

PUPILLI



Joulu 2009

Keski-Suomen Erotuomarikerho ry

Sisältö, Joulu 2009

PÄÄKIRJOITUS 3/2009	1
KERHON SIHTEERIN TERVEISET.....	3
U-17 OPEN NORDIC TOURNAMENT.....	5
EROTUOMARIN FYYSISESTÄ HARJOITTELUSTA.....	8
ENSIMMÄINEN KAUSI EROTUOMARINA	13



U-17 Open Nordic Tournament, Stjørdal, Norway. Finaalin (Eng - Sco) tuomarit:
Marko Hänninen, Andreas Ekberg (Swe), Daniel Gustavsson (Swe).
Marko on myös syksyn FIFA-kandien listalla, joten kv. tehtäviä on toivottavasti tulossa vielä lisääkin.

Pupilli on Keski-Suomen Erotuomarikerho ry:n tiedotuslehti, joka ilmestyy nyt 23. vuotta.
Tämän Pupillin kokosi Ville Koskiniemi, ville.koskiniemi@ksetk.fi.

Kannessa joulupukki. (lähde: www.toonnetwork.com).



Santtu Keto

Pääkirjoitus 3/2009

Jouluisia jorinoita

Hyvää joulun ja oikean talven odotusta kaikille kerhomme jäsenille ja muulle tämän julkaisun lukijakunnalle. Vuosi on loppuillaan ja tietynlainen hengähdysvetki on varmasti ainakin suurimmalla osalla aktiivituomareista menossa tällä erää. Kuukauden kuluttua kuitenkin alkavat jo ensimmäiset kerhon järjestämät koulutustilaisuudet eli perinteiset kuukausikerhot varmastikin kiinnostavien aiheiden merkeissä.

Monenlaiset vuosikokoukset ja muut päättävät elimet ovat tehneet henkilövalintojaan tuleville vuosille. Allekirjoittanut sai jatkaa kerhomme puheenjohtajana myös tulevalla kaudella 2010, mistä suuri kiitos vuosikokouksen valitettavan harvalukuiselle osallistujajoukolle. Johtokunnan kokoonpanossa ei suuria muutoksia tapahtunut, ainoastaan monivuotinen sihteerimme, Koskiniemen Jukka, jättäytyi pois johtokunnan toiminnasta. Haluan kiittää Jukkaa hänen tekemästään ansiokkaasta työstä kerhomme hyväksi. Sihteerillä on monenlaisia hoidettavia asioita, jotka eivät varmasti näy joka päivä kaikille jäsenillemme, mutta tekemättöminä nämä asiat huomataan välittömästi. Jukkaa tullaan varmasti vielä näkemään kentällä erotuomarivarusteissa ja kentän reunalla tukemassa ja ohjaamassa tuomariuraansa vasta aloittelevia ”noviiseja”. Jukan tilalle johtokuntaan valittiin nuori ja nälkäinen Petri Laahanen, joka jo odottelee sormet syyhyten, että pääsee johtokunnassa toteuttamaan itseään. Toivotan Petrin tervetulleeksi mukaan aktiiviseen johtokuntatyöhön.

Suomen Palloliitossa eli tuttavallisemmin ”Liitossa” on valittu uusi puheenjohtaja ja myös monissa valiokunnissa ja työryhmissä ovat puhaltaneet muutoksen tuulet. Liitto on hyväksynyt tuleville vuosille uuden strategia- ja toimintasuunnitelman, jossa on käsitykseni mukaan erittäin paljon muutosta aikaisempaan. Mielestäni tämä on hyvä asia, koska välillä on hyvä kyseenalaistaa vanhaa ja miettiä uusia mahdollisuuksia tehdä asioita entistäkin paremmin. En kannata sitä johtamis- ja muutuskulttuuria, jossa muutoksia tehdään muutaman vuoden välein vain muuttamisen ilosta. Nyt kuitenkin, kun Palloliittoon on valittu lähes kaikille johtopaikoille uudet päättäjät, on varmasti otollinen hetki tehdä tämä ns.

tuuletus. Toivon mukaan myös samassa yhteydessä käyttöön otettava uusi toiminnanohjausjärjestelmä helpottaa ja selkeyttää kaikkien osapuolten toimintaa. Valitettavasti muutaman ohjausjärjestelmän käyttöönotossa mukana olleena kuitenkin täytyy todeta, että järjestelmä on vain apuväline ihmisten tekemälle työlle. Itse järjestelmä ei hoida kaikkea puolestamme, mutta varmasti vapauttaa resursseja muihin aktiviteetteihin.

