

2/2020

# Klubilainen



# Klubilainen

2/2020



Eeva Neuvonen,  
viestintävastaava  
HJK ry

**Pääkirjoitus.** Kevät on jo pitkällä, vaikka viime viikolla maata peitti paksumpi lumikerros kuin joulukuussa. Myös Klubin liikuntakisa on pyörähtänyt vauhdilla käyntiin ja mukana olevat joukkueet ovat liikkuneet yhteensä 18 367 kilometriä! Nyt kannattaa kurkistaa lehdestä miten edustusjoukkueet vastaavat lasten kysymyksiin (sivut 6-7) tai minkälaisiin asioihin fysiikkaharjoittelussa kannattaa kiinnittää huomiota (sivut 11-12). Klubilainen-lehden seuraava numero julkaistaan toukokuun toisella viikolla.



**10-11** Klubissa painotetaan poikkeusoloissa fysiikkaharjoittelua

## Sisällysluettelo

2 Livetreenit ja Klubi-gallup

3 Frendin toimintapassi

4 Klubin liikuntakisa

5 Marko Hirvonen: opetettavasta opettelijaksi

6-7 Lapset kysyvät, Klubi vastaa

8-9 Frendin pulmanurkka

10-11 Klubissa painotetaan poikkeusoloissa fysiikkaharjoittelua

12 Frendin pulmanurkan vastaukset



## ▼ Tule mukaan livetreeneihin!

### HJK starttasi 17.4. livetreenien pitämisen Klubikanavalla.

5-14-vuotiaille suunnatut livetreenit pitävät sisällään yleisliikunnallisia harjoitteita, jotka sopivat pelaajille ikään tai osaamistasoon katsomatta. Treenin voi suorittaa 2x2 metrin tilassa ja mukaan tarvitsee vain pallon sekä kepin tai narun, jonka pituus on 1-2 metriä. Livetreenien työryhmässä ovat Marko Hirvonen, Ville Naumanen sekä Niko Rajala.

### Livetreenit perjantaisin klo 18-19 Klubikanavalla



## ▼ Klubi-gallup: Mikä parasta on parasta futiksessa?



**Roni 23, miesten liigajoukkue**

"Parasta jalkapallossa on yhteisöllisyys ja ystävät."



**Silja 18, HJK TBSM**

"Parasta jalkapallossa on nähdä oman joukkueen kehittyminen kauden aikana ja päästä omiin tavoitteisiin."



**Thomas 16, HJK B Sininen**

"Lempiasiani jalkapallossa on voittaminen. Ei ole mitään parempaa, kuin se fiilis mikä voittamisesta tulee. Pidän siitä, että kaikki pelaavat täysiä joukkueelle."



**Hanna 26, naisten liigajoukkue**

"Ehdottomasti joukkuekaverit ja maalinteko!"



# FRENDIN TOIMINTAPASSI

Ota oma vanhempi mukaan ja suorita alla olevat tehtävät. Kuinka monta saatte suoritettua?

Heitä pallo ilmaan mahdollisimman korkealle. Kuinka korkealle saat heitettyä?

Kokeile vanhemman avustuksella käsilläseisontaa.

Aseta pallo tiukasti sisäsyrrjesi väliin. Kokeile hyppiä tasajalkaa eteenpäin, ilman että pallo irtoaa jaloista.

Mene selinmaakulle ja laita silmät kiinni. Pyydä vanhempaa vierittämään palloa eri kehonosiesi päällä. Miltä pallo tuntuu?

Mitatkaa 20 metrin matka ja ottakaa juoksukilpailu. Juoskaa myös takaperin tai sivuttain laukaten.

Tehkää temppurata! Käyttäkää hyväksi esim. tuoleja, pöytiä, tyynyjä - mitä ikinä keksittekään. Leikkikenttien kiipeilytelineet toimivat myös hyvin temppuratana.

Nosta pallo suorilla käsillä kasvojesi eteen. Anna pallon pompata kerran ja sitten kevyesti jalkaterällä (kengän nauhoilla) potkaise palloa ilmaan. Kokeile saatko otettua pallon kiinni.

