merkityksellisen asian, jonka kokevat auttaneet heitä eteenpäin salibandyn ja koko elämän saralla. Perheessä on saanut epäonnistua ja pettyä. Pettymyksiä ja epäonnistumisia on pitänyt opetella käsittelemään yksin sekä vanhempien kanssa. Tämä on molempien mielestä kasvattanut ja opettanut elämästä todella paljon. Matias ja Aatu ovat erittäin kiitollisia vanhemmilleen kaikesta tuesta tähän asti ja tulevaisuudessa.

### Innustus pihapeleistä kohti ohjattuja harjoituksia

Molempien veljesten arki oli pienestä pitäen todella aktiivista. Pihalla leikittiin, pelattiin ja kokeiltiin erilaisia liikuntamuotoja. Lisäksi veljekset kilpailivat toisiaan vastaan kaikessa mahdollisessa toiminnassa. Veljekset kertovat, että jopa jäätelönsyönnistä saatiin kisat aikaiseksi. Kumpikaan ei ole koskaan halunnut hävitä toisilleen tai muille ja se on kehittänyt molempia urheilijoina eteenpäin. Sama kilpailullisuus ja voitonahjo määrittävät hyvin pitkälle veljesten toimintaa vielä tänäkin päivänä.

Matiaksen ensimmäiset ohjatut harrastukset olivat yleisurheilu ja uinti sekä Aatulla jalkapallo. Tämän jälkeen pojat halusivat

päästä testaamaan salibandya, koska laji näytti ja vaikutti kiinnostavalta. Vanhemmat ilmoittivat pojat vuonna 2013 seuramme Palokan alueen Ampparikerhoihin. Näin pojat pääsivät tutustumaan salibandyn saloihin kerran viikossa. Mukana oli alusta asti paljon kavereita. Tämä olikin alkuun todella tärkeää. Oli mukavaa päästä touhuamaan yhdessä kavereiden kanssa oman kodin läheisyydessä. Nopeasti pojat huomasivat, että säbä tuntuu omalta jutulta ja molemmat pärjäisivät treeneissä hyvin alusta asti. Seuraavana vuonna Matiaksen matka jatkui Kortteliigajoukkueeseen, jossa harjoituksia oli kaksi kertaa viikossa ja turnauksia hieman enemmän kauden aikana. Aatu jatkoi nuorempana vielä yhden kauden Palokan Ampparikerhossa. Molempien veljesten kipinä ja innostus lajiin kasvoi entisestään ja vuonna 2015 molemmat olivat mukana jo samassa joukkueessa. Ensimmäiset salibandyliiton aluesarjan pelit pojat pääsivät pelaamaan seuraavalla kaudella. Tästä eteenpäin molemmat ovat harrastaneet läpi koko O2-Jyväskylän junioriputken matkalla kohti miesten edustusjoukkuetta.

### Omatoimisen harjoittelun ja liikunnan merkitys matkalla huipulle

Matias ja Aatu molemmat tunnetaan todella taitavina pelaajina, joiden lajitaidot sekä tekniikka ovat ihan huippuatasoa. Nämä taidot ovat suurilta osin hankittu omatoimisen harjoittelun ja leikin avulla. Molemmat veljet





ovat tykänneet viettää hyvin paljon aikaa ulkona mailan ja pallon kanssa. Ulkona ollaan pelattu, kikkailtu ja tehty kaikkea mahdollista mitä vain on keksitty. Vuodenajalla ei ole ollut väliä vaan, aina ollaan menty touhuamaan pihalle. Molempien mielestä yksi syy lajitaitojen kehittymiseen on ollut omatoiminen harjoittelu erilaisilla alustoilla. Ulkona on treenattu lumella, asfaltilla, jäällä ja nurmikolla. Molemmat veljekset tykkäävät harjoitella vieläkin paljon omalla ajalla mailan ja pallon kanssa. Pojat haluavatkin lähettää seuramme junioreille terveiset, että aina kannattaa mennä ulos pelaamaan tai kikkailemaan!

**Veljesten listaamat tärkeimmät tekijät, joiden takia lajissa ja seurassa on motivoiva olla mukana.**

- Kaverit ja yhdessä tekeminen. Uusia kavereita löytyy helposti lajin parista
- Harjoittelu ja pelaaminen on hauskaa
- Kilpaileminen itseään ja muita vastaan
- Kehittyminen pelaajana ja sen huomaa omin silmin
- Elämässä tarvittavien taitojen kehittyminen ja omaksuminen mm. ryhmässä toimiminen, tavoitteiden asettaminen, elämän hallinta ja sosiaaliset taidot.

Matiaksen ja Aatun harrastaminen, kehittyminen ja kilpailu seurassamme jatkuu myös tulevalla kaudella 2023-2024. Molemmat kuuluvat miesten edustusjoukkueen tärkeimpiin pelaajiin. Ensi kauden tavoitteena molemmilla on auttaa miesten edari kohti pudotuspelejä.

Pidemmän aikavälin tavoitteena veljeksillä on kehittyä ensin kohti nuorten maajoukkuetta ja tämän jälkeen unelmana on päästä pelaamaan miesten maajoukkueeseen sekä johonkin maailman kovimmista liigoista.

Toivotamme veljeksille antoisaa ja harjoittelun täyteistä matkaa kohti omia unelmiaan.

Teksti: Joonas Kaasalainen  
Kuvat: Esa Jokinen

## MENESTYKSEKÄSTÄ URHEILUTOIMINTAA & ELINIKÄISTÄ LIIKUNTAA





## NAISTEN KAKKOSJOUKKUE - DIVARIN HALLINTAA JA CUPIN PIKKUFINAALIN MESTARUUS

Viime kevään Amppari-aviisissa jätettiin suuri lukijayleisö haukkomaan henkeään ja jännittämään, miten seuran naisten kakkosjoukkueen kävi Suomen cupin pikkufinaalissa. Noh, Mynämäki lienee sen verran pieni paikka ja pelitapahtuma sen verran vähäjäulkinen, etteivät urheat kakkoskorin naispelurit tuolloin vielä vaivautuneet pikkufinaalia voittamaan.

Mutta kuulkaas, tänä vuonna oli puitteet maireammat ja jo alkoi menestys kuplia (yli?)! Suvereeni taipaleemme cupissa päättyi hienoon pikkufinaalin voittoon Hämeenlinnan jyhkeällä Loimua-arenalla, koko Suomen cupin yhteisessä TEHO Sport-finaalitapahtumassa. Ihmeellisesti suurin yleisö oli kuitenkin priorisoitunut katsoakseen aivan muut pelit kuin tämän kyseisen, eikä yleisön pauhusta varsinaisesti voinut puhua. Mutta ainakin oli katsomossa penkkejä paljon! Ennakoon tiedettiin, että vastustaja AFC Campus tulee olemaan kova, mutta finaali kairattiin kotiin hymy huulilla ja jos ei nyt ihan leikitellen, niin pelistä isosti nauttien, numeroin 8-3. Sekä kentällä, kopissa että (ah, niin tiivistunnelmaisessa) minibussissa raikasi uusi ja upea maalipolkkamme.

Lystiä oli ja mestaruus maistui. Joukkueemme kapteeni ja äitihahmo Metu nosti pokaalin mallikelpoisesti joukkueen kanssa ilmaan ja

siinä samalla heitti palkinnoksi saadun 1000 euron palkintoshekkipahvin kenttätartaniin. Mitäs noista, pikkurahoja! Ja mehän ei voitoja toki rahan takia haeta. Lähinnä maineen ja kunnian vuoksi. Tai ties vaikka vähintäänkin osin ihan vain peli-ilon, urheiluhulluuden ja hauskuudenkin.