Mitä isot edellä, sitä myös pienet perässä. Keski-Suomen Erotuomarikerho tulee ensi vuoden aikana tekemään oman toimintastrategian vuosille 2010–2015. Sen tarkoitus on auttaa tulevina vuosina johtokunnassa toimivia oman toiminnan suunnittelussa ja resurssien kohdentamisessa. Kuten edellä jo mainitsin, ei ole tarkoitus romuttaa vanhoja hyviä toimintamalleja ja tehdä uudistuksia vain tekemisen ilosta. Kuitenkin uusia ajatuksia ja visioita esimerkiksi rekrytointiin ja vaikkapa varainhankintaan on syytä miettiä normaalin toiminnan ohella. Valtakunnallisestikin on myös tunnustettu oman koulutusjärjestämme toimivuus, mutta aika muuttuu ja uusia mahdollisuuksia on tälläkin puolella varmasti tarjolla esim. videokoulutuksen muodossa.

Tämä ensi vuoden strategiasuunnittelu ja sen työstäminen jää osaltani viimeiseksi rypistykseni johtokunnassa, kuten jo vuosikokouksessa kerroin. Ensi syksynä viiden vuoden puheenjohtajakauteni jälkeen on aika antaa tilaa uusille tuulille ja ajatuksille. Tähän päätökseen ei liity mitään dramaattista tai muuta ihmeellistä, vaan vanha sanonta aikansa kutakin sopinee parhaiten. Erotuomarivuosia alkaa olla takana puolet eletystä elämästä ja johtokunnassakin taitaa alkaa jo 11. kausi. Kerhomme toimii tällä hetkellä erittäin hyvin, josta kiitos kuuluu kaikille teille. Mukavampi on jättää seuraajalle toimiva kokonaisuus, jonka kanssa on hyvä suunnata kohti tulevaisuutta osaavassa porukassa.

Toivotan hyvää ja rauhallista Joulua 2009 kaikille, nauttikaa ja lepäilkää!

Sanattu, PJ



Kerhon sihteerin terveiset

Jukka Koskiniemi

Vuosi 2009 on kääntynyt jo joulukuulle, joten nyt on aika viimeistään antaa teille kaikille kiitokset päätyvästä vuodesta. Kerhomme jäsenet hoitivat kunnialla heille asetellut tehtävät, kiitosta on tullut myös Keski-Suomen ulkopuolelta. Toisaalta olen huolestuneena seurannut vähenevää kiinnostusta kerhon yhteisten velvoitteiden hoitamiseen, mikä on näkynyt ennen muuta passiivisuutena turnaustehtäviä kohtaan. Tässä toivon itse kunkin sydämessään piston tuntevan ryhtyvän tulevana vuonna korjaaviin toimenpiteisiin.

Menneistä tapahtumista todettakoon ensiksi päättäjäiset loka-marraskuun vaihteessa. Päättäjäisten osanotto oli varsin hyvä. Päättäjäisissä palkittiin seuraavat kerhomme jäsenet:

Vuoden erotuomari: Vesa Pohjonen
Vuoden avustava erotuomari: Marko Hänninen
Ykin pytty: Arttu Tiusanen
Kunnon kaverin kiulu: Paavo Komppa
Kruten kiertopalkinto: Ville Minkkinen
Vuoden tulokas: Mikko Keskinen
Kerhoaktiivi: Timo Onatsu
Vuoden tarkkailija: Janne Kauranen
AVEK:n pytty: Ville Myllykoski

Lisäksi palkittiin Ali Moradi & Lauri Pitkänen turnausaktiiveina sekä Jouni Aapajärvi Tompan trophy -palkinnolla

Piiri palkitsi kauden parhaina mm. seuraavat henkilöt:

Vuoden erotuomari: Vesa Pohjonen
Vuoden avustava erotuomari: Marko Hänninen
Vuoden futsal -erotuomari: Timo Onatsu
Vuoden lupaavin erotuomari: Arttu Tiusanen

Kerho onnittelee kaikkia palkittuja.

Ensi vuoden osalta tuon esiin muutaman tiedotusasian. Kerhon syyskokouksessa 19.11. päätettiin, että jään johtokunnan tehtävistä pois, tilalleni valittiin Petri Laahanen. Muuten johtokunta jatkaa entisessä kokoonpanossa. Johtokunnan jäsenet voi nähdä mm. kerhon

www-sivuilla. Jäsenmaksut pysyvät ennallaan tammikuun ajan, kannattaa maksaa ajoissa! Sen jälkeen aikuisten jäsenmaksu nousee 20 eurosta 30 euroon ja nuorten (alle 20-vuotiaat) jäsenmaksu 10 eurosta 15 euroon.

Yhteislenkit alkavat taas. Lenkille lähdetään keskiviikkoisin klo 18.30 monitoimitalon takaovelta. Sisäliikuntavuoro jatkuu sunnuntaisin klo 18.30 – 20.00 huhtikuun loppuun asti. Fyysistä kuntoa kannattaa ylläpitää ympäri vuoden, ei pelkästään sarjakauden aikana.

Osaamisen lisäämiseksi kannattaa ja pitää kouluttautua. Kerho järjestää kuukausittain koulutustilaisuuksia talven aikana joka kuukauden toinen maanantai. Seuraa kerhon www-sivuja tarkemmista aika- ja paikkatiedoista!

