

1. Kuka olet, missä olet valmentanut ja kenen kanssa olet työskennellyt?

Niin kuin otsikostakin voi päätellä, on nimeni Ilari Näckel ja ammattini on viimeiset kahdeksan vuotta ollut maalivahtivalmentaja. Sitä ennen se oli vain päätoiminen harrastus ☺. Alun perin olen lähtöisin Jyväskylästä, jossa olen ollut maalivahti- ja apuvalmentajana lähes kaikissa ikäluokissa. Harrastuksen ohella olen onnistunut suorittamaan liikuntatieteelliset opinnot Jyväskylän yliopistossa. Toimin JYPin organisaatiossa 16 vuotta, ennen muuttoani Tampereelle. Viimeiset kolme vuotta ovat kuluneet Tapparannin liigajoukkueessa ja samalla olen tehnyt antoisaa yhteistyötä tapparalaisten maalivahtivalmentajien kanssa.

Omiin toimintatapoihini eivät kuulu lyhyet konsulttityyppiset ”patsastelupestit”, minkä vuoksi valmennettavieni lista ei ole hirveän pitkä. Olen kuitenkin tehnyt lähes jokaisen kanssa päivittäin töitä usean vuoden ajan. Päätyöläisenä ammattivalmentaja joutuu ”myymään” itseään joko samaan tai toiseen organisaatioon parin vuoden välein. En silti halua sortua siihen, että ratsastaisin muutamien valmennettavien menestyksellä. Olen saanut tehdä yhteistyötä monien hienojen urheilijoiden ja ihmisten kanssa, niin liiga- kuin junioritasollakin. Jokaisesta valmennussuhteesta olen saanut ajatuksia ja ideoita omaan toimintaani.

Ehkä eniten olen ollut tyytyväinen siihen, ettei liigajoukkueen maalivahtivalmentajan urallani ole kertaakaan tarvinnut vaihtaa maalivahteja kesken kauden. Lisäksi viimeiset kolme kautta mahtuvat kaikki Tapparannin liigahistorian TOP 5:een torjuntaprosentilla mitattuina. Vaikka yksittäisten maalivahtien tähtihetket (nollapelit tai isot voitot) aina lämmitävät mieltä, arvostan korkeammalle joukkueen maalivahtiparin tasaista suorittamista.

2. Olet ollut luomassa ”modernia maalivahtipeliä”.**Mitä se tarkoittaa ja mistä asioista se koostuu?**

”Moderni maalivahtipeli” on nimensäkin mukaan nykyaikaista maalivahtipeliä, joka perustuu systematisoituun suorittamiseen. Samalla lailla kuin kenttäpelissä on hyökkäys- ja puolustuspelijärjestelmät, voidaan maalivahtipeliä pelata systemaattisesti. Käytännössä jokaiselle maalivahdille rakennetaan ”persoonallinen pelitapa” fyysisten ominaisuuksien, taitojen ja mieltymysten perusteella. Tätä pelitapaa pyritään noudattamaan kaikissa pelitilanteissa, valitsemalla maalivahdille edullisimpia toimintamalleja.

Mielestäni moderni maalivahtipeli tarkoittaa toimintamallien kokonaisuutta. Jokaisella veskarilla on omat toimintatapansa kulmasta nousujen, poikkisyöttöjen, maskivetojen, maalille punnerrusten, suorien laukausten ja muiden tilanteiden pelaamiselle. Toimintamallit on optimoitu niin, että kenttäpelaajilta otetaan helpot vaihtoehdot pois ja pakotetaan heidät mahdollisimman vaikeisiin suorituksiin. Näin maalivahti pysyy tilanteiden herrana. Tästä ”optimointiin” perustuvasta pelitavasta käyttäisin nimitystä: ”Moderni maalivahtipeli”.

3. Mihin oma valmennusfilosofiasi perustuu?

Pelillisestä filosofiasta jutustelin edellisissä vastauksissani, joten niistä ei sen enempää. Yleinen valmennusfilosofiani ehkä tärkein kulmakivi on kaksisuuntainen vuorovaikutus: keskustelen asioista paljon valmennettavieni kanssa ja pyrin aktivoimaan heidän omaa ajattelua pelaamisen kehittämisessä. Maalivahti on loppujen lopuksi se kaveri, joka pelissä tolppien välissä seisoo. Sen vuoksi on tärkeää, että pelaaminen on hänelle luontevaa ja pelitapa tuntuu omalta. Se mitä valmentaja näkee tai tietää on loppujen lopuksi toissijaista.