Suomen cupin matkallamme meille sattui yksi pieni kauneusvirhe. Yksittäisten pelien alkaessa saimme vastaanamme ampparipesään naisten liigassa vuosien saatossa paljon menestystä niittäneen Classicin. Vaikka olimmekin aika suvereenia numeroin 2-1 voittamassamme pelin kolmannessa erässä, niin niukka 2-10-tappio pelistä kuitenkin vielä tulostaululle jäi. Noh, ehkei liikaa jossiteltavaa ja josko parempi voitti sitten kuitenkin. Tappio laitetaan tietenkin (isolla rahalla, vain harvoihin peleihin hankitun) valmennuksen piikkiin, sillä vasta kolmanteen erään päästivät meidät irti. Neljällä annettu päätylankkukarvi hämmentä jopa niinkin kokenutta vastustajaa ja toimi kuin se kuuluisa vanhanaikaisen junan vessa! Kuulemma ei valmennuksella kuitenkaan ollut luottoa siihen, että olisimme voineet ko. taktiikkaa toteuttaa pelin alusta asti. Mm. kuntosyistä. Mitäs ihmettä!? Kuntopohjaahan on hiottu. Kuka mitenkään ja milloinkin. Ketkä niitä kertoja niin laskee.

Tämän historiallisen cupin menestyskiidon lisäksi kauteemme mahtui naisten 1-divisioonan C-lohkon voitto maalierolla 133-47 (Jossu teki 33 pörsää, loput keskenään jakaen 100). Runkosarjassa koimme yhden tilastotappion, joten melkoisesta ylivoimasta voidaan hyvällä omalla tunnolla puhua. Menestyksen lisäksi kauteemme mahtui monet hyvät pelit treeneissä, hauskoja ja joskus jopa syvällisiä (mini) bussipelimatkoja, aika vähän kriiseilyä, hyviä illanistujaisia, parhaita tyyppejä, rentoutta, puristusta, tönimistä, tanssia, iloa, pokaalin ulkoilutusta ja mikä toki kuuluvinta – jos ei ihan kuuluisinta – niin jokusen pelaajan pystyyn laittama karaokelauluryhmä, jonka nimen takana on sen verran painokelvoton prosessi – ja yhden erinomaisen hauskat pikkujoulat – että ei mennä siihen.

Mutta hauskaa oli, noin pääpiirteissään, ihan ehdottomasti. :) Salibandyakin (sählyä sanon kyllä itse) voi pelata onneksi ihan kunnolla ja täysillä itse peliä toteuttaen, vaikkakin rentouden ja ilon kautta. Pieni virnistys naamalla ja lisänä ehkä hieman ei-niin-nöyrilevää sarkasmia kirjoituslaudalla.

Ismolle ja Jerelle iso kiitos kauden aikaisesta valmennusavusta. Kiitos upeille pelikavereille, treenareille ja jokaiselle tarinassa mukana eläneelle. Nyt kohti kovaa kesäreeniä ja ensi kautta!

Teksti: Piia Niemi, feat. Metu  
Kuva: Juhani Järvenpää

# Tapaturma- päivystys

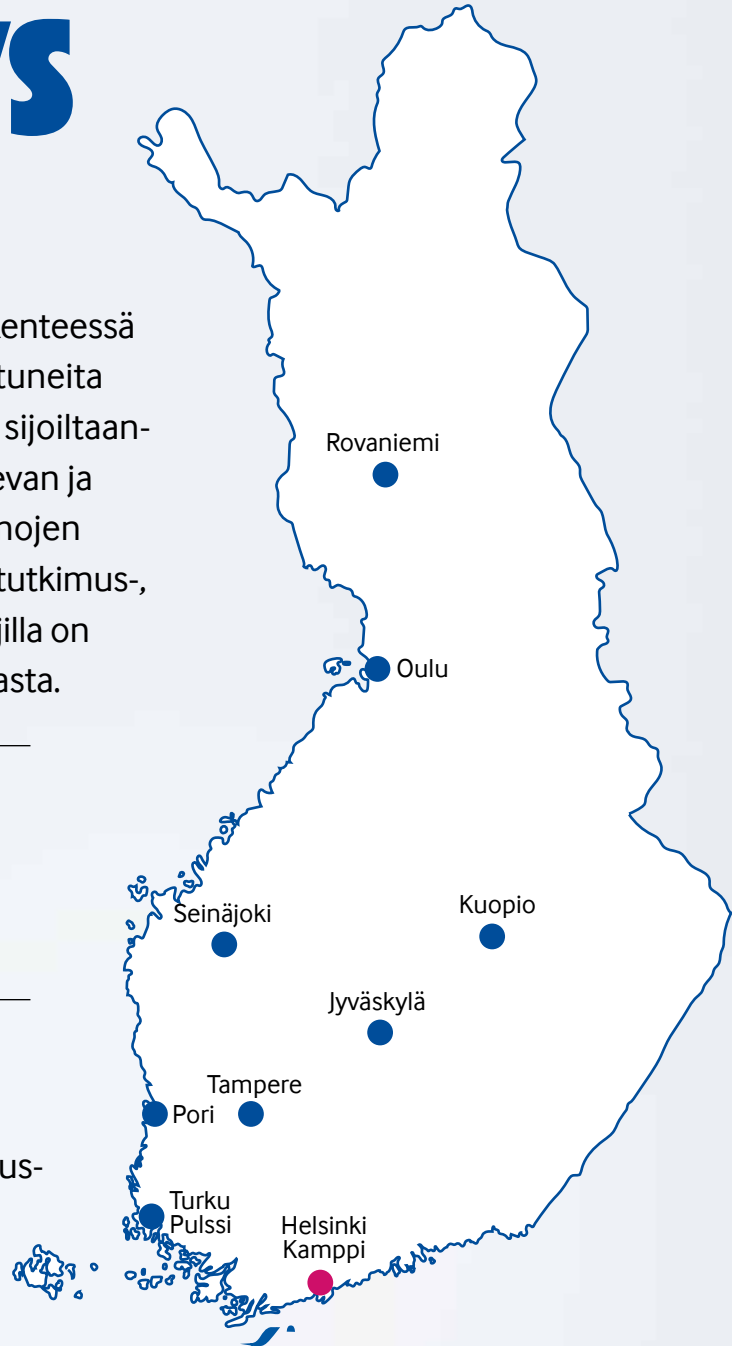
## Jos sattuu, meillä tapahtuu.

Tapaturmapäivystyksessä hoidetaan työssä, liikenteessä tai vapaa-ajalla esim. kotona tai urheilussa sattuneita tapaturmia (esim. haava, murtuma, venähdys, sijoiltaanmeno). Tapaturmapäivystys tarjoaa asiantuntevan ja nopean avun tapaturmien, vammojen ja traumausten hoitoon. Toimipaikoissamme on monipuoliset tutkimus-, toimenpide- ja leikkausmahdollisuudet. Kipsaajilla on laaja kokemus murtumien ja vammojen tuennasta.



Tapaturman sattuessa soita  
030 6000\* (avoinna 24/7)  
tai varaa aika verkosta  
[www.terveystalo.com](http://www.terveystalo.com).

Suurimmissa sairaalayksiköissämme pääset hoitoon ilman ajanvarausta. Vakuutusasiointi on sujuvaa, sillä Terveystalo on kaikkien vakuutusyhtiöiden kumppani. Asiakkaanamme hyödyt siitä, että voimme tarjota katkeamattoman hoitoketjun.



### Terveystalon tapaturmapäivystys

- Tapaturmapäivystys
- Tapaturmapäivystys 24/7

# Terveystalo

Kohti parempaa.



## YMPYRÄ SULKEUTUI VUORISTORATAMAISEN KAUDEN PÄÄTTEEKSI

Amppareiden poikajunioreiden pelaa-japolun kärkipäässä, P19-junioreissa, tämä salibandykausi päättyi ”minimitavoitteiden” mukaisesti maaliskuussa sarjapaikan säilytämiseen P19 SM-sarjassa. Kausi oli kokonaisuudessaan joukkueelle erittäin moninainen ja kauden edetessä Ampparit löytyikin käytännössä sarjataulukon jokaiselta sijalta ainakin hetken aikaa.

