

*Suomen miesten jääkiekon
A-maajoukkueen päävalmentaja
Jukka Jalonen on tehnyt työ-
uransa lätkän parissa.
Valmentaminen on
muuttunut 30 vuodessa
käskyttämisestä
tiimityöksi.*

JOUKO KOKKONEN

Jukka Jalonen:

**”Intohimoa
pitää olla”**

Kuva: Jussi Eskola

JALONEN VALMISTUI LIIKUNNANOPETTAJAKSI Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta vuonna 1988. Hän työskenteli vuoden opettajana. Keväällä 1989 Jalonen sai kutsun tulla neuvottelemaan Ilveksen valmennuspäällikön pestistä. Työsuhde syntyi ja ura lätkän parissa alkoi. Vuonna 1992 Jaloselta tuli Ilveksen valmentaja.

– Valmennuspäällikkyyden aikana tuli fiilis, että pelaajien valmentaminen kiinnostaa enemmän kuin valmentajien.

Opinnot Jyväskylässä antoivat osaltaan hyvän pohjan valmentamiseen. Niiden aikana kertyi perustietoa ihmisen fysiologiasta, harjoittelusta, suunnitelmallisuudesta ja esiintymisestä ryhmän edessä. Gradunsa Jalonen teki jääkiekkoilijoiden ravitsemuksesta. Opettaminen ei kuitenkaan tuntunut omimmalta alalta.

– Oli hyviä luokkia ja toisia, jotka eivät olleet niin motivoituneita. Huomasin kyllä, että ei tästä saa ihan sellaisia kiksejä, mihin itsellä oli kunnianhimoa. Jos ei olisi tullut kyselyä Ilveksestä, niin olisin jatkanut opettajana ainakin jonkin aikaa.

Jääkiekko on ollut aina pikkupojasta lähtien lähellä Jalosen sydäntä. Vuonna 1978 Hyvinkään Jää-Ahmoja edustanut Jalonen sai Jääkiekkoliiton Uudenmaan piirin parhaan junioripelaajan palkinnon. Oman pelaajataustan merkityksen valmentajana toimisessa hän näkee isona. Eri pelipaikat tulivat tuiksi. Ura ei vienyt aivan huipulle, sillä SM-liigassa Jalonen pelasi kaksi ottelua JYP HT:ssä kaudella 1985–1986.

– Lätkä oli intohimo jo alle kymmenvuotiaana. Eihän Riihimäellä mitään tekojäitäkään jäähalleista puhumattakaan ollut. Luonnonjäillä ja lammella vedeltiin. Olin 15-vuotias, kun pääsin Hyvinkäälle tekojäällä pelaamaan vähän pitempää kautta.

Jalonen otti valmentamisen tosissaan. Hän kävi heti uransa alkuvaiheessa Jääkiekkoliiton C-, B- ja A-koulutukset. Putki jatkui liiton JVT-tutkinnolla, joka oli korkein Suomessa tarjolla ollut. Sen jälkeen osaaminen on täydentynyt lyhyemmissä koulutuksissa.

Kolme kentällistä valmennuksessa

Päävalmentajan rooli on muuttunut Jalosen 30-vuotisen uran aikana paljon. Päävalmentajalla oli apunaan 1990-luvun alussa SM-liigatasollakin apu- ja maalivahtivalmentajat sekä huoltaja. Sittenmin niin maajoukkueeseen kuin huip-puseuroihin on rakentunut valmennustiimi, mikä on muuttanut päävalmentajan tehtäväkuva.

– Päävalmentaja veti fysiikkatreenit ja yli- ja alivoimat. Apuvalmentajan rooli oli pienempi. Johtaminen on muuttunut ja eri rooleissa on useampia tekijöitä. On pystyttävä delegoimaan ja rekrytoimaan osaavia tekijöitä.