Kaksisuuntainen vuorovaikutus on erittäin tärkeää vahtivalmentajan oman kehittymisen vuoksi. Jos itse yrittää liikaa ”opettaa” urheilijaa kuuntelematta hänen mielipiteitään, ei valmentaja itse kehity missään vaiheessa. Kun muistaa pitää silmät ja korvat auki, saattaa ideoita saada keneltä vain ja mistä vain. Valmennettavan ikä tai sarjataso ei vaikuta siihen, miten hyviä ideoita hänellä saattaa olla.

4. Mitä ominaisuuksia arvostat maalivahdissa?

Valmentajana tekee aina mielellään työtä määrätietoisten, innostuneiden, urheilullisten ja motivoituneiden urheilijoiden kanssa. Tämä ei kuitenkaan vielä takaa hyvää urheilullista tulosta. Henkinen jämäkkyys, eli ”kasetin kestäminen”, on tärkein ominaisuus jota menestyvä urheilija tarvitsee. Suomesta löytyy esimerkiksi kymmeniä maalivahteja, jotka taidollisesti eivät ole kaukana liigatasosta. Psykkinen kapasiteetti on kuitenkin se ominaisuus, joka erottaa ”huippuveskarit” ”tavallisista torjujista”. Ne jotka pystyvät pitämään pelaamisensa rauhallisen määrätietoisena paineen alla ja tiukoissa paikoissa, tупpaavat menestymään urheilijoina. Tästä syystä ammattivalmentaja täytyy arvostaa ennen kaikkea henkistä jämäkkyyttä.

5. Mitä eroja on käytännön valmennustyössä junioreiden ja ammattilaisten välillä?

Näkisin juniorien ja ammattilaisten valmentamisessa kaksi suurta eroa. Ensiksikin junioreiden valmentaminen on enemmän pelaamisen kehittämistä, kun taas ammattilaisten kanssa työskennellään pääasiassa henkisellä tasolla. Juniorien kohdalla kehitystä tapahtuu niin fyysillä, teknisillä kuin taktisilla osa-alueilla. Kehittyminen on käsin kosketeltavaa, kauden jälkeen päästään seuraavaan ikäluokkaan ja maalivahdilla on jatkuvasti eteenpäin menemisen meininki.

Ammattilaistasolla työ on enemmän suoritustason ja tuoreuden ylläpitämistä henkisen valmennuksen avulla. Moni liigamaalivahti on tilanteessa, jossa on saavuttanut tavoitteensa: pelata liigassa. Seuraavat askeleet ovat usein niin kaukaisia (maajoukkue, NHL), etteivät ne aina tunnu realistisilta. Tällaisessa stabiilissa tilanteessa voi urheilijalla olla vaikea säilyttää nuoruuden into ja motivaatio harjoittelussa ja pelaamisessa. Itse pyrin käyttämään lähinnä tunneälyyn perustuvia työkaluja tuoreuden esiin kaivamiseen. Fyysinen ja erikoisharjoittelu, peluuttaminen sekä vuorovaikutustilanteet ovat tällaisia valmentajan käytössä olevia työkaluja. Tavoitteena on jokin tunnetila ja kaikki muut ovat työkaluja sinne pääsemiseksi.

Toinen suuri ero juniori- ja ammattilaistason valmentamisten välillä löytyy lieveilmiöiden määrästä. Juniorivalmentaja pääsee työskentelemään pääsääntöisesti urheilullisin perustein. Ammattilaistasolla mukaan tulevat median, yleisön, kenttäpelaajiston, taloudellisten seikkojen, seuraavien kausien työ sopimusten, muiden valmentajien sekä seurajohdon tuomat paineet. Toiminta edellä mainittujen lieveilmiöiden ristipaineessa on hyvin erilaista kuin junioritasolla.

Ammattivalmentajana pitää jatkuvasti muistaa tehdä päätöksiä oman näkemyksensä mukaan, eikä sortua eri tahojen mieliteltyyn.