Keksi oma jalkapallotemppu ja opeta se vanhemmallesi. Oppiiko hän tempun?

# KLUBIN LIIKUNTAKISA

Klubin liikuntakisan tavoitteena on liikkua joukkueena mahdollisimman pitkälle. Kaikki joukkueet ovat liikkuneet viime viikon (viikko 16) aikana 18367 kilometriä!

Kisa jatkuu siihen asti, kunnes päästään takaisin joukkueharjoitusten pariin. Kunkin sarjan voittajalle on luvassa palkinto.

## Lasten sarja top 3 joukkueet:

1. Turusen pyssyt 291 km
2. Tähtijengi 128,8 km
3. City T10 111,4 km

## Nuorten sarja top 3 joukkueet:

1. HJK T08 108,9 km
2. HJK P07 Sininen 105 km
3. EH 15 92km

## Aikuisten sarja top 3 joukkueet:

1. Töölön ihme 68,8 km
2. East P08 vanhemmat 56,7 km
3. East P07 vanhemmat 55,3 km

Voit vielä ilmoittaa joukkueesi mukaan Liikuntakisaan:

[https://www.lyyti.fi/reg/Klubin\\_liikuntakisa2020](https://www.lyyti.fi/reg/Klubin_liikuntakisa2020)

# Opetettavasta opettelijaksi

Elämme ajassa ja tilanteessa, jossa normaali jalkapalloharjoittelu yhdessä joukkueen kanssa on mahdotonta.

Normaaliksi jalkapalloharjoitteluksi joukkueen kanssa mielletään tilanne, harjoitustapahtuma, jossa joukkueen pelaajat ovat yhtä aikaa samalla kentällä ja joukkueen harjoittelua johtaa yksi tai useampi valmentaja.

Harjoitustapahtuman sisälle valmentaja on rakentanut harjoitteita, joissa pelaajille annetaan jokin tavoite, jonka saavuttamisessa valmentaja pyrkii opettamaan opetettavaa pelaajaa. Tavoitteen saavuttamista vaikeuttavat valmentajan määrittelemät erilaiset alueet ja säännöt sekä vastustaja. Näitä yhdessä voidaan kutsua tavoitteen saavuttamisen kannalta ongelman osatekijöiksi. Tavoitteen saavuttamisessa auttavat omat tiedot ja taidot, valmentajan antamat suorat ohjeet tai ohjaavat kysymykset, sekä joukkuekaverit. Näitä voidaan yhdessä kutsua ratkaisun osatekijöiksi.

Miten siis harjoitella jalkapalloa ympäristössä, jossa pelaajalla ei ole normaalin joukkueharjoittelun elementeistä jäljellä mitään muuta kuin hän itse? Ei alueita, ei sääntöjä, ei vastustajia, ei joukkuekavereita. Ei valmentajan aiheuttamia ongelmia tai auttavia ohjeita. On vain pelaaja itse.

On selvää, ettei jalkapalloharjoittelua voida silloin lähestyä samalla tapaa kuin joukkueharjoittelussa. Siksi myös pelaajan tapaa oppia ja roolia oppijana on tarkasteltava toisesta tulokulmasta. Kun pelaajalla ei ole tarvetta tai ottaa huomioon normaaleja joukkueharjoittelun toimintaa rajaavia normeja, poistuvat ulkoiset rajoitteet, ulkopuolelta tuleva kontrolli ja motivointi. Syntyy tyhjiö: vapaus ja vastuu olla luova sekä ilmaista itseään pallon kanssa ilman rajoja.

Tällöin pelaajalla on täysi valta kokeilla eri asioita, olla utelias, etsiä erilaisia tapoja tehdä asioita. Yrittää, erehtyy ja yrittää uudestaan kunnes onnistuu. Silloin voimme katsoa pelaajan muuttuneen oppijana opetettavasta opettelijaksi, mikä on kenties oppimisen puhtain muoto ja tarpeellinen taito matkalla aikuiseksi, kenties aikuisjalkapalloilijaksi. Mutta vapaus sisältää myös vastuun omasta edistymisestä ja omasta viihtymisestä.