Jos palataan ihan kauden alkulähteille kesään, oli edellisellä kaudella P18 1-divisioonan voittanut ja pudotuspelikarsinnoissa pudonnut joukkue melko lailla uuden tilanteen edessä. Useamman vuoden ajan joukkueeseen oli saatu kasattua ikäluokkien parhaista parhaat pelaajat seurastamme ja sitä kautta taistellut myös pelaamiensa sarjojen kärkisijoista. Nyt joukkueessa oli hieman vaihtuvuutta, kun useampi viime kauden kärkipelaaja oli poissa ja lisäksi peräti neljä joukkueen talenttia ansaitsi sopimuksen miesten Edustusjoukkueeseen, joten uusien vastuunkantajien olisi kauden aikana noustava esiin. Toisaalta iloisena asiana oli se, että tätä kautta useampi Kilpajoukkueissa aiemmin pelannut pelaaja nostettiin P19-Edustusjoukkueeseen nyt mukaan, ja sitä kautta joukkueen pelaajatilanne pysyi kuitenkin erittäin hyvänä. Kesäharjoittelu meni uudistuneellakin porukalla erittäin hyvin, kesän harjoitusottelut

tuottivat hyviä tuloksia ja joukkue ryhmytyi todella esimerkillisesti ja sitä kautta etenkin joukkuehengen kannalta oltiin monta askelta edellä esimerkiksi edeltävää kautta.

Kausi alkoi edellisen kauden sijoitusten ansiosta SM-sarjan Alemmasta Alkusarjasta. Ampparit avasi kauden neljän voiton voittoputkella, kun pelit eivät vielä menneet päällekkäin miesten edarin Inssi-Divarin pelien kanssa. Sitten tulivat lokakuu ja marraskuu pimeyksineen ja räntäsateineen, jotka samalla huuhtelivat Amppareiden hyvän alkukauden mennessään. Enää ei saatu ykkösrosteria jalkeille kuin ajoittain ja vaikka pystyimmekin pelaamaan jotakuinkin niin hyvin kuin ennenkin, taululla lukemat näyttivät melko karulta. Kärkisija alkoi valua käsistä, sitten karkasi paikka karsia Ylempään sarjaan ja lopulta oltiin marraskuussa tilanteessa, jossa saatiin jännittää, josko joudutaan karsimaan sarjapaikasta myös tässä sarjassa. Hyvä alkukausi kuitenkin riitti pisteiden muodossa Amppareille säilymiseen.

Jatkosarja startattiin joulukuussa ja se päästiin aloittamaan puhtaalta pöydältä. Ensimmäiset pelit olivatkin lupauksia herättäviä ja pisteitä otettiin, vaikka ihan ykkösmiehistö ei ollutkaan jalkeilla. Tammikuu oli kuitenkin meidän osaltamme sysimusta, sillä kuudesta ottelusta ei irronnut ainuttakaan voittoa, ja

keskikasti oli vaihtunut sarjan jumbosijaan, joka toisi mukanaan sarjasta suoraan putoamisen. Tässä vaiheessa Ampparit oli saavuttanut sen pelätyn aallonpohjan ja yhdessä tiedostettiin, että jos tällä kaudella meinattaisiin vielä jotain saavuttaa, niin nyt oli se viimeinen hetki, jolloin voidaan herätä.

Ja sen joukkue myös teki! Sarja päättyi peräti neljän ottelun voittoputkeen, viimeisestä pelistä erittäin riemastuttava jatkoaikavoitto vieläpä. Sen jälkeen jouduttiin viikko odottelemaan lopullista kohtaloa, sillä vaikka Amppareilla kolme joukkuetta sarjataulukossa oli takana, oli myös kaikilla noilla kolmella vielä pelit jäljellä ja erot olivat pieniä. Lopulta kaksi meni ohi, LASB vieläpä niinkin niukalla erolla kuin kolmen pisteen voittojen määrällä joukkueiden ollessa tasapisteissä. Toiseksi viimeinen sija lähetti Amppariparven vielä yhteen sarjaan, kun paikasta ensi kauden SM-Sarjaan lähdettiin karsimaan 1-divisioonan Kokkolan Nibacosia vastaan. Ja pieni vuoristorata oli tämäkin ottelupari; ensimmäisestä ottelusta 10-9 tappio Kokkolassa, seuraavana päivänä taas peräti lukemin 16-2 voitto toisesta pelistä. Kaiken ratkaisseessa 20 minuutin Jatkoottelussa Ampparit oli myös vahvempi lukemin 4-1 ja näin, pitkän kaavan kautta O2-Jyväskylä P19 säilyttää sarjapaikkansa ja pelaa P19 SM-sarjassa myös tulevalla kaudella!

Joukkueen päävalmentaja Joonas Kaski kertasi kautta seuraavin sanoin:

”Huhhuh, olipahan monivaiheinen kausi. Kauden alussa otettiin viime kaudesta oppineena tavoitteeksi joukkuehengen rakentamisen ehkä vahvemmaksi kuin se on ikinä ollut. Siinä onnistuttiin erittäin hyvin ja se kantoi myös läpi kauden meidät vaikeiden jaksojen ylitse; edes seitsemän ja kuuden pelin tappioputkissa tekeminen reeneissä ei lāsāhtānyt vaan koko ajan uskottiin, että jossain vaiheessa se aurinko nousee kuitenkin. Pelillisesti kausi oli meiltä hyvä, pelaaminen meni eteenpäin koko ajan ja moni pelaaja kehittyi isoin harppauksin. Tuloksellisesti tietenkään kausi ei miellyttänyt, mutta minimitavoite saavutettiin tekemättä oikeastaan minkäänlaisia kompromisseja pelaamisen tai harjoittelun suhteen, joten realiteetteihin nähden voidaan olla oikein tyytyväisiä!”

Kuten todettua, niin peräti neljä P19-ikäistä pelaajaa pelasi tällä kaudella Inssi-Divaria miesten edustusjoukkueessa isossa roolissa, ja kauden aikana myös kaksi seuraavaa pelaajaa pääsivät pääsarjatasolla debytoimaan. Lisäksi useampi nähtiin kauden aikana Suomisarjassa Akatemian riveissä, joten pelaajakehityksen kannaltakin kausi oli P19-ikäluokalta erittäin onnistunut.

Kauden päättymisen myötä sulkeutui myös ympyrä P19- joukkueen osalta kahdellakin eri tavalla. 2004- syntyneet kasvoivat kauden myötä ikänsä puolesta yli-ikäisiksi P19-ikäluokkaan ja heidän pelinsä jatkuvat ensi kaudella joko vanhemmissa junioreissa tai miesten peleissä. Valmennuspuolella nel-

jä kautta 2005- ikäluokan kanssa toiminut ja yhtä monta vuotta päävalmentajana toiminut Joonas Kaski jättää myös haikein mielin Jyväskylän taakseen tänä keväänä ja suuntaa uusien haasteiden perässä Etelä-Suomeen.

Näillä sanoilla Kaski päättää tarinansa Amppareissa ja summaa mennyttä neljää kautta ikäluokan peräsimessä:

”Viime keväästä saakka olen tiennyt, että tämä kausi viimeiseksi täällä jää ja sekin antoi lisämotivaatiota ennen kautta sekä etenkin kauden aikana sille, että tälle tarinalle pitää saada sen ansaitsema päätös; ja sellainen kyllä saatiin. Viimeiset hetket joukkueen kanssa olivat erittäin koskettavia ja todella haikein mielin jätän nämä pelaajat seuraavien tekijöiden vastuulle tulevaisuudessa. 2018 pääsin jo ensi kertaa osaa 2005- ikäluokan pelaajia koutsaamaan akatemia-toiminnan kautta ja sitä seuranneet neljä kautta ovat olleet todella hienoa aikaa. Koronakaudet 2019-2020 ja 2020-2021 jäivät varmaan ikuisesti harmittamaan siinä mielessä, että silloin meillä oli kasassa joukkue, joka olisi kamppailut ikäluokan Suomenmestaruudesta molempina keväinä. Viime kaudella tulivat nollaneloaset myös mukaan ja vaikka kausi oli taas tuloksellisesti melko vahva, niin sain ennen kaikkea tärkeän oppitunnin ryhmädynamiikan luomisesta. Tämä viimeinen kausi oli tuloksellisesti kaikkea muuta kuin onnistunut, mutta kun samalla onnistuttiin monissa muissa tavoitteissa ja viikosta toiseen porukka kävi reeneissä hyvillä mielin ja halukkaana oppimaan paremmiksi sählynpelaajiksi, niin kyllä tämä kausi jätti ehdottomasti positiivi-

sen muistijäljen.”