Kerhon oma perinteinen futsal-turnaus järjestetään Huhtaharjun koululla viikonloppuna 13.-14.3.2010. Laittakaa päivämäärä muistiin jo nyt.

Ajantasaiset tiedotteet löytyvät kerhon www-sivuilta: <http://www.ksetk.fi>

Jättäydyn pois johtokunnasta viiden vuoden rupeaman jälkeen, joten lopuksi käytän tilaisuutta hyväkseni kiittää kaikkia kerhon jäseniä, kerhon johtokunnan jäseniä, sekä muita jalkapallon sidosryhmätoimijoita, jotka sattuvat tätä lehteä lukemaan. Kanssanne on ollut mukava tehdä yhteistyötä, vaikeistakin asioista on aina päästy ratkaisuun. Toivon kerhon jatkavan edelleen hyvää työtä erityisesti nuorten tuomarien pitämisessä erotuomaritoiminnassa mukana ja kehittävän ja kouluttavan heitä. Näin laadukas toimintamme saa osaavat jatkajat.

Jouluisin terveisin sihteerinne 31.12.2009 asti,

Jukka Koskiniemi
Sysmälnmutka 7
40530 Jyväskylä
P. 050 4392758
Sähköposti: jukka.koskiniemi@ksetk.fi

U-17 Open Nordic Tournament

Levanger – Verdal – Tydal – Stjørdal
Norway
28.7. – 2.8.2009

Sain Palloliitolta kutsun lähteä avustavaksi erotuomariksi Norjaan Trondheimin liepeille U-17 –turnaukseen. Tuomariksi Suomesta valittiin Toni Ollikainen, jonka 1. liigapelissä olin Kuopiossa avustavana erotuomarina viikko ennen turnausta.

Majapaikkamme, Rica Hell Hotel, sijaitsi aivan Trondheimin lentokentän vieressä. Ensimmäinen päivä meni lähinnä makoillessa ja illan meetingiä odotellessa. Meetingissä isäntämme Kjell Alseth toivotti meidät tervetulleiksi turnaukseen, jonka jälkeen esittelimme itsemme ja saimme et-asettelut kahdelle ensimmäiselle päivälle. Sekä tuomareita että avustavia oli turnaukseen kutsuttu kahdeksan, joten avustaville tuli peli jokaiselle neljälle pelipäivälle. Illalla kuntopyörää, venyttely, sauna ja uinti.

Aamupäivällä kävimme Tonin kanssa tutustumassa kenttään, jossa ensimmäinen otteluni illalla olisi. Tonille osui avauspäiväksi nelosen tehtävä eri peliin.

Ruotsi - Suomi (3-0):

Suomi aloitti pelin vahvasti, mutta pian Ruotsi sai otteen ja Ruotsin hyökkääjät karkasivat useamman kerran Suomen puolustukselta 1. puoliajalla. 2. puoliaika oli Suomelta parempi, vaikka maali jäikin tekemättä. Tuomarina ottelussa oli norjalainen Adeccoliigaa eli toiseksi ylintä sarjaa viheltävä Anders Johansen. Tuomaristo sai positiivista palautetta, minun kirjallisessa palautteessani luki ainoastaan ”meget god prestasjon”.

Palautteet pelien jälkeen olivat turnauksessa lyhyitä ja ytimekkäitä. Peliä seuraavana aamuna meillä oli sitten noin tunnin tilaisuus, jossa kävimme edellisen päivän otteluita perusteellisemmin läpi. Peli kerrallaan tuomaristo asettui luokan eteen ja kertoi omia tuntemuksiaan pelistä ja suoriutumisestaan siinä. Tällainen tapa oli kaikille osallistujille uutta, mutta varmasti kehittävä.

Toisen päivän otteluni oli Norja – Tanska. Toni oli aseteltu viheltäjäksi, mutta aamulenkillä tuli ilmi, että hänen nivusensa ei salli spurtaamista. Ottelun vihelsi sitten ruotsalainen

Andreas Ekberg, joka oli debytoinut Allsvenskanissa juuri ennen turnausta. Ottelu oli tasoltaan turnauksen kovatempoisin ja haastavin päättyen Norjan 3-1 voittoon. Palautteessa plussaa liputustekniikasta, liikkumisesta ja onnistuneista paitsiotulkinnoista, vent å se.

Vapaapäivänä kävimme tuomareiden kanssa tutustumassa Trondheimiin, jonne oli puolen tunnin automatka Hellistä. Kaupunki oli eläväinen ja verrattavissa kooltaan Jyväskylään.