HJK tuottaa poikkeusoloissa pelaajilleen etävalmennusmateriaalia, joiden parissa kannustamme pelaajiamme harjoittelemaan ja ottamaan niistä virikkeitä. Sen lisäksi kannustamme pelaajia keksimään itse uusia toimintaympäristöjä ja tapoja missä asioita on hänelle itsellensä mielekästä toteuttaa. Poikkeusolot synnyttävät aina uusia toimintatapoja. Usein ne ovat jopa vanhoja parempia ja jäävät käyttöön vanhojen tapojen rinnalle toimintaa rikastuttamaan normaaliolojen palautuessa.

Kannustamme siis klubiperheen vanhempia kannustamaan lapsiaan olemaan uteliaita matkalla opettelijaksi ja palaamaan joukkueharjoitukseen esittämään uusia taitoja sekä tapoja tehdä asioita kun se taas on mahdollista!

# Lapset kysyivät, Klubi vastaa

# 1

## Paljonko ilmanpainetta aikuisten pallossa on?

Ilmanpaineeseen vaikuttaa pallon malli ja merkiki. HJK:n naiset käyttävät Kansallisen Liigan ohjeistuksen mukaan palloissa on 0.8-1.0 baria.



*Juho Illi, maalivahtivalmentaja HJK naiset*



## Onko HJK ollut aina sinivalkoinen?

Kun HJK perustettiin vuonna 1907, oli ensimmäinen peliasu valkoinen paita ja mustat housut. Sinivalkoinen pystyraitainen paita otettiin käyttöön 1909, eli HJK on ollut siitä lähtien sinivalkoinen.

*Markku Peltoniemi, joukkueenjohtaja HJK miehet*

# 2

# 3

## Miten joukkueen kapteeni valitaan?

Valinta kapteeniksi on kunniatehtävä, jossa pitää pyrkiä johtamaan omalla esimerkillä joukkuetta niin kentällä kuin sen ulkopuolella. Eri joukkueissa voi olla erilaisia käytäntöjä, mutta HJK:n naisissa valinta tehdään äänestämällä. Eli jokainen äänestää kolmea pelaajaa, joiden ajattelee sopivan kapteeniksi.

*Linda Ruutu, HJK naiset kapteeni*



## Mikä mahtaa olla Atomu Tanakan lempiruoka?

Lohikeitto.

*Atomu Tanaka, HJK miehet*

# 4

# Lapset kysyvät, Klubi vastaa



## Kuinka monta tuntia päivässä pelaajat harjoittelee?

# 5

Talvikaudella joukkue harjoittelee max 3,5 h päivässä. Tähän sisältyy aamu-, voima- ja illan lajiharjoitus. Normaalina päivänä harjoittelua kertyy noin 1,5-2h.

*Jonne Kunnas, HJK naiset päävalmentaja*

# 6

## Miten pelipaidan numero päätetään?

Uudet pelaajat voivat valita numeron vapaina olevista numeroista. Joskus, jos joku vanhempi pelaaja on kovasti halunnut jonkun tietyn pelinumeron, Aina ei pelaajan toiveita voida huomioida. Silloin annetaan vain joku vapaa numero.

*Ville Wallén, maalivahtivalmentaja HJK miehet*



## Mitä muuta työtä pelaajilla on jalkapallon lisäksi?

Nais- ja miesjalkapalloilijat eivät vielä ole Suomessa samassa asemassa, joten monet naispelaajat joutuvat työskentelemään pelaamisen ohella. Työt voivat olla oikeastaan mitä vain myyjästä toimitusjohtajaan, riippuen siitä mitä opiskelee tai on opiskellut.

*Essi Saino, pelaaja HJK naiset*

# 7

# 8

## Montako yleisöpaikkaa Bolt Arenalla on?

Bolt Arenalle mahtuu 10700 katsojaa, kun kaikki paikat saadaan käyttöön. Joskus, esimerkiksi kansainvälisissä otteluissa, turvallisuus syistä joudutaan mkm kapasiteettia hieman rajoittamaan.