Viimeinen kausi tarjosi myös joukkueen sekä pelaajille että toimihenkilöille varmasti yhden uran ikimuistoisimmista jaksoista; peräti neljä peliä sisältäneen ”Kaikkien aikojen Derbysarjan”, kun Happee P19 pelasi Amppareiden kanssa samassa sarjassa koko kauden:

”Jos yksi asia tästä kaudesta pitäisi laittaa listan kärkeen, niin se olisi ehdottomasti nuo Derbyt hirviä vastaan. Jokaisessa pelissä saatiin katsomoon hyvää mekkaa, jopa parempaa mitä useammassa aikuisten pääsarjapeleissä on, ja kentällä taisteli ehkä tämän kaupungin historian tasaisimmat ikäluokat näiden seurojen välillä. Kolme Derbyä päättyi maalin erolla, viimeinen oli taas meiltä todella vahva esitys ja siitä saatiin selkeämpi voitto. Ihan järkyttävän iso kiitos molempien puolien pelaajille, toimareille ja faneille; näistä tapahtumista tuli juuri niin hienoja kuin osattiin toivoakin!”

”Loppuun vielä iso kiitos ja kumarrus koko O2-Jyväskylän yhteisölle näistä neljästä kaudesta, jotka seurassa sain viettää. Sain toimia upeiden urheilijanalkujen kanssa, joista toivottavasti monesta kuullaan vielä tulevaisuudessa! Kiitos myös kaikille muille seuratoimijoille ja seuran työntekijöille, olen saanut tältä matkalta todella paljon. Uskon, että jonkunlaisen jäljen onnistuinkin myös Jyväskylän lajiyhteisöön jättämään, ja vaikka nyt lähdenkin, niin Jyväskylä ei minusta lähde mihinkään!”

Teksti: Joonas Kaski  
Kuvat: Nina Knuuti





## P14 VALKOINEN/HAPPEE

Keväällä 2022 muutamassa salibandy-joukkueessa oli pohdinnan paikka: miten toimintaa voitaisiin jatkaa, millä edellytyksillä laadukas harrastustoiminta voisi jatkua ja eritoten, kuinka saada nuorille urheilijanaluille kehittävä ympäristö? Onneksi kolmen eri seuran toimijoiden kesken saatiin yhteinen konsensus ja historiallinen yhteisjoukkue kasaan jo tässä vaiheessa ikäluokkaa. Tämä ei olisi toteutunut ilman Tuomas Pulkkista (02) ja Tero Kotilaista (Happee), jotka yhdessä Jarno Kuvajan (MuurY) kanssa kuuntelivat meitä valmentajia/jojoja ja muotoilivat toiminnan, josta olemme tämän vuoden saaneet nauttia.

Erlaisia visioita vaihdettiin ja keskusteluja käytiin, niin seurajohdon, pelaajien, valmennuksen kuin vanhempien välillä. Portaittain alkoi muodostumaan projekti, jossa kolmen joukkueen yhdistämisellä saimme monimuotoisen treeni- ja peliporukan kasaan. Ryhmän alkutaipaleella mukana oli noin 35 pelaajaa ja tai maalivahtia. Pelaajien määrä vaihteli hiekan kesän ensimmäisistä treeneistä syksyn pelikauden aloitukseen.

Kauden ajatuksena oli saada mahdollisimman osuvien treenivastusten lisäksi myös mahdollisimman sopivia pelikokemuksia. Sopivia omalle taito- ja pelikäsitustasolle: riittäviä haasteita, kenties ponnistelua vaativia, mutta tavoitettavia. Kaikessa tässä ei voida sanoa onnistuneemme. Syksyn aikana valitut pelisarjat eivät ole osuneet täysin kohdilleen, jos otteluiden lopputuloksia katsotaan. Toisaalta, laadukas arkityö on tässä vaiheessa

huomattavasti(!) tärkeämpi kuin ottelun voittaminen. Tätä voi olla vaikea joskus selittää, etenkin kilpailumielisille nuorille.

Mitä tuo laadukas arki sitten on? Ensinnäkin, alkukesän ja kauden alun ryhmätykset loivat mahdollisuuksia solmia uusia kaveri- ja ystävyysuhteita. Vähintään hyvin on mielestäni joukkueen jäsenet ottaneet toisensa huomioon osana isoa yhteisöä. Tästä pohjatyöstä erityinen kiitos loistavalle valmentajakollegalle ja tulevalle liikunnanopettajalle, Susannalle. Onneksi myös pelaajat ja maalivahdit uskaltautuivat heittäytymään mitä erilaisimpiin tutustumisleikkeihin ja -peleihin..!

Treenivaste on tärkeä saada itselleen sopivaksi. Olemme olleet hyvässä tilanteessa sen suhteen, sillä näin ison porukan kanssa melkein väkisin löydät harjoittelukaverin, jonka kanssa saat tehdä tosissasi töitä, mutta niin saa vastustajakin. Tämä on tärkeää niin yksittäisen harjoitteen kuin pelitaitojen kehittymisen kannalta. Tämän ideologian ”myymisessä” olisimme voineet onnistua paremmin, sillä osa joukkueen jäsenistä on kokenut, että kaverin kanssa olisi mukavampi pelata/harjoitella. Riittävän monipuolisen vastuksen saaminen on kuitenkin ollut se punainen lanka harjoittelussa.

Pitää muistaa, että kauden aikana pelejä on tullut lähemmäs 60-70 kappaletta. Tämä ei olisi ollut mahdollista ilman Susanna Kuusiston, Sami Jorosen, Timo Välimaan ja Roope Pietilän kanssa muodostettua tiimiä. Sami yleismiesjantusena (jojo, valmentaja, ulko-

maalaisvahvistus peliosuuksilla, yms.) on ollut lähes 100% osallistumisellaan joukkueen ahkerin harjoittelija. Susanna, Timo ja Roope puolestaan ovat hoitaneet pääosin valmennuspuolta erittäin määrällisesti ja laadullisesti korkealla tasolla. Kiitos teille siitä!

Pelillisesti voidaan olla montaa mieltä kaudesta, mutta samalla kun pelaajat/maalivahdit kasvavat silmissä, kehittyvät he pelikentällä. Tämä kehitys on näkynyt vauhdikkaana ja viihdyttävänä salibandyna. Tiukkoja pelejä on ollut paljon ja voin sanoa, että sinnikkyyttä ei tältä joukkueelta puutu! Tie huipulle on pitkä ja toivon, että näistä nuorista pelureista kuullaan vielä paikallisissa edustusjoukkueissa. Uskon, että tämän vuoden jälkeen nämä nuoret ovat taas oppineet lisää ryhmässä toimimisen taitoja, yhteisten tavoitteiden ja sääntöjen mukaisen toiminnan vaatimaa vastuunkantoa, sekä saaneet puhtia pitkäjänteiseen harjoitteluun kohti salibandyunelmia! Näitä taitoja voi hyödyntää muuallakin, kuin pelikentällä. Koulussa, muulla vapaa-ajalla, tulevaisuudessa työelämässä, jne.. Toivottavasti te, suurimmat toiminnan mahdollistajat eli kotiväki, jaksatte edelleen kannustaa, kuskata ja kustantaa nuorison lajin pariin. Isoin kiitos tietysti pelaajille siitä, että reeneihin on ollut ilo lähteä jok’ikinen kerta tällä kaudella!