Lohkojen viimeisenä pelipäivänä pääsin mielenkiintoisimpaan otteluun eli Norja – Englanti. Norjalle olisi riittänyt tasapeli lohkovoittoon. Tuomaristolle helpon pelin vihelsi skotti Robert Madden ja toisena avustavana oli ruotsalainen Daniel Gustafson. Toiseksi ylintä sarjaa Skotlannissa viheltävä Madden antoi ylivoimaisesti kaikkien aikojen parhaat ohjeet ennen peliä, vaikka osa taisikin mennä meiltä skandinaaveilta ohi. Englanti oli ottelussa selvästi parempi ja voitti pelin 1-0. Sain positiivista palautetta keskittymisestä ja paitsiotulkinnoista. Tästä ottelusta voisi ottaa esille joitain toimintatapojen eroavaisuuksia. Mr. Madden halusi avustavien antavan vain piip-signaalin ja sitten spurtin ilman huomioliputusta pallon käydessä maalissa. Allsvenskanissa vakiokalustoa oleva Gustafson taas käänsi maalipotkussa rintamasuunnan ”vanhanaikaisesti” sivurajan suuntaisesti ja seiso i et:n diagonaalista tulleessa kulmassa päätyviivalla lipun etupuolella. Ruotsissa ja Norjassa on myös tapana pitää rajaheitossa käsivartta 90 asteen kulmassa sivulla ja virheliputuksen jälkeen käden asento on yläviistoon.

Lauantain välipäivänä kävimme yhteisellä juoksulenkillä ja iltapäivällä hyppäsimme Tonin kanssa Suomen joukkueen bussin mukaan Trondheimiin tuliaisostoksille. Tonin turnaushan meni pilalle nivusvaivan vuoksi, eikä hän pystynyt viheltämään peliäkään. Suomeen tultuamme magneettikuvat paljastivat, että lonkan koukistajalihas oli irronnut lantiosta. Ei siis ihme, että kovaa juokseminen teki pahaa. Nelosen hommat Toni hoiti turnauksessa todella tyylikkäästi.

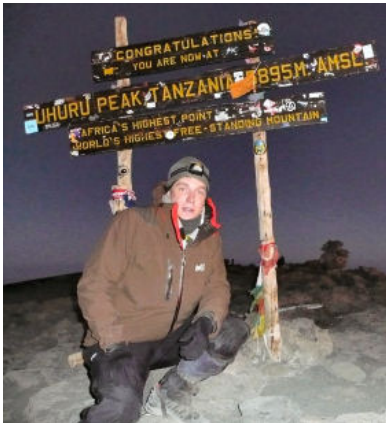
Olin onnistunut turnauksessa niin hyvin, että pääsin finaaliin ruotsalaisten tuomareiden kanssa. Finaalissa toisensa kohtasivat Englanti ja Skotlanti. Lainasimme brittituomarilta headsetit, joiden avulla pystyimme kommunikoimaan ottelun aikana. Keskustelimme ennakkoiden mm. vastuunjakoon ja pelinjatkamistapoihin liittyvistä (rajaheiton suunta, maali- vai kulmapotku) asioista, mikä helpotti tekemään oikeita päätöksiä kentällä. Ottelu

meni jatkoajalle Englannin tehtyä tasoitusmaalin juuri ennen aiottua päätösvihellystä ja fyysisempi Englanti voittikin ottelun jatkoajan jälkeen 3-2. Tuomaristo onnistui finaalissa mainiosti. Matsin jälkeen hotellille saunomaan ja ykköset päälle turnauksen päättävään Banquetiin. Kun kyseessä oli junioriturnaus, niin tarjolla oli pitsoja, tacoja ja tortilloja. Ruokailun, puheiden, kiitosten ja lahjojen vaihdon jälkeen turnaus alkoi olla virallisesti päätöksessä.

Turnaus oli erittäin hyvin järjestetty, konferenssihotelli oli hieno ja ruoat aivan loistavia. Meidän pomo Kjell oli hieno mies, joka piti tuomareista hyvää huolta. Turnaustoimistosta sai lainata auton käyttöön ja toimistosta löytyi aina kahvia, kylmiä juomia ja hedelmiä. Toimiston kautta myös pyykkihuolto toimi moitteettomasti. Käytössämme oli myös vapaasti kuntosali, sauna ja allas. Kuljetus pelikentille hoitui tarkkailijoiden kyydissä ja kentät olivat kohtalaisen hyvässä kunnossa. Virvokkeet, hedelmät, pyyhkeet ja pesuaineet löytyivät valmiiksi kauniisti aseteltuina pukukopeistamme. Pelitkin olivat hyvätasoisia ja neljä peliä kuudessa päivässä oli kova urakka. Onneksi pystyin hyödyntämään Suomen joukkueen fysioterapeuttia palauttavine hierontoineen. Kiitokset kuuluvat myös koko Suomen joukkueelle johtoportaineen. Vaikka kaikki edellä mainitut asiat jäävät varmasti pitkäksi aikaa muistoihin, niin kuitenkin mieleen jää parhaiten todella yhtenäinen, samanhenkinen ja toisia tukenut tuomariryhmä. Vietimme paljon vapaa-ajastamme yhdessä. Yhteydenpito on jatkunut usean tuomarin kanssa myös turnauksen jälkeen.