Maajoukkueessa on liki kolme kentällistä valmennustiimiläisiä: päävalmentaja, ylivoima-, alivoima- ja maalivahtivalmentajat, kolme huoltajaa, kaksi videovalmentajaa, kaksi fysioterapeuttia, lääkäri, hieroja ja päämanageri.

Tietopohjaisuus onkin korostunut valmentamisessa. Kun ennen kaikki tehtiin käsipelillä, niin 2020-luvulla käytössä on runsaasti erilaista digipohjaista dataa. Ytimessä ovat pelien videoinnit, joita valmentajat analysoivat tuoreeltaan.

– Katsomme aina pelit uudestaan. Veikkaan, että kukaan maailmassa ei tee samaa. Pystymme keskustelemaan siitä, mitä pelissä tapahtui oikeasti. Pelitapahtumiahan ei kykene muistamaan.

Fysioterapeuttien ja lääkäreiden rooli on kasvanut maajoukkueen toiminnassa. Pitkäaikainen fysioterapeutti **Hero Mali** vastaa fysiikkavalmennuksesta. Kolme lääkäriä kiertää joukkueen mukana vuorollaan kauden aikana. Lääkäri informoi päävalmentajaa pelaajien vaivoista ja tekee päätökset kuntoutuksesta, levosta ja ääritapauksissa turnauksen lopettamisesta.

Työtä 24/7

Valmennustyö on myös muuttunut. Jalonen näkee, ettei muutos ole ollut hänen kohdallaan kovin suuri. Komentelusta on siirrytty keskustelemaan kulttuurin suuntaan. Jalonen muistuttaa, että edelleen on tilanteita, joissa toimitaan hyvinkin autoritäärisesti. Aina ei voi neuvotella ja keskustella, mutta kommunikoinnin ja palautteenantamisen merkitys on korostunut. Pelolla johtamisen aika on ohi.

– Ei voi moittia vanhojakaan tyylejä. Silloin tehtiin maassa maan tavalla ajan hengen mukaisesti. Ei sitä silloin ihmetelty, että miksi tällä tavalla johdetaan. Se kuului siihen. Maailma on muuttunut ja nyt valmennetaan eri tavalla.

Jalonen myöntää, että valmentajauransa alkupuolella hän olisi voinut jättää osan palautteesta antamatta. Puuttumisesta väärään aikaan ei ollut hyötyä joukkueelle eikä pelaajalle. Esikuvinaan Jalonen mainitsee **Hannu Aravirran** ja **Timo Sutisen**. Aravirta valmensi Jalosen mukaan jo 1990-luvun alussa pitkälti nykypäivän otteella. Sutisen valmennustiimissä hän oli mukana alle 18-vuotiaiden maajoukkueessa, joka voitti maailmanmestaruuden vuonna 1995. Kiekkotaituri Sutiselta Jalonen kertoo oppineensa paljon.

Jalosen uraan mahtuu myötä- ja vastoinkäymisiä. Jalonen sanoo kehittyneensä paljon valmentajauransa vuodet Italiassa HC Allegressa ja sen jälkeen kaksi vuotta Englannissa Newcastlella. Riverkings vaihtoi nimensä Jesterseiksi Jokereiden ostettua seuran. Valmentamisen eri kielellä ja eri kulttuureissa oli Jaloselle herättävä kokemus. Italiassa Jalonen valmensi yksin ja Englannissa apuna oli osa-aikainen valmentaja. Pärjääminen kasvatti itseluottamusta. Suomeen palattuaan hän huomasi, että Hämeenlinnan Pallokerhon päävalmentajan paikalla perusasiat olivat kunnossa.

Huippupelaajasta voi tulla Jalosen mielestä hyvä valmentaja. Hän tietää, mitä huippupelaajaksi kasvaminen vaatii. Loistava pelaajaura ei kuitenkaan takaa menestystä valmentajana. Jos intohimo valmentamiseen puuttuu, niin valmentaminen ei luonnistu.

"Maailma on muuttunut ja nyt valmennetaan eri tavalla."