6. Miten paljon liiga tasolla on maalivahdeilla omia erikoisharjoituksia kesällä / talvella?

Tässä kysymyksessä on varmasti yhtä monta mielipidettä kuin on valmentajaakin. Itse pyrin teettämään erikoisharjoituksia kesällä muun joukkueen ohjelman perusteella. Erikoisharjoitukset eivät ole itsetarkoitus, vaan niitä teetetään silloin kun maalivahdit eivät hyödy joukkueen muusta harjoittelusta. Näin on esimerkiksi erilaisten kamppailu-, paini- tai taktisten peliharjoitteiden aikana.

Talvella olen pyrkinyt siihen, että maalivahtien peli- ja harjoittelujaksot eroavat toisistaan. Peliputkessa oleva vahti ei yleensä tarvitse erikoisharjoittelua, vaan kaikki energia käytetään palautumiseen ja seuraavaan otteluun valmistautumiseen. Harjoitteluputkessa olevalle vahdille olen kokenut hyväksi yhden viikoittaisen erikoisharjoituksen. Lisäksi olen teettänyt hänellä pelipäivinä ylimääräisiä harjoitteita, pitämään fyysiset ominaisuudet riittävällä tasolla. Näin maalivahti on valmis pelaamaan rooliin, mutta ei pala loppuun ylisuuren harjoittelukuorman alla.

7. Millaisia asioita näissä maalivahtien erikoisharjoituksissa käydään läpi?

Niin kuin edellisessä vastauksessani totesin, toimivat erikoisharjoitteet myös osana henkistä valmennusta. Niistä haetaan terävyyden, itseluottamuksen ja sujuvuuden tunteita maalivahdille, joka ei juuri silloin ole pelivuorossa. Työkaluna olen käyttänyt henkilökohtaisia sessioita maalivahdin kanssa, jossa tekemisen lisäksi myös keskustellaan paljon. Teetetävät harjoitteet perustuvat itselläni hyvin paljon torjumiseen ja liikkumiseen. Torjumisen mukana oloa perustelen sillä, että arvostan aktiivisesti torjuvaa pelityyliä korkealle. Teetan aktiivista torjumista erilaisten liikesarjojen, liukujen tai jääliikkumisen perään.

Pitkälle kehittyneiden maalivahtien kanssa teemme useiden perättäisten tilanteiden harjoitteita. Niissä maalivahti joutuu pelaamaan jopa 3-4 eri tilannetta erittäin lyhyen ajan sisään (käytännössä alle sekunnissa). Näin kehitetään maalivahdin pelinopeutta ja samalla opetellaan säilyttämään pelaamisen jatkumo hyvänä.

8. Miten näet suomalaisen maalivahtivalmennuksen tason?

Miten se sijoittuu muihin maihin verrattuna?

Tässä paikassa on tarkoitus perinteiseen tyyliin taputtaa itseä olalle ☺ Fakta on, että suomalainen valmennusjärjestelmä on maailman paras. Hyviä valmentajia toki löytyy muualtakin, mutta suomalaisten vahvuus on maalivahtivalmentajien määrä. Maalivahtivalmentajia löytyy ainakin isompien seurojen juniorijoukkueista. Esimerkiksi Tapparassa on käytännössä kaikissa ikäluokissa omat ja pätevät maalivahtivalmentajat. Tämä luo pohjan sille, että NHL:n maalivahdeista yli 10% on suomalaisia. Osuus on lähes sama kuin USA:laisten maalivahtien määrää!!!

Kevään aikana olen tutustunut hieman lähialueiden maalivahtivalmennuksen tilanteeseen, oman työnhakuni merkeissä. Yllätyksekseni olen huomannut, että Suomi on käytännössä ainoa maa jossa jokaisessa liigajoukkueessa on päätoiminen maalivahtivalmentaja. Muissa maissa käytetään joko vierailuvia maalivahtikonsultteja tai paikallisia suuruuksia, jotka ovat mukana kun siviilityöltään

ehtivät. Esimerkiksi Ruotsissa tai Sveitsissä maalivahtivalmentajien palkkaaminen ei olisi rahasta kiinni, mutta siellä ei vielä ole riittävää kulttuuria.