Seuraavia mukavia tuomarihetkiä odotellen oikein hyvää tulevaa vuotta kaikille toivotteleepi Händi

Erotuomarin fyysisestä harjoittelusta



Olemme jo usean vuoden ajan yrittäneet vaihtelevalla menestyksellä pyörittää yhteislenkkejä sekä parin viime vuoden ajan nyt myös salivuoroa talviharjoituskauden ajan. Tilannehan on kuitenkin se, että kaksi harjoituskertaa viikossa ei tee kesää. Suurin osa harjoittelusta siis tehdään edelleen itsenäisesti, joten kerron hieman viime talven pilottiryhmämme testien tuloksista ja jaan saamaamme tietoa, jotta jokaisella olisi mahdollisuus huomioida näitä

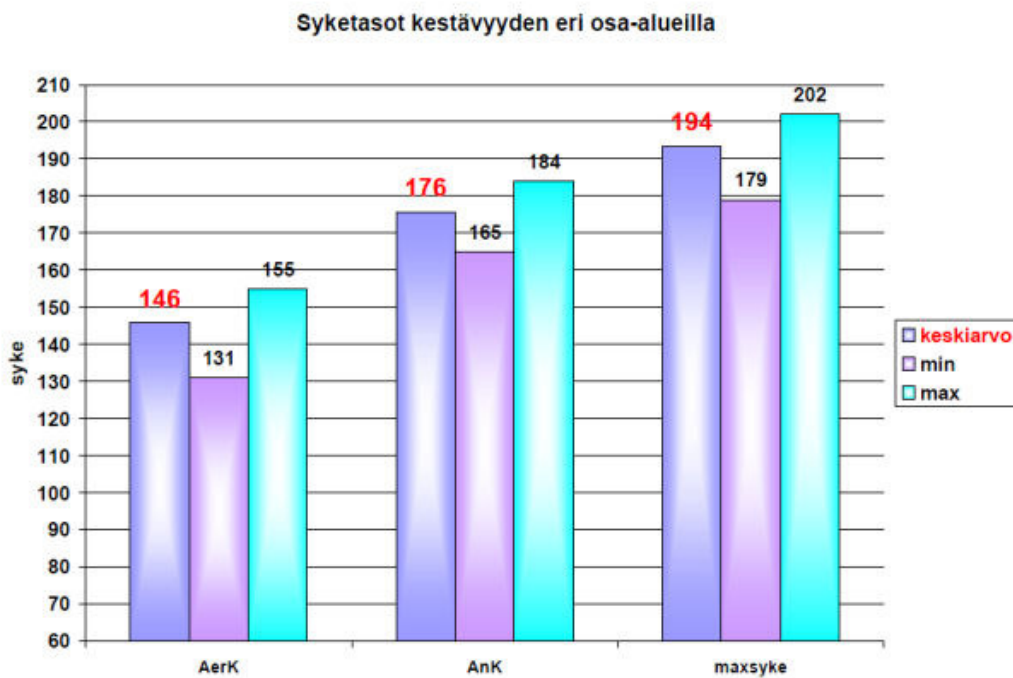
asioita oman harjoittelunsa suunnittelussa ja toteutuksessa.

Mitkä testit? Niin – Keski-Suomen erotuomarikerhon tuomareista KIHU:n valvomiin 5x1000m testiin osallistuivat Mikko Lehtola, Matti Linna, Marko Hänninen, Paavo Komppa, Ville Koskiniemi, Jouni Aapajärvi, Martti Melin ja Janne Kauranen. Testissä yksinkertaisesti juostiin 5x1000m siten, että jokainen tonni oli aina edellistä kovempi ja viimeinen oli sitten tarkoitus vetää täysillä. Jokaisen tonnin jälkeen otettiin sykkeiden lisäksi verinäyte, joka kertoi maitohapporasituksen määrästä lihaksistossa. Testituloksista sai sitten jokainen lukea laskennallisen maksimihapenottokykynsä sekä muutamia muita avainarvoja kestävyysurheilua silmällä pitäen.

Tulosten ehkä tärkein anti oli kuitenkin se, että jokainen sai itselleen henkilökohtaiset sykerajat, jotka kertovat millaisilla sykkeillä juuri tämän henkilön olisi syytä harjoitella (tässä tapauksessa nimenomaan juosta – esimerkiksi kuntopyöräillessä sykkeiden on syytä olla noin parikymmentä lyöntiä alempana, sillä lihas tekee siinä työtä pidemmän ajan), jotta harjoituksen vaikutus olisi haluttu. Internet, lehdet ja kirjallisuus ovat pullollaan tämäntyyppisiä suuntaa-antavia sykeraja-arvoja, jotka varmaan pätevätkin useimmille normaalikuntoisille ihmisille.