Kuva: Jussi Nukari/Lehtikuva

– Siinä tulee valmentajan arki eteen, vastuu koko joukkueesta. Kun valmentaja tulee kotiin, niin peli, joukkue ja seuraava treeni ovat mielessä. Pelaaja voi unohtaa nämä. Valmentajalla työ on mielessä 24 tuntia.

Kilpailu harrastajista kovenee

Jääkiekon aseman Jalonen näkee vahvana. Menestys on hänestä osoittanut jääkiekon olevan tärkeää suomalaisille. Lajin on kuitenkin säilyttääkseen asemansa tehtävä koko ajan töitä. Etenkin muut joukkuelajit kilpailevat samoista lapsista ja nuorista, joiden määrä vähenee ikäluokkien pienentyessä. Jääkiekon on myös arvosteltu olevan kasvatuksellisesti epäsuotuisa ympäristö, jossa vanhanaikaiset yltiömiehiset asenteet yhä elävät. Jalonen näkee, että yleistyminen ei pidä paikkaansa.

– On hieno paikka kasvaa, kun pääsee joukkueeseen, jossa voi tehdä asioita järkevällä tavalla. Kaikki on kiinni siitä, miten ryhmää johdetaan. Ei laji sinänsä tee toimintaa hyväksi tai huonoksi, vaan se miten lasten ja nuorten kanssa toimitaan.

Jalosen mielestä jääkiekossa, niin kuin muissakin lajeissa, pitää lyödä itsensä likoon, taistella, kamppailla ja yrittää kehittyä. Toiminnassa on myös otettava toiset huomioon. Ihannetapauksessa samalla oppii toimimaan toisten kanssa ja huomaa, että elämä ei ole yksilöurheilua vaan joukkuepelinä, jolloin yhteiskuntaan kasvaa pärjäävä jäsen.

Kansainväliseen jääkiekkoon on vaikuttanut Venäjän Ukrainaan helmikuussa 2022 suuntaama täysimittainen hyökkäys. Jalonen näkee, ettei Venäjän sulkeminen pois

kilpailutoiminnasta vaikuta lajin kehitykseen. Yksi hyvä maa on poissa, mutta kovia vastustajia riittää. Jalonen muistuttaa myös, ettei Venäjä ole ollut paras jääkiekko-maa pitkään aikaan.

– Venäjä on pois pelistä niin kauan kuin sota jatkuu. Aika näyttää millainen viive sen jälkeen tulee. Ei Venäjä voi osallistua kansainväliseen jääkiekkoon, kun se sotii.

”Yhtä hyvä kuin viimeisimmät näytöt”

Jalonen on saavuttanut jääkiekossa paljon: kolme miesten maailmanmestaruutta ja olympiakullan sekä nuorten MM-kultaa. Hänestä tulee myös Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden kunniatohtori toukokuussa 2023. Jalonen sanoo, ettei kahden kunnan vuosi 2022 ole muuttanut miestä, vaikka julkisuuden valokeila on ollut kirkas. Tasainen riihimäkeläinen muistuttaa kehujen saattavan kääntyä nopeasti haukuiksi.

– Vanhat meriitit eivät auta. Maailman ranking-ykkösen voittaminen kiinnostaa muita maita.

Marraskuun alussa 60 vuotta täyttänyt Jalonen on hyvässä kunnossa. Hän kannustaa valitsemaan liikuntamuotoja, joista pitää. Tavoitteet jokainen voi asettaa itse, pääasia on fyysinen ja henkinen mielihyvä. Ponnistelua ei kuitenkaan kannata pelätä.

– Joskus pitää puristaa ja tulla hien ja tuskan kautta, mutta liikunnan pitäisi pääosin olla kivaa.

Liikunnasta on Jalosen mukaan äärettömän paljon hyötyä elämässä. Hikoilu ja hengästyminen auttavat jaksamaan ja tuovat myös paremman unen.

– Kunhan ei vedä överiksi. Pitää muistaa myös levätä. ♦