*Aki Riihilahti, toimitusjohtaja HJK Oy*

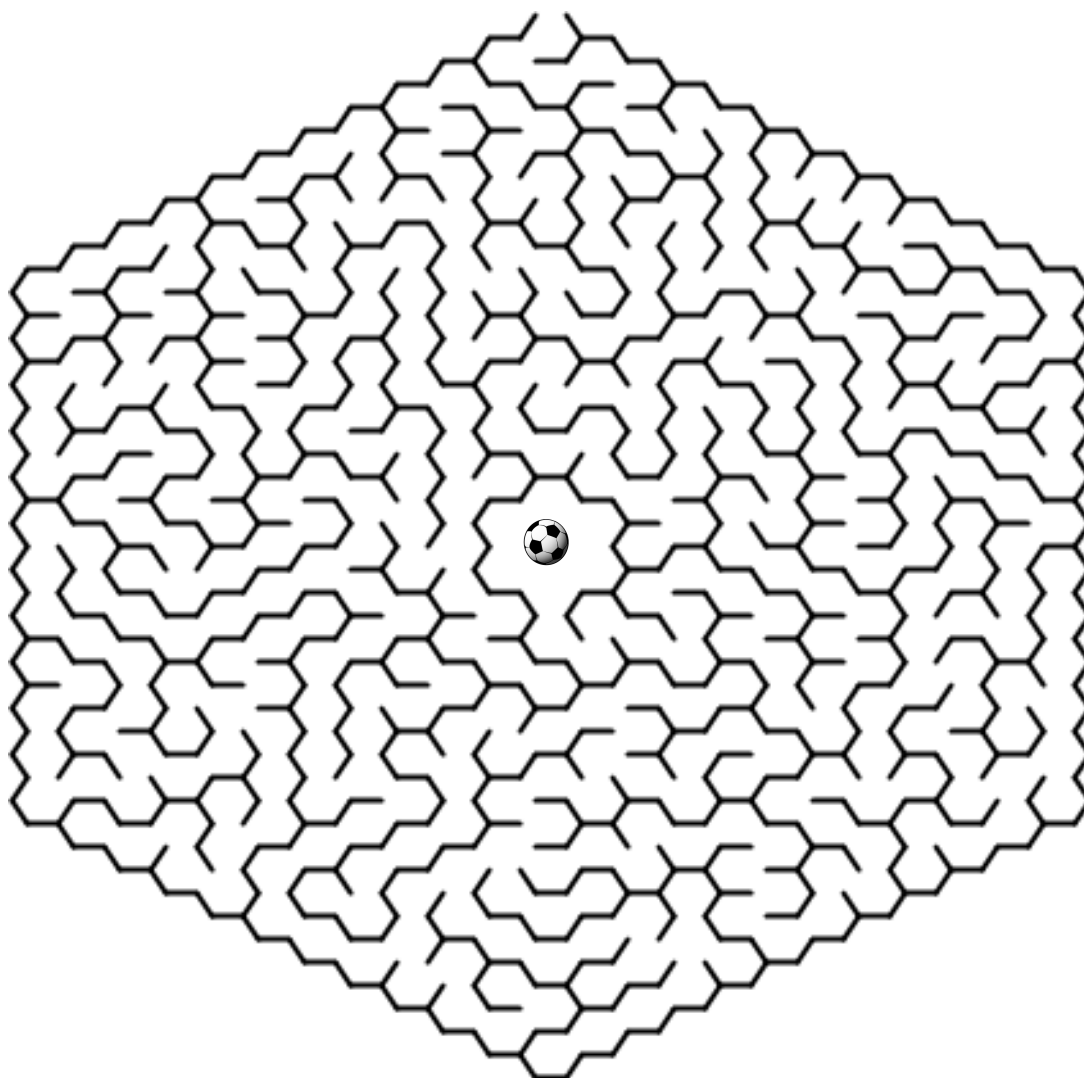




# FRENDIN PULMANURKKA

Auta Frendi sokkelon läpi  
takaisin pallon luokse!

Oikea reitti paljastetaan Klubilainen-  
lehden seuraavassa numerossa.