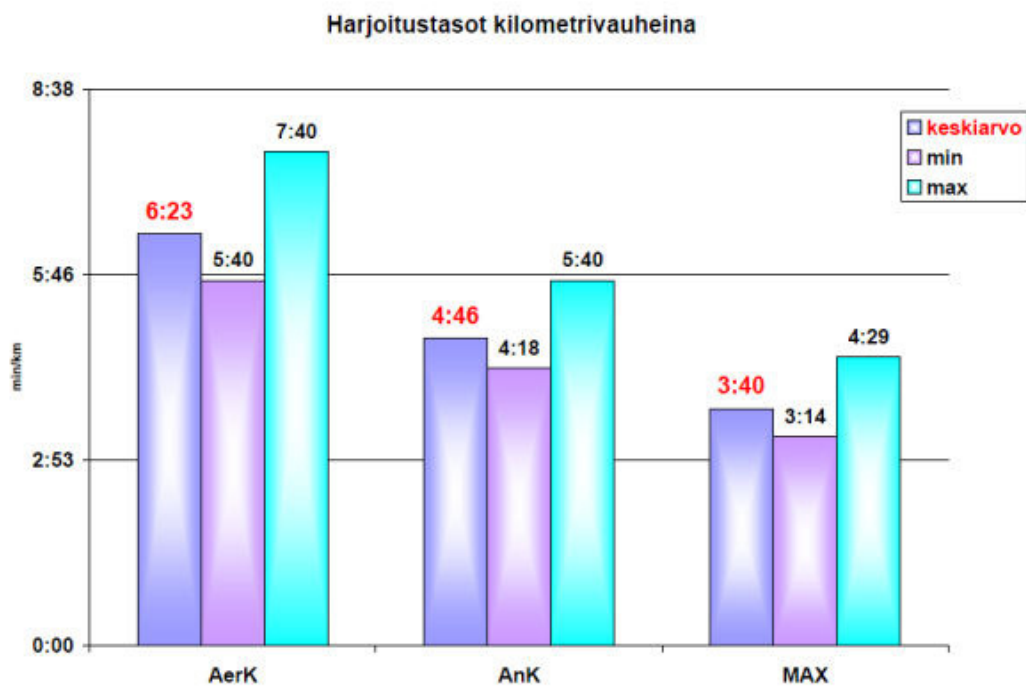
Kuten kerhomme tuomareiden juoksemat testit kuitenkin osoittivat, ovat yksilölliset vaihtelut jo kohtuullisen hyväkuntoisinakin itseään pitävien ihmisten keskuudessa sen verran isot, että ne on syytä huomioida harjoittelussakin.

Kestävyysharjoittelu jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen sykkeiden ja verestä saatujen maitohapporasitusta kuvaavan arvon perusteella. Osa-alueet kevyimmästä alkaen ovat peruskestävyys (PK), vauhtikestävyys (VK) ja maksimikestävyys (MK). AerK kuvaa sykearvoa, jonka alapuolella PK-harjoittelun tulisi tapahtua ja vastaavasti AnK kuvaa sykkettä, jonka alapuolella VK-harjoittelun tulisi pysyä.



K-S ETK:n testattujen sykerajat

Juoksuvauhdeiksi muutettuna tämä sama kuvio näyttäisi tältä:



Eli näette, että erot vauhdeissa ovat melkoiset. Mitä tämä tarkoittaa siis käytännössä? Se mikä toiselle on niin sanottu PK-lenkki sattaakin toiselle olla jo VK-lenkki.

Otetaan vielä tarkemmin esimerkiksi vaikka omat tulokseni, joiden perusteella minun tulisi juosta PK-lenkit sykkeillä 130-154, VK-lenkit 155-180 ja tehdä MK-harjoitukset yli 180 sykkeellä.

Näiden sykerajojen perusteella voin varsin helposti harjoituspäiväkirjastani todeta, että olen tyypillisesti tehnyt PK-harjoittelua liian kovilla sykkeillä ja näin ollen harjoitusvaikutus on hieman toisenlaista ja kuluttavampaa kuin on ollut tarkoitus. Ja hieman yleistäen, voisin väittää, että näin on myös suurella osalla teilläkin, rakkaat kollegani.

No, mitä tämä sitten tarkoittaa? Se tarkoittaa pelkistäen sitä, että fyysisen kestävyysperusta, peruskestävyys, ei ole niin vahva kuin se voisi olla, jos pystyisimme harjoittelemaan oikeilla sykealueilla. Ja lisäksi se tarkoittaa sitä, että harjoittelusta tulee elimistölle kuormittavampaa ja palautuminen kestää kauemmin. Näin ollen kevyeksi harjoitukseksi tarkoitettu peruskuntolenkki saattaakin pahimmillaan altistaa sairastumisille ja loukkaantumisille, mikäli määrät ja vauhdit ovat jatkuvasti liian kovia. Käytännössä siis talven lenkit olisi syytä juosta hiljaisemmin kuin aikaisempina vuosina on tehty.

Lainaan seuraavassa LIKES:iltä saatua oppimateriaalia:

Parhaimmillaan PK-harjoittelu on:

- Huoltavaa (20-60 min).
- Pitkäkestoista (60-240min).
- Kevyttä! (Syke < AerK).
- Muodostaa vähintään 70 % harjoittelun kokonaismäärästä.
- Monipuolista (eri lajeja).
- Luo pohjaa kovemmille vauhdeille.