Koko joukkueen valmennuksen puolesta,  
Johnny Kotro

# Koko maailma taskussasi



Keskisuomalainen tarjoaa parhaan uutispalvelun Keski-Suomessa niin diginä kuin paperilla.

Tutustu Keskisuomalaisen digilehteen maksutta 2 viikon ajan osoitteessa [ksml.fi/tutustu](http://ksml.fi/tutustu)

Tarjous on voimassa toukokuun loppuun. Tilaus on määräaikainen ja sis. KSML.fi-verkkopalvelun, näköislehden ja sovellukset joka päivä.

**KESKISUOMALAINEN**

## Urheilijan ylikuormitus

– ehkäise ajoissa



### Arjen hallinta

- Kokonaiskuormituksen huomiointi
- Urheilun ulkopuolisten stressitekijöiden tunnistaminen



### Harjoittelu

- Hyvä vuorovaikutus valmentajan kanssa
- Päivittäisharjoittelun seuranta
- Riittävä matalatehoisen harjoittelun määrä
- Maltillinen harjoitusmäärien nosto
- Monipuolisuus
- Sopiva kilpailujen määrä

### Elintavat

- Säännöllinen ja riittävä energiansaanti
- Laadukas ravitsemus
- Riittävä uni- ja palautumisaika

### Terveys

- Mahdollisten sairauksien tai terveysongelmien hyvä hoito

Asiantuntijat: Piia Kaikkonen, LitT – Kerttu Toivo, EL, LT

terveurheilija

## Urheilijan ylikuormitus

– tunnista oireet

### Suorituskyky

- Suorituskyky ei kehity tai heikentyy
- Muutokset sykkeessä
- Irtiottokyvyn lasku
- Huono palautuminen



### Henkinen hyvinvointi

- Motivaation lasku
- Keskittymisvaikeudet
- Mielialan muutokset
- Väsymys ja uniongelmat



### Muita merkkejä

- Vammakierre ja sairastelu
- Ruokahalun lasku
- Kuukautishäiriöt

Asiantuntijat: Piia Kaikkonen, LitT – Kerttu Toivo, EL, LT

terveurheilija

# JUNIORIURHEILUN ERITYISPIIRTEET

Tässä artikkelissa nostetaan esille junioriurheilun erityispiirteitä fysioterapeutin ja fyysikkavalmentajan näkökulmasta. Lasten ja nuorten valmentaminen on oma taiteenlajinsa. Joukkuelajeissa, kuten salibandyssä, samassa joukkueessa voi olla motorisilta taidoiltaan ja fyysiseltä suorituskyvyltään hyvin erilaisia, ja biologisesti eri kehitysvaiheissa olevia junioreita. Tämä asettaa haasteita valmentajille suunnitella kaikille sopivia ja kehittäviä harjoituksia, seurata kehittymistä ja huomioida eri biologisen kehityksen vaiheissa olevat juniorit.

### Monipuolinen harjoittelu

Nykykäsityksen mukaan monipuolinen harjoittelu ja monilajisuus on suositeltavaa 15–16-vuotiaaksi saakka, koska sillä on positiiviset vaikutukset juniorin oppimiseen, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sekä tulevaisuuteen. Tieteellinen näyttö ei tue varhaista erikoistumista suurimmassa osassa lajeja. Erityisesti huomioitavaa on, että harjoittelun aiheuttamat rasitusvammat ja vammautumiset ja psyykinen stressi (mm. menestyspaineet) ovat vähäisempiä myöhempään kuin varhain erikoistuneilla. Stressin on todettu heikentävän oppimista. Urheilijapolku pitee ja harrastuksen keskeyttämiset vähenevät monipuolisen harjoittelun positiivisten hyötyjen myötä. Lasten ja nuorten monipuoliseen liikuntaan panostamalla tuetaan heidän liikuntansa jatkumista myös aikuisena, millä on positiiviset yksilölliset ja kansanterveydeliset vaikutukset.

Käytännössä noin alle 10-vuotiailla yleinen

fyysinen aktiivisuus ja motoristen perustaitojen harjoittaminen on tärkeintä. Ohjattua liikuntaa voidaan lisätä iän karttuessa noin 10-vuotiaasta lähtien niin, että ohjatun liikunnan ja kilpaurheilun osuus kasvaa, ja vapaa-ajan liikkumisen ja liikunnan kokonaismäärä samalla vähentyy. Organisoitun harjoittelun turvallisesta määrästä suositellaan mm. seuraavasti: omaehtoista liikuntaa tulisi olla mielellään enemmän kuin lajiharjoittelua ikä huomioiden. Jos tilojen käyttö ja ohjattu harjoittelu on rajallista, liikuntamäärään saadaan sitä lisättyä omatoimiharjoittelulla. Lisäksi arki liikunnan tulisi olla aina tarpeeksi laadukasta, mikä tukee urheilussa täyden potentiaalin saavuttamista.

Vaikka monipuolinen harjoittelu on olennaista, olisi muistettava lajin vaatimat fyysiset edellytykset eli lajitaidot ja lajin vaatimat fyysisen suorituskyvyn erityispiirteet. Liian isot muutokset ikäluokkien fyysisen suorituskyvyn ja motoristen taitovaatimusten välillä voivat aiheuttaa mm. yllärasitusta ja loukkaantumiskasvua, jos nämä ominaisuudet eivät ole harjoittelun vaatimalla tasolla. Tämän vuoksi huomiota tulisi kiinnittää siihen, että fyysikkaharjoittelua toteutettaisiin osana säännöllistä harjoittelua järjestelmällisesti ja suunnitelmallisesti junioriurheilussa alusta alkaen lajin vaatimuksiin vastaten ja ikätasoon sopien.

### Junioreiden urheiluvammat

Lapsilla ja nuorilla urheiluvammoista rasitusvammoja on noin puolet. Tavallisimpia ovat kasvutumakkeiden ja kasvulevyjen

vammat kuin rasisurmurtumat. Vammat tulevat yleisimmin jänne-luuliitokseen. Oireet (kipu, aristus ja harvemmin turvotus) ovat tämän vuoksi yleisimmin luuston kasvuaalueilla. Salibandyssä rasisuru kohdistuu alaraajoihin ja selkään, minkä perusteella tavallisimpia rasisuruvammoja voi olla säären yläosassa, polvessa (alaosassa), istuinkyyhyssä, kantaluun takaosassa (akilles kiinnitty tähän) ja selkärangan nikamien alueella (lannelihas ja selkälihasten pitkittäissäikeiden kiinnittymiskohdat). Rasisuruvammoille altistaa kasvupyrähdys ja sen aikana lisääntyvät harjoitusmäärät, lihashallinnan puute, puutteellinen lajitekniikka, riittämätön yöuni ja aiempi rasisuru. Lisäksi kuormituksen ja levon epätasapaino aiheuttaa riskin rasisuruvammoille, koska rasisurun aiheuttamat mikrovammat eivät ehdi korjaantua.

Lisäksi lapsilla ja nuorilla voi esiintyä ns. kasvutumakkeiden kiputiloja, jotka ovat yleensä ohi meneviä. Taustalla voi olla liiallinen rasisuru tai sen liian nopea lisääminen, lihaskireydet tai alaraajan linjauksen pettäminen.

Rasisurmurtumien esiintymishuippu on murrosikäisillä, jolloin tavallisimpia ovat nikaman takakaaren (L5) ja sääriluun yläosan murtumat (50 % rasisurmurtumista). Nämä ovat tyyppillisesti kasvuaikaisilla lieviä, mutta kasvutumakkeiden kiputiloja kivuliaampia. Altistavina tekijöinä ovat hormonaaliset häiriöt (kuukautisten puuttuminen), syömishäiriöt ja matala D-vitamiinipitoisuus.