9. Mitä vinkkejä antaisit maalivahtivalmentajille, jotka haluavat kehittyä valmentajana?

Fraasinomaisesti: kannattaa pitää silmät ja korvat jatkuvasti auki. Ikinä ei voi tietää, mistä uusia valmennusideoita tulee. Niitä voi löytyä nuorilta tai vanhoilta maalivahdeilta, eri lajien harrastajilta, valmentajakollegoilta, kirjallisuudesta, eli käytännössä mistä tahansa. Filosofi voisi todeta, ettei kukaan ole niin viisas, että tietäisi kaikesta kaiken. Toisaalta kukaan ei myöskään ole niin yksinkertainen, ettei häneltä voisi jotain oppia. Kehittymistä tapahtuu väkisin, kun aistit ovat herkässä ja oppimishalu korkea.

Käytännönläheisemmin sanoisin, että ihmisten kanssa kannattaa keskustella paljon erilaisista asioista. Omaa ideologiaa pitää haastaa jatkuvasti, hukkaamatta omaa identiteettiä. Valmentajakurssit ja muut vastaavat tapahtumat ovat loistavia tilaisuuksia kuulla muiden jääkiekkoihmisten ajatuksia ja samalla uudistaa omia työskentelytapoja. Itse olen viime vuosina saanut suurimmat inspiraationi valmennustyöhön kirjallisuuden puolelta. Daniel Golemanin kirja ”Tunneäly” on erinomainen teos kaikille valmentajille ja kaikille ihmisille yleisestikin. Fysiologiaa koskevat näkemykseni ovat puolestaan uudistuneet melkoisesti, luettuani Pavel Tsatsoulinen valmennuskirjallisuutta.

10. Miten tärkeänä näet henkisen vahvuuden maalivahtipelissä?

Suomalaisen maalivahtivalmennuksen ansiosta maassa on huikkea määrä eri-ikäisiä ja teknisesti taitavia vahteja. Juniori-ikäisistä vahdeista monien lajitaidot ovat jopa parempia kuin liiga- tai maajoukkue-tason maalivahdeilla. Henkisten ominaisuuksien merkitys kuitenkin korostuu sitä mukaa kun areenat muuttuvat kirkkaammiksi ja pelit tärkeämmiksi. Teknisestä osaamisesta ei ole mitään iloa, jos pelaaminen muuttuu paineen alla kulmikkaaksi ja repiväksi, väkisin yrittämiseksi. Henkisesti vahvat veskarit eivät murene ja pystyvät pitämään suoritustasonsa huipussa.

11. Mitä mieltä olet henkisestä valmennuksesta valmennustyön apuna?

Ammattilaistasolla henkinen valmennus on tärkein osa päivittäistä toimintaa. Yksinkertaistetusti voisi sanoa, että hyvää peliputkea yritetään jatkaa ja vaikeuksista koitetaan päästä yli. Jokaisella urheilijalla on oma optimaalinen vireystilansa. Urheilija on itse vastuussa vireystilansa säätelystä, mutta valmentajalla on hyvä mahdollisuus auttaa häntä tässä. Välillä urheilijaa pitää auttaa rentoutumaan ja joskus taas painetta pitää sopivassa määrin lisätä.

Tärkeintä henkistä valmennusta ovat mielestäni laadukkaat päivittäiset rutiinit. Tieto hyvästä valmistautumisesta antaa hyvän itseluottamuksen pelaamiseen. Muut käyttämäni työkalut perustuvat paljolti maalaisjärjen käyttämiseen, pitkäjänteisiin suunnitelmiin ja tunneälyn hyödyntämiseen valmennustyössä. Lisäksi tärkeää on pitää oma kehonkieli jokseenkin vakaana niin hyvissä hetkissä kuin vaikeuksissakin. Urheilijan on vaikea pitää itsensä rauhallisena jos hän aistii valmentajassa negatiivisia tunteita (epäilyä, jännittämistä, ylyrittämistä jne.).

12. Olet työskennellyt monien nuorten maalivahtien kanssa.

Miten näet nuorten maalivahtien, mm. Harri Säterin, tulevaisuuden?