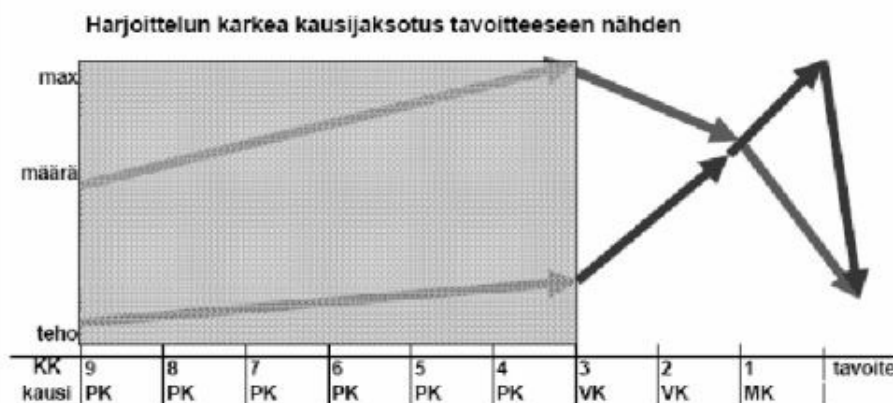
Huonoimmillaan:

- Liian kovatehoista (syke yli AerK).
- Tasapaksua vauhdiltaan (vaihtelua!).
- Yksipuolista (esim. vain juoksua).
- Vie helposti yllärasitustilaan.
- Ei kehitä kovempia vauhteja...

Seuraavan karkean harjoittelukuvion (Lähde: LIKES, maratonkoulu) pitäisi antaa idea siitä, että peruskestävyyden kehittäminen vaatii pitkäjänteistä ja säännöllistä työtä.

Milloin peruskestävyyttä?

OMINAISUUS	PALAUTUS-AIKA	TASO SÄILYY	TASO KEHITTYY
Peruskestävyys	6-24 t	2 harjoitusta/viikko	3 → harjoitusta/viikko



Erotuomaripuolella voidaan ainakin Suomessa ajatella talven kuuluvan vahvasti siihen aikaan, kun harjoittelussa olisi syytä keskittyä peruskestävyyden parantamiseen. Kovempia vauhteja ja sykkeitä on tietysti ohjelmassa esimerkiksi pallopelien tms muodossa viikoittain, mutta painotus on syytä olla tarpeeksi hidastempoisessa harjoittelussa ja vasta joskus maaliskuuhun seutuvilla lähdetään sitten selkeästi nostamaan tehoja enemmänkin.

Ja lopuksi esimerkkiohjelman runko (,jonka laitan myös kerhon sivuille materiaalien joukkoon huonon näkyvyyden varalta, <http://www.ksetk.fi/documents/kausijaksotus.pdf>):

Harjoittelun jaksottaminen kauden aikana
Esimerkki harjoittelun rytmittämisestä
Keski-Suomen Erotuomarikerho

	Kestävyys	Voima	Nopeus		
Tammikuu	* PK (>) 2-3 krt viikkoon 1-2 h tai lyhyempinä pätkinä useammin. Peruskunnon luonti kisakautta varten! * VK-MK 1-2 krt viikossa ylläpitävänä esim. pelit, vauhtileikittelyt tai reippaat-kovat lenkit.	* Lihaskestävyyttä 1-2 krt viikossa. Maksimi- tai perusvoimaa 0-1 krt viikossa.	* PK-lenkkien sekaan lyhyitä spurtteja mäkeen, tasaisella tai sähkökät pallopelit.		
Helmikuu					
Maaliskuu		* Nopeusvoimaa 1-2 krt viikossa. Lihaskestävyyttä 0-1 krt viikossa.		* PK-lenkkien sekaan tai omina harjoituksina esim. 10 x 50 m tai 15 x 30 m sähkökät vedot kävelypalautuksella.	
Huhtikuu					
Toukokuu		* PK:n ylläpito 1-1,5 h lenkeillä 1-2 krt viikossa tai useammilla lyhyillä 15-45 min verryttelyillä. * VK-MK: pelit tai vauhtileikittelyt 30-90 min 2-3 krt viikossa.		* Lihaskunnon ylläpitoa 1-2 krt viikossa joko lihaskestävyys, perusvoima- tai nopeusvoimaharjoitteluna vaihdellen.	* Pelit + PK-lenkin seassa olevat lyhyet vetopätkät
Kesäkuu					
Heinäkuu					
Elokuu					
Syyskuu					
Lokakuu					

Tässä asian selventämiseksi, mitä erilaisilla voiman lajeilla tässä yhteydessä tarkoitetaan:

Kestovoima – lihaskestävyys!

- 30-60% yhden toiston maksimista, oma kehon paino
- Toistoja >20, sarjoja 2-4, palautus 0-60 sec
- Kuntopiirit, mäkijuoksut

Nopeusvoima!