# Lämmittelyillä lisää kehittäväää harjoitusaikaa

## Lämmittelyn tehtävät

- Valmistaa keho tulevaan suoritukseen
- Vilkastuttaa hengitys- ja verenkierto-elimistöä
- Herätellä hermo-lihas-järjestelmää
- Aktivoida harjoituksessa tarvittavat lihakset
- Lisätä keskittymistä ja aktivoida vireystilaa

## Lämmittelyn sisältö

- 1 Nosta sykettä  
juoksukoordinaatioharjoitteet ja kevyet hyppelyt
- 2 Aktivoi lihaksia  
keskivartalon, ala- ja ylävartalon voimaharjoitteet
- 3 Lisää liikkuvuutta  
toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet
- 4 Kehitä liikehallintaa  
suunnanmuutos- ja alastulotekniikat
- 5 Herättele hermostoa  
koordinaatio-, ketteryyss- ja tasapainoharjoitteet
- 6 Lisää tehoja loppua kohden  
nopeat spurtit ja hyppelyt

**Tiesitkö?**  
15 minuutin aktiivoina lämmittely kaksi kertaa viikossa puolittaa vammariskin.

**Muista myös!**  
15 minuutin lämmittely kerryttää kymmeniä tunteja vuodessa – käytä aika viisaasti!

Asiantuntija: Mari Leppänen TtT

**terveurheilija**

### Rasitusvammojen ehkäisyn muistilista

- 2x15min aktiivoina alkulämmittely puolittaa urheiluvammariskin (TerveUrheilija)
- Pituuskasvun seuranta vanhempien toimesta o kasvupyrähdysten aikana harjoittelun ohjelmointi: kuormitus pysyy vakiona/lasketaan kuormitustasoa
- lihashallinnan ja voiman kehittäminen
- kehonhuolto
- liikkuvuusharjoittelu tulisi sisältyä jokaiseen harjoitukseen
- terveelliset ruokailutottumukset
- riittävä uni ja palautuminen
- Fyysiset vaatimukset: riittävä fyysinen pohja seuraavalle tasolle siirryttäessä
- Fyysisen kokonaisrasitusmäärän seuranta: koululiikunta + harrastukset + muu vapaa-aika o yhteistyötä koulun, eri lajien valmentajien ja vanhempien kanssa

### Ylikuormitus ja palautuminen

Jo aiemmin on nostettu esiin fyysisen harjoittelun ja palautumisen tasapaino, mutta se on vain osa urheilijan kokonaiskuormitusmäärää. Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus eikä näitä voida erottaa toisistaan erikseen, vaan ne vaikuttavat toisiinsa. Junioriurheilijaan kohdistuu kuormitusta kaikilla näillä osa-alueilla mm. koulun ja opiskelun, perheen ja kavereiden, ja harrastusten kautta. Riski ylikuormitukseen ei kasva vain harjoitusmäärien tai harjoittelun intensiteetin kasvaessa, vaan kokonaisuutena laskettuna fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuormitus yhteen. Urheilijan psyykkistä terveyttä voivat kuormittaa myös menestyspaineet, epäonnistumisen pelko, media/some, loukkaantumiset, urheilija-valmentajasuhteen haasteet ja kova fyysinen treenaaminen. Ylikuormitus vaatii pitkään jatkuneen epätasapainon elimistön kuormittumisen ja palautumisen välillä, joten oireet (kuva urheilijan ylikuormitus – tunnista oireet) tulevat esiin viiveellä. Ennaltaehkäiseminen onkin tämän vuoksi avainasemassa (kuva Urheilijan ylikuormitus – ehkäise ajoissa).

Kasvatuksellinen vastuu on junioreiden valmentajalla merkittävä. Nuoria tulisi ohjata ja opettaa kasvamaan urheilijoiksi. Valmennuksessa on huomioitava urheilijan identiteetti, minäkäsityksen ja itsetuntemuksen

kehittyminen. Joukkueharjoittelussa on vaikeaa säädellä yksilön kuormitusta, joten valmentajalla on vastuu kuormituksen säätelyssä. Junioreiden tulisi oppia harjoittelun kuormituksen ja palautumisen itsearviointia, ja sitä kautta tuntemaan ja tunnistamaan itsensä. Sisäistä motivaatiota voidaan edistää itsemääräämisen ja kyvykkyyden tunteen vahvistamisella ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden korostamisella. Tavoitteiden asettelu junioreiden kanssa on tärkeää, koska se vahvistaa motivaatiota, suuntaa toimintaa ja selkeyttää kehittymisen seuranta.

Sujuva yhteistyö seuran, vanhempien, valmentajien ja urheilijan välillä on erittäin tärkeää, jotta tieto kulkee kaikkiin suuntiin. Tällöin päästää vaikuttamaan esille tulleisiin haasteisiin ajoissa ennen kuin ylikuormitusta tai muita toimintaa haittaavia ongelmia pääsee edes syntymään.

Uni on merkittävä palautumiseen vaikuttava tekijä. Unen aikana sekä lihakset että hermosto pääsevät palautumaan. Tietyissä unen vaiheissa erittyy anabolisia (rakentavia) hormoneja (mm. testosteronia ja kasvuhormonia), jolloin vaikuttavat lihasten kudonsauriot korjaantuvat ja energiavarastot palautuvat. Hermosto vaatii palautuakseen unta, mutta myös oppiminen tapahtuu unen aikana.

Unen aikana tietoa prosessoidaan aivoissa. Tiedon välittäjänä toimiva hippokampus

lähettää tietoa tehdystä suorituksesta siinä toimineisiin hermoihin, jolloin varsinainen oppiminen hermostotasolla tapahtuu. Unen ensimmäisten tuntien aikana erittyvä kasvuhormonia, joka vaikuttaa hermojen synapsirakoihin ja sitä kautta hermojen proteiinisynteesiin. Motorinen oppiminen tapahtuu hermoston solutasolla välittäjäaineen (glutamaatti) ansiosta. Hyvin nukuttujen unien jälkeen vaikutus on nähtävissä positiivisena harjoitusvasteena.

Univaje heikentää lisäksi koordinaatio- ja havaintokykyä. Jo 2–3 vuorokauden epä-säännöllinen uni heikentää hermostollisia, hormonaalisia ja immunologisia toimintoja. Krooninen unen puute altistaa infektioille ja sairauksille ja johtaa huonompiin ruokavalintoihin. Terveellinen ja säännöllinen ruokailurytmi edistää nukkumista. Riittävä ravinnonsaanti ennen nukkumaanmenoa laskee vireystilaa, helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Lisäksi on todettu, että unen määrän lisäämisellä voi vähentää vammariskiä 40–60 %, jos uni ei ole valmiiksi jo riittävää. Nuoren urheilijan olisi suositeltavaa nukkua yli 8h/vrk ja sen jälkeen olon tulisi olla levännyt ja virkeä useampana aamuna viikossa (TerveUrheilija, 5 vinkkiä urheilijan hyvään

uneen).

Energiansaannilla on merkitystä mm. palautumiseen. Suhteellisella energiavajeella tarkoitetaan tilaa, jolloin energiansaanti on kulutukseen nähden riittämätöntä. Tämä ei merkitse välttämättä syömishäiriötä eikä se ole sukupuolesta riippuvainen. Lyhyelläkin energiavajeella on merkitystä, koska se vaikuttaa suorituskykyä heikentävästi. Pitkäaikaisella energiavajeella on vakavammat seuraukset terveydelle ja suorituskyvyille. Keskeistä on energiavajeen ennaltaehkäisy ja painon laskuun ajoissa reagoiminen. On muistettava, ettei nuoren urheilijan painoa ei saisi koskaan optimoida eikä sitä saisi erityisesti kommentoida.

