

# Monipuolisen harjoittelun yhteydet 10-vuotiaiden juniorikiekkoilijoiden taitojen kehittymiseen



Kedonperä, M., Sinivaara, J., & Kokkonen\*, M.

\*Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylä (marja.kokkonen@sport.jyu.fi)

Tavoitteena oli selvittää, 1) erosivatko monipuolisesti oheislajeja harjoittelevat juniorikiekkoilijat (ns. koeryhmä) jääkiekkotaitojen ja omatoimisen liikuntaharjoittelun määrän suhteen vain jääkiekkotaitoja harjoittelevista (ns. vertailuryhmä) juniorijääkiekkoilijoista ja 2) liittyikö harrastusvuosien ja liikunta-aktiivisuuden määrä jääkiekkotaitojen tasoon.

2) Mitä kauemmin pelaaja oli harrastanut jääkiekkoa, sitä paremmat tulokset hän sai jäätiestien alkumittauksissa.

Paljon vapaa-aikanaan omatoimista liikuntaa harrastavat pelaajat (min. 8,30h/vko) olivat jäätiestissä nopeampia kuin vähän omatoimista liikuntaa vapaa-aikanaan harrastavat pelaajat (alle 8,30h/vko).

## MENETELMÄT

**Otos:** kaksi v. 1996 syntyneiden juniorijääkiekkjoukkuetta Pirkanmaalta;  $n_{\text{koe}} = 15$ ,  $n_{\text{vertalu}} = 9$

**Mittarit (alku- ja loppumittaukset):**

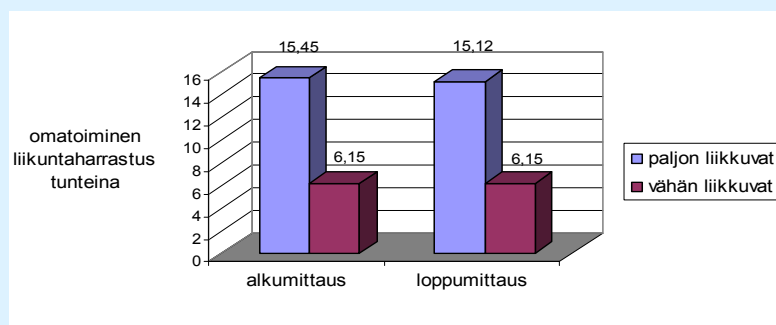
- Suomen jääkiekkoliiton tekniikkarata
- Kyselylomake
- Harrastuspäiväkirja

## TULOKSET

1) Molempien joukkueiden pelaajien jääkiekkotaidot kehittyivät jääkiekkokauden aikana. Joukkueet eivät kuitenkaan tilastollisesti eronneet toisistaan.

Taulukko 1. Koeryhmän ja vertailuryhmän jäätiestien keskiarvot

	Koeryhmä	Vertailuryhmä
Kiekoton alkutesti	27.47 sek	28.06 sek
Kiekoton lopputesti	25.65 sek	26.33 sek
Kiekollinen alkutesti	34.86 sek	36.77 sek
Kiekollinen lopputesti	31.12 sek	31.81 sek



Kuvio 1. Omatoimisen harjoittelun keskiarvot paljon ja vähän harjoittelevien osalta

Taulukko 2. Paljon (n=11) ja vähän (n=13) harjoittelevien pelaajien jäätiestien keskiarvot

	Paljon harrastavat	Vähän harrastavat
Kiekoton alkutesti	26.37 sek	28.80 sek
Kiekoton lopputesti	24.56 sek	27.04 sek
Kiekollinen alkutesti	34.47 sek	36.51 sek
Kiekollinen lopputesti	29.08 sek	33.33 sek

## JOHTOPÄÄTÖKSET

Aktiivisesti omatoimista liikuntaa harrastavat pelaajat olivat kauttaaltaan parempia jäätiestissä kuin vähemmän aktiiviset pelaajat. Monipuolinen sekä runsas harjoittelu kehittää pelaajien lajitaitoja.