Suomen kokoisesta maasta tulee maailmanluokan junioritähtiä noin 1-2 vuoden välein. He saavat aikaisen mahdollisuuden päästä pelaamaan Pohjois-Amerikkaan ja sitä kautta taistelemaan paikastaan auringossa. Näitä nopeasti kehittyneitä vahteja ovat esimerkiksi Mika Noronen, Ari Ahonen, Kari Lehtonen, Hannu Toivonen, Karri Rämö, Tuukka Rask ja Riku Helenius. Uskon että Harri Säteri, lahjakkaana maalivahtina, saa nimensä edellä mainittujen herrojen listaan. Aivan huippuvarausta hän ei saanut ilmeisesti siksi, ettei hän ole täysin onnistunut pelaamissaan kansainvälisissä turnauksissa (U-18 ja U-20 MM-kisat).

NHL –varaus ja sopimus Pohjois-Amerikassa eivät ole vielä mitään takeita pitkistä ja menestyksekkäistä urasta. Menestyminen NHL:ssä on monen asian summa, mutta tärkein tekijä on urheilijan oma kunnianhimo. Muutaman sopimusvuoden jälkeen maalivahti on usein tilanteessa, jossa on ehtinyt tienaamaan ison määrän rahaa. Kun kilpailu pelipaikasta on jatkuvasti kova, joutuu urheilija tasapainottelemaan ”makean elämän” ja kilpailutilanteen välillä. Jos kunnianhimo notkahtaa yhtään, vähenee työnteon määrä ja ura lähtee lasku-uralle. Välillä tuntuukin siltä, että pidemmän kaavan kautta NHL:ään päässeet vahdit pystyvät pelaamaan siellä tasaisemman uran. Esimerkiksi Pasi Nurminen, Fredrik Norrena, Niklas Bäckström ja Antero Niittymäki ovat päässeet Pohjois-Amerikkaan hieman pidemmän kaavan kautta.

13. Kuka on mielestäsi tämän hetken paras maalivahti maailmassa?

Tähän kysymykseen vastaamiseksi en ole nähnyt riittävästi pelejä eri maiden sarjoista. Periaatteessa voisi olettaa, että maailman parhaat vahdit pelaavat NHL:ssä. Chris Osgood voitti Stanley Cupin nuorelta Marc-Andre Fleurylta. Nabokov, Brodeur ja Kiprusoff puolestaan voittivat runkosarjassa eniten pelejä. Dan Ellisillä ja Ty Conklinilla olivat puolestaan parhaat torjuntaprosentit sarjassa.

Kevään MM-kisoissa näkemistäni veskareista minuun tekivät vaikutuksen Robert Esche, Evgeny Nabokov, Niklas Bäckström, Henrik Lundqvist ja Pål Grotnes. Esche pelasi näyttää ja sujuvaa maalivahtipeliä läpi koko turnauksen. Nabokov esitti Suomea vastaan lähes perinteistä standup – tyyliä, mutta finaalissa venäläinen pelasi jo modernia maalivahtipeliä. Bäckström pelasi turnauksen läpi sujuvasti, vaikka Kanada-pelissä yliyrittäminen teki pelaamisesta repivää. Lundqvist pelasi teknisesti näyttävää ja rauhallista maalivahtipeliä. Hänen arvosanaansa heikentää se, että hän halusi itse pois maalista kahden erän jälkeen tappiollisessa Kanada välierässä. Suurin yllätys kisoissa oli itselleni Norjan Pål Grotnes, joka pelasi erittäin sujuvaa ja teknisesti korkeatasoista maalivahtipeliä.

14. Mitä Ilari Näckel tekee ensi kaudella?

Allekirjoittanutta odottavat ensi kaudella uudet haasteet, uudessa sarjassa. Olen tehnyt vuoden mittaisen sopimuksen Venäjän KHL:ää pelaavan Lokomotiv Jaroslavl'n kanssa. Sopimus koskee ykkösjoukkueen lisäksi koko organisaation maalivahtivalmennuksen kehittämistä. Seurassa on huikeat olosuhteet ja resurssit. Oikein hyödynnettyinä siellä on mahdollisuuksia lähes mihin tahansa. Itse odotan erittäin suurella mielenkiinnolla tulevan kauden haasteita. Toisaalta tiedostan myös sen, että kyseessä on erittäin paineistettu työpaikka. Jos asiat lähtevät menemään väärään suuntaan, on mahdollista että olen lokakuussa syömässä makkaraa Tammelan torilla.

Aika näyttää 😊

Kiitoksia lukijoille, että olette jaksaneet näin pitkälle. Menestystä tulevan kauden haasteisiin.

- Ilari -