#### Pitkäaikaisen energiavajeen vaikutuksia

- Riski alentuneelle luuntiheydelle kasvaa
- Enemmän rasitusmurtumia
- Heikompi mahdollisuus menestyä arvokilpailuissa
- Enemmän menetettyjä harjoittelupäiviä
- Riski ylähengitystieinfektioon lähellä arvokilpailuja
- Heikompi rautatasapaino
- Heikentynyt keskittymiskyky
- Huonompi mieliala
- Heikompi hermolihaskäytön suorituskyky
- Hormonaaliset muutokset

Kirjoittaja Liisa Launis Fysioterapeutti (YAMK), fysiikkavalmentaja O2-Jyväskylä Ry, painonnostonohjaaja Artikkelin tietolähteenä on käytetty kirjoittajan omaa esitysmateriaalia, joka on koottu fysioterapian- ja liikunnanalan kirjallisuuteen, asiantuntijoiden webinaareihin ja koulutuksiin perustuen. Lisäksi ajatuksia artikkeliin on tuotu Jyväskylän Urheilu Akatemian fysiikkavalmentajien kokoontumisista.

Lisätietoa aiheeseen liittyen löytyy osoitteesta <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>.

VIERUMÄELLÄ 4.-7.6.2023

# SALIBANDYN KESÄLEIRI

LEIRIN VETÄJÄNÄ MIKAEL "MIKKE" JÄRVI



*Tule mukaan!*



# SAFIRO



Julkisivumaalaukset  
ja kattojen pinnoitukset  
perheyrittäjän voimin

Pidä huolta kiinteistösi  
kunnosta ja ota yhteyttä!

**+358 40 040 7321**

**[www.safiro.fi](http://www.safiro.fi)**



# O2-JYVÄSKYLÄN PÄÄTTÄJÄISIÄ VIETETTIIN 17.4.

O2-Jyväskylän päättäjäisiä juhlittiin täydellä sykkeellä maanantaina 17.4.23. Yli 200 Ampparia kerääntyi paikalle juhlistamaan kauden loppua ja kiittämään kaikkia mukana olleita pelaajia ja toimijoita.

Tapahtuma käynnistyi junnujen näytösottelulla valmentajia ja toimiston työntekijöitä

vastaan. Illan aikana palkittiin ansioituneita pelaajia ja toimihenkilöitä eri kategorioissa. Palkinnot jaettiin ulkona suuren osallistujamäärän ja hyvän sään vuoksi. Ilta huipentui edustusjoukkueiden Allstars ja juniorijoukkueiden Allstars väliseen otteluun.

Päättäjäiset osoittivat jälleen kerran sen, että yhteisössä on voimaa! Oli hieno nähdä

Ampparit näin runsaslukuisina paikalla ja päällimmäisenä ajatuksena päättäjäisistä jäi kiitollisuuden tunne kaikkia teitä kohtaan, jotka ovat olleet mukana kaudella 2022-2023. Onnittelut kaikille palkituille ja tsemppiä tulevaan kauteen!

Kirjoittaja: Krista Karhunen

Seurapalkinnot	Palkittu	Seurapalkinnot	Palkittu
Vuoden Amppariiligaalainen	Hugo Sundell	Vuoden juniorivalmentaja	Akseli Oinas
Vuoden Amppariiligaalmentaja	Sanni Kinnunen ja Sara Raitanen	Vuoden joukkue	Naiset 2
Vuoden toimihenkilö	Ari Miettinen	Vuoden poikajuniori	Aatu Knuuti
Vuoden seura-aktiivi	Joona Kaski	Vuoden tyttöjuniori	Kerttu Aro
Vuoden yhteistyökumppani	Terveystalo	Vuoden valmentaja	Jaakko Saavalainen
Vuoden nuori valmentaja	Ella Mikkonen		

Aikuisjoukkueet	MVP	O2-pelaaja	Kehittynein
Naiset 1	Iina Latvala	Iina Autio	Noora Lapinkoski
Naiset 2	Johanna Väliaho	Merja Nybacka	Marja Kuukkanen
Naiset 3	Janika Kivelä	Lotta Sieppi	Iida Uusitalo
Miehet 1	Markus Manninen	Riku Kulmala	Matias Knuuti



Kilpajoukkueet (juniorit)	MVP	O2-pelaaja	Kehittynein
P22	Aku Laukka	Paavo Valkama	Rony Saajamaa
Akatemia miehet	Iiro Pieviläinen	Justus Hirvonen	Niko Jalkanen
P19 edustus	Aaro Kokko	Julius Kilpikoski	Ville Pasanen
P17 edustus	Miiko Miettinen	Theo Hänninen	Eemeli Palovaara
P16/17 kilpa	Joonas Laitinen	Vilho Junntila	Tino Veteläsuo
P15 edustus	Juho Varteva	Aaro Kiiveri	Otto Pellinen
P15 kilpa	Matias Himanen	Aatu Jauhainen	Eero Ala-Fossi
P14 valkoinen/Happee	Sisu Pekkarinen	Hugo Kotro	Aapeli Ketola
P14 punainen	Jespero Mustonen	Daniel Mattila	Eemeli Kemiläinen
P13 Kuokkala + Palokka	Leo Rönkkä	Alvar Helle	Veeti Iiläinen
P13 Mankola	Otso Hartikainen	Mikael Linna	Eemil Pirinen
P13 Musta	Justus Kilpikoski	Kauko Hautala	Antton Nieminen
P12 Valkoinen	Väinö Tuikka	Jose Neulainen	Voitto Harjula
P12 Vaajakoski	Matias Iikkanen	Touko Pellinen	Kaapo Salo
P11 Mankola	Leevi Andersson	Elias Peltokangas	Alex Olokainen
P11 Kuokkala	Risto Ketosalo	Juuso Viirret	Iivo Sallinen
P10 Keljonkangas	Oliver Kivelä	Leevi Hyypä	Sebastian Enroos
P10 Mankola	Rasmus Aaltonen	Miio Luhanka	Kaspero Kivilampi
P8 Keljonkangas	Iivo Kuorelahti	Pietu Okkonen	Elmeri Saarela
T21	Jenna Pasanen	Venla Haustola	Sienna Sivelä
T16	Sanni Urpilainen	Meiju Hämäläinen	Sara Raitanen
T14	Lila Laitinen	Elina Ala-Fossi	Hayley Parker
T12	Nea Väinänen	Iita Väistö	Helmi Hautala