- 30-60% yhden toiston maksimista, oma kehon paino
- Toistoja >20, sarjoja 2-4, palautus 2-5 min
- Maksimaalinen suoritusnopeus!
- Loikat, hypyt, pyrähdykset

Perusvoima?

- 60-80 % yhden toiston maksimista
- Toistoja 6-14, sarjoja 2-3, palautus 3-4 min
- Punttisali

Maksimivoima?

- 80-100% yhden toiston maksimista
- Toistoja 1-5, sarjoja 3-5, palautus 3-5 min
- Punttisali

Treeni-intoa, palataan maaliskuussa.

-Ville

Ensimmäinen kausi erotuomarina



Yli 100 ottelua, kolmisenkymmentä varoitusta, pari kentältäpoistoa, ääretön määrä vihellyksiä. Erotuomariurani ensimmäinen kausi numeroina, jotka eivät kyllä todellakaan riitä selittämään sitä, mitä kaikkea kauteeni mahtui. Keväällä peruskurssilla istuessani en voinut kyllä kuvitella, miten paljon kokemuksia homma toisi. Otteluita oli paljon, pääosin vihellyksiä, mutta myös avustavan tehtäviin pääsin muutaman kerran Nelosessa, B-tyttöjen sekä B-poikien Ykkösessä ja loppukaudesta poikien talenttiakatemioiden otteluissa.

Kauteen mahtui myös muutama turnaus, joissa vihelsin. Elämäni ensimmäiset ottelut olivat C-tyttöjen kevätturnauksessa Muuramessa, huhtikuun puolessa välissä, missä Koskiniemen Jukka oli pistämässä asioita raiteilleen jo heti alussa. Kesäkuun Jyväskylä-Cupin ottelut olivat uunituoreelle erotuomarille hieno kokemus ja ensimmäisen turnauspäivän aamuna pidetty pikainen koulutustilaisuus oli antoisa. Heinäkuun Kokkola-Cup toi minulle, tottakai, hyvien pelien lisäksi myös uusia ystäviä erotuomarikerhosta. Omasta mielestäni Kokkolan reissu oli todella onnistunut sekä suoritusten että käytännönkin tasolta. Loppukesästä olin viheltämässä vielä D-poikien Muurame-cupin sijoitusotteluissa sunnuntaina sekä miesten harrasteturnauksessa, Sportia-Cupissa.

Turnauksien lisäksi hienoja hetkiä on mahtunut myös piirin sekä liiton yksittäisiin otteluihin. Ensimmäiset viralliset kolmikkopelit ja avustavan erotuomarin tehtävät B-tyttöjen Ykkösessä sekä loppukaudesta hieman kokeneempana miesten Nelosessa, B-poikien Ykkösessä ja Talenttiakatemioiden SM-peleissä olivat hienoja hetkiä. Myös helteinen kesäpäivä Konnevedellä Paavo Kompan ja Minka Vekkelin kanssa Vitosen matsissa KonnU – JPS II jäi mieleen. Kiitos vaan Paavolle, kun saatiin lähteä mukaan ”avustamaan”. Toisaalta myös loppukaudesta yksin vihelletty D-poikien piirisarjan finaaliottelu, JJK-97 – Urho Vehkalammen kentällä 18. syyskuuta, oli todella mieleenpainuva peli: molemmilla joukkueilla hirveä lataus otteluun, kenttä ympäröity yleisöstä ja erotuomarille ehkäpä kauden paras suoritus.

Mutta, tottakai, ensimmäinen kolmikkovihellys 30.8 Palokan nurmella, B-tyttöjen Ykköstä, Pari – FC United. En voi väittää, etteikö se olisi ollut yksi kauden kohokohdista. Avustavina olivat Topi ja Koskiniemen Jukka, jotka olivat ennestään jo hyvinkin tuttuja sekä tarkkailijana Jouni Aapajärvi, vanha tuttu historianopettajani yläasteelta. Avustavien kanssa viheltäminen toi kyllä odotetusti tiettyjä haasteita omaan tekemiseen, mutta ottelusta jäi kyllä suupielet korkealle ylöspäin.

Kokonaisuudessaan kaudesta jäi loistava maku, onnistumisia tuli ja uskomattoman paljon uusia asioita jäi mieleen. Erityinen kiitos siitä kaikille niille, jotka ovat jaksaneet neuvoa ja kannustaa, jokainen teistä tietää kyllä. Teidän vanhempien ja kokeneempien tuomareiden antama tuki on ollut todella kallisarvoista. Kiitos myös kerholle vuoden tulokkaan palkinnosta, tehdyn työn palkitseminen kannustaa jatkamaan.

-Mikko

Yhteistyökumppanit 2009



Kauppakatu 16
40100 Jyväskylä
050-5160080



Vasarakatu 9 A 5
40320 Jyväskylä
014-616 890
040-559 9680

pekka.pajarinen@palkintopaja.inet.fi

www.ksetk.fi