# FRENDIN PULMANURKKA

**HJK-visojen vastaukset julkaistaan seuraavassa numerossa!**

## **HJK-visa** taso: ala-aste

1. Minä vuonna HJK on perustettu?
2. Mikä on HJK:n kotistadionin nimi?
3. Kuka on HJK:n naisten joukkueen päävalmentaja?
4. Mistä maasta Atomu Tanaka on kotoisin?
5. Mikä on HJK:n Hall of Fame -pelaajan ja Suomen miesten A-maajoukkuevalmentajan Markku Kanervan lempinimi?
6. Mikä on HJK:n miesten reservijoukkueen nimi?

## **HJK-visa** taso: ylä-aste

1. Minkä englantilaisseuran HJK:n toimitusjohtaja Aki Riihilahti auttoi nousemaan Valioliigaan kaudella 2003–2004?
2. Mitä seuraa HJK:ssa pelannut Tuija Hyyrynen edustaa nyt?
3. Mitä kahta seuraa HJK:n miesten joukkueen kakkosvalmentaja Mika Väyrynen edusti peliurallaan Hollannissa?
4. Kuka teki HJK:n maalin, kun Klubi löi Eurooppa Cupin ottelussa Liverpoolin kotonaan 1–0 lokakuussa 1982?
5. Kenestä Klubin pelaajasta tuli vuonna 2006 ensimmäisen suomalainen naisjalkapalloilija Saksan Bundesliigassa?
6. Mitkä joukkueet pelasivat HJK:n kanssa samassa alkulohkossa Eurooppa liigassa kaudella 2014–2015?
7. Mihin seuraan Mikael Forssell siirtyi HJK:sta vuonna 1998?

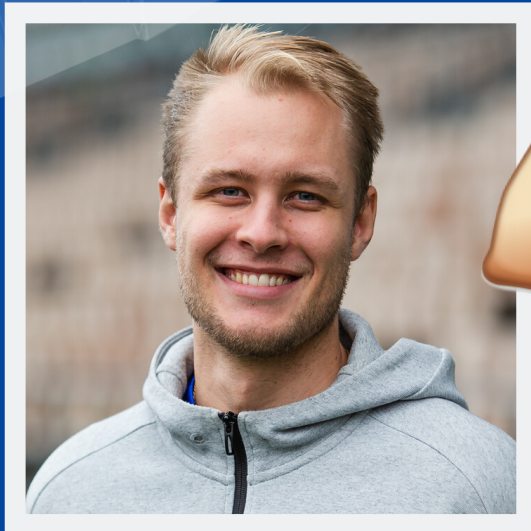
# Klubissa painotetaan poikkeusoloissa fyysiikkaharjoittelua

HJK:n fyysisen valmennuksen ja kuntoutuksen tiiminvetäjä Niklas Virtanen ja Naisten Liigajoukkueen fyysinen valmentaja Janne Ukkonen vastaavat tällä hetkellä kaikkien klubilaisten omatoimisen harjoittelun fyysisten harjoitteiden suunnittelusta.

"Kaiken harjoittelun lähtökohtana on nyt oma ja lähimmäisten terveys. Olemme HJK:ssa ottaneet toistaiseksi tiukan linjan omatoimisen harjoittelun ohjeistukseen ja suosittelemme pelaajiamme hieman keventämään sekä lyhentämään rankkaa harjoittelua. Harjoiteltavat asiat tulee silti tehdä edelleen niin hyvin kuin osaa. Nyt suoritusten välissä vain pidetään pidempi tauko, toistoja ei tehdä yhtä paljon tai suoritusta ei tehdä uupumukseen asti", avaa Virtanen.

Lähes kaikkia harjoittelusuunnitelmia on jouduttu poikkeustilan takiamuokkaamaan, mutta Virtanen näkee tilanteessa myös mahdollisuuden.

"Lajiharjoittelun ja otteluiden vähentyessä pääsemme keskittymään ominaisuuksiin ja taitoihin, joita on muuten haastavaa kehittää rinnalla. Jalkapallo on fyysisiltä ominaisuuksiltaan erittäin vaativa laji, eikä kaikkien ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen ole mahdollista samanaikaisesti. Esimerkiksi kestävyys ja nopeuden kehittäminen saman viikon tai kuukauden sisällä on todella vaikeaa."