# PÄÄTTÄJÄISTEN TUNNELMIA





PPA



Savulahti 16-17



Vaajakoski 15-16



Kuokkala 15-16



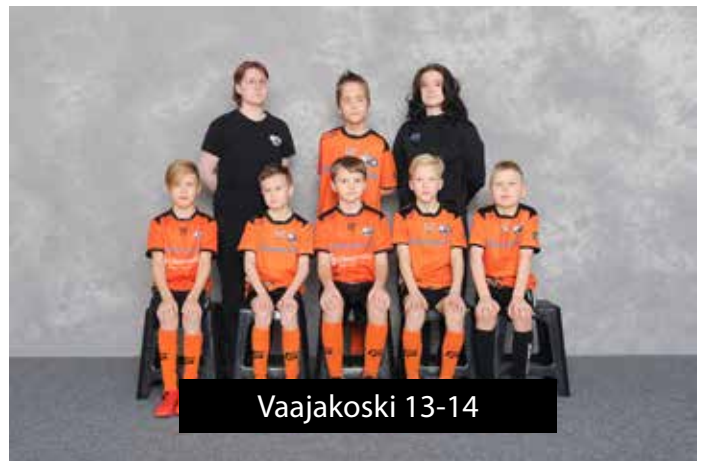
Mankola 15-16



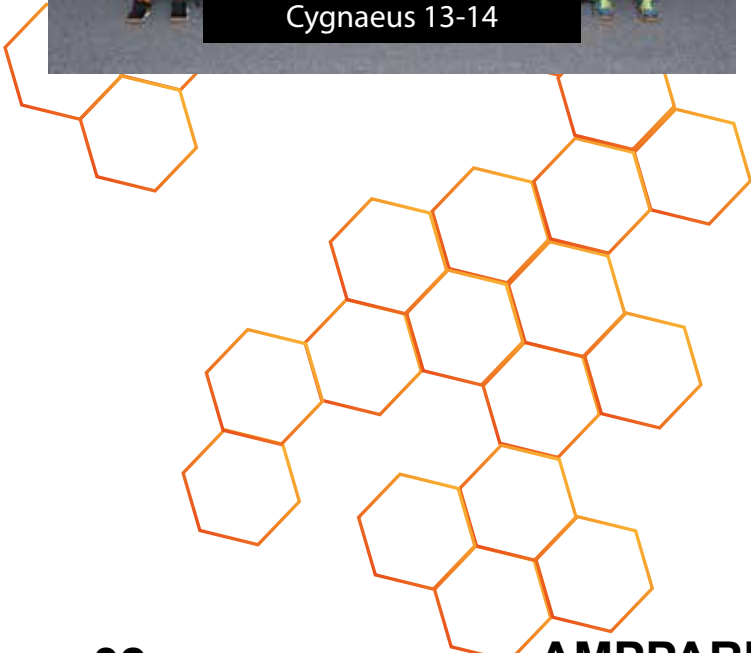
Cygnaeus 13-14



Palokka 13-14



Vaajakoski 13-14







Palokka 11-12



Palokka 10-11



Ampparitytöt



T14



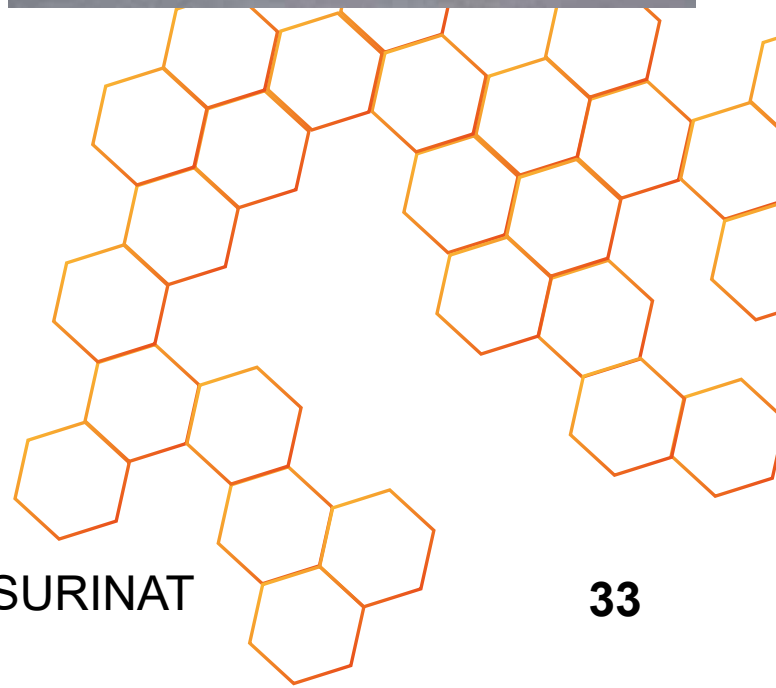
T16



T21



Naiset edustus





P8 Keljonkangas



P10 Keljonkangas



P10 Mankola



P11 Kuokkala



P11 Mankola



P12 Vaajakoski



P13 Mankola



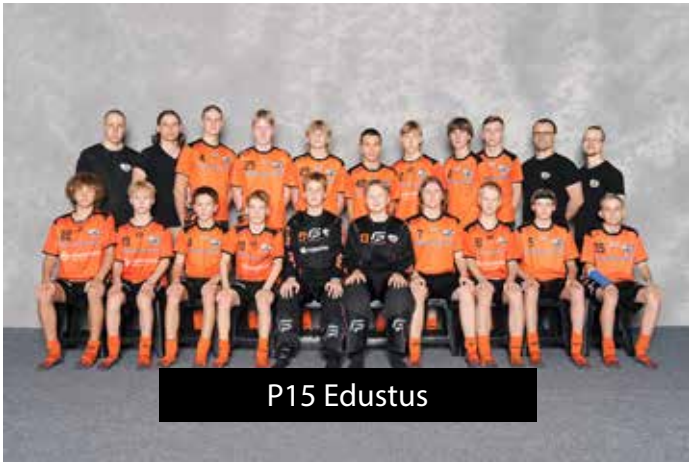
P13 Kuokkala/Palokka



P14 Punainen



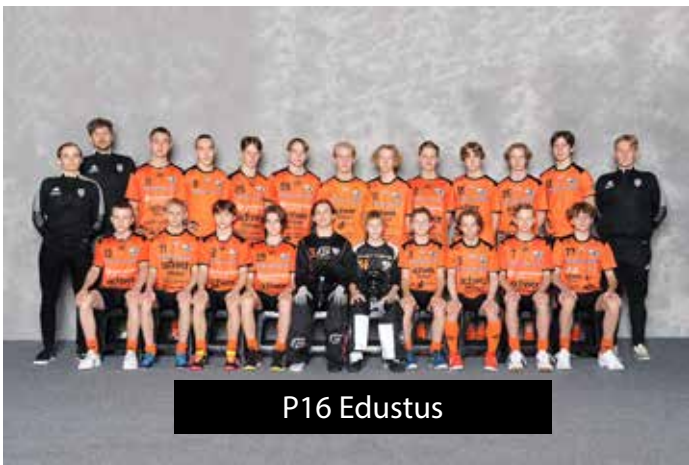
P14 Valkoinen/Haptee



P15 Edustus



P15 Kilpa



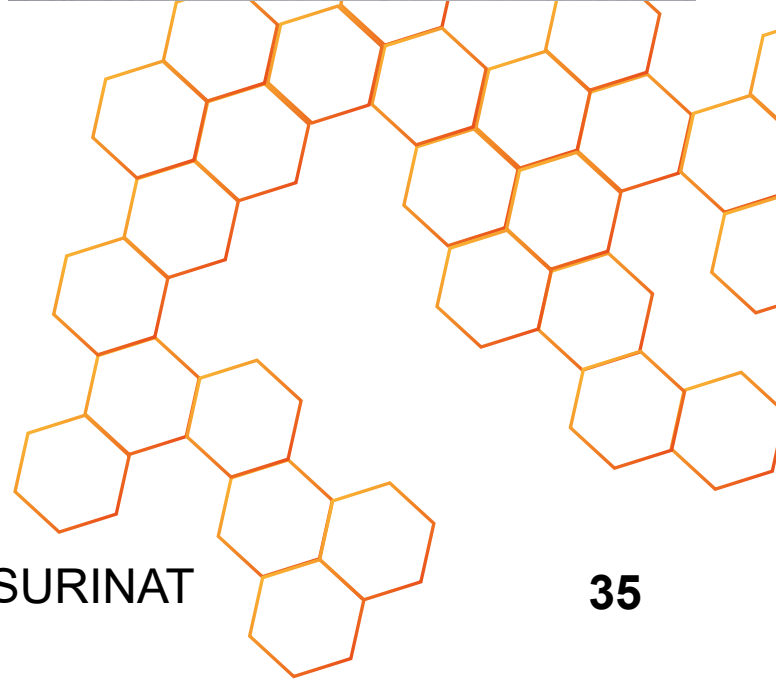
P16 Edustus



P17



P19



# INTERSPORT TOURULA ON 02 JYVÄSKYLÄN

VIRALLINEN VARUSTETOIMITTAJA

SEURAHINNAT JA EDUT  
JÄSENILLE LÖYDÄT 02-JKL.FI

 **INTERSPORT** TOURULA

Vapaaherrantie 2, 40100 Jyväskylä. Puh. 014 337 2050  
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-16, su 12-16  
Seuraa Facebookissa: facebook.com/IntersportTourula

 **KPlus**



[www.intersport.fi](http://www.intersport.fi)