*Niklas Virtanen työskentelee HJK:n fyysisen valmennuksen ja kuntoutuksen tiiminvetäjänä*

Klubilaisten omatoiminen harjoittelu kohdistetaan nyt selkeästi sellaisiin taitoihin ja ominaisuuksiin, joiden harjoittelu on kesken pelikauden haastavampaa. Harjoittelun ohjeistukset tulevat olemaan ikäluokkakokohtaisia, mutta samankaltaiset harjoitteita löytyy läpi koko seuran.

### **Keskittyminen laadussa ja tarkkuudessa**

Koronavirus on tautina uusi, eikä siitä ole paljoa tutkittua tietoa. HJK on ottanut omatoimisessa harjoittelussa hillityn sekä pelaajien terveyttä suojelevan linjan. Tutkitun tiedon lisääntyessä myös harjoittelun suosituksia pystytään muokkaamaan.

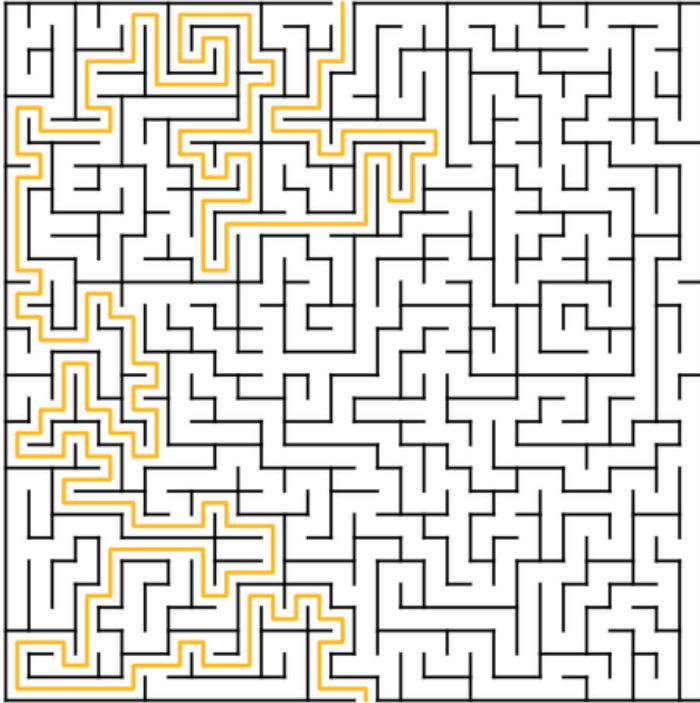
"Vähennämme maksimiharjoittelua, kunnes tiedämme sen olevan täysin turvallista. Keskitymme nyt ominaisuuksiin, joiden harjoittelua tulee yleensä tehtyä vähemmän.

Pelaajien kannattaa nyt käyttää reilusti aikaa ja keskittymistä laatua vaativiin suorituksiin. Nyt ei ole tarvetta voittaa ja olla paras tekniikalla millä hyvänsä, vaan keskittyminen tulisi olla laadussa sekä tarkkuudessa."

Virtanen haluaa lohduttaa ja kannustaa nuoria, jotka pelkäävät poikkeusolojen vaikuttavan mahdolliseen urheilu-uraan.

**"Kaikki voivat edelleen kehittyä pelaajana, ehkä eri asioissa kuin vielä pari kuukautta sitten, mutta omatoimijakson jälkeen on mahdollista olla entistä parempi futaaja. Keskitykää, kysykää neuvoa ja noudattakaa poikkeusoloihin liittyviä suosituksia."**

# Freudin pulmanurkan vastaukset 1. numero



Freudin oikea reitti pallon luokse 1. numeron sokkelossa.



Koodien vastaukset:

1. Koodi: Hyvää pääsiäistä klubilainen
2. koodi: Sininen ja valkoinen ovat värimme
3. Taas kansa täyttää, kentät katsomon