



**SIILINJÄRVEN PESIKSEN LASTEN JA NUORTEN
VALMENNUKSEN SUUNNITELMA
2008 - 2011**

”SIIPEN JUNIORIVALMENTAJAN OPAS”



VERSIO 1.4 / 29.4.2009

Versio 1.2 hyväksytty Siipen hallituksessa 17.11.2008

Esipuhe

Sinulla on kädessäsi Siilinjärven pesiksen lasten ja nuorten valmennuksen suunnitelma vuosille 2008 – 2011. Tämä suunnitelma on tarkoitettu oppaaksi ja suunnan näyttäjäksi kaikille seuramme valmentajille – aloitteleville ja kokeneemmille. Lisäksi toivomme kaikkien seurassamme toimivien ja tietysti myös lasten sekä nuorten vanhempien tutustuvan suunnitelmaan.

Hyvän pohjan suunnitelma on saanut valmentaja Ilmo Litmasen vuosille 2005 – 2007 tekemästä suunnitelmasta, jonka päivitetty ja laajennettu versio tämä kädessäsi oleva suunnitelma on. Tässä yhteydessä päivitystyöryhmä haluaakin kiittää Ilmoa hyvästä pohjatyöstä sekä päivitysversion tarkastamisesta. Kiitokset myös Rauno Piiraiselle ja Markku Kiiskelle päivitysversion tarkastamisesta.

Valmentaja on yksi niistä tärkeimmistä vaikuttajista kun lapsista kasvaa nuoria ja nuorista kehittyä aikuisia... joistakin huippu pesäpalloilijoita, joistakin tuomareita, joistakin pelinjohtajia, joistakin ehkä jopa valmentajia. Toivottavasti suurimmasta osasta kasvaa tervejärkisiä ja liikunnallisesti aktiivisia ihmisiä, jotka sitten aikanaan kannustavat omatkin lapsensa pesäpalloharrastuksen tai jonkun muun liikunnallisen harrastuksen pariin.

Tälle taipaleelle...

Päivitystyöryhmän puolesta

Petri Kejonen

SISÄLLYSLUETTELO:

1.	Valmennuksen suunnitelman tarkoitus	4
2.	Siipen Missio, Visio ja Arvot	4
3.	Siipen junioritoiminnan linjauksia.....	6
4.	Urheilun kasvatuskeinot	9
5.	KILPAILO kuuluu lasten ja nuorten urheiluun	10
6.	Pesäpallovalmennuksen sosiaalinen kasvatus.....	10
7.	Valmentaja urheilulliseen elämäntapaan kannustajana	12
8.	Valmentajan tehtävät.....	16
9.	Valmentajan tukiverkosto ja koulutus	17
10.	Joukkuekohtaisen harjoittelun suunnittelu	17
11.	Pelikirja kilpailukauden tukena	21
12.	Junioripesäpallovalmennuksen periaatteita	22
13.	Opetusmenetelmiä	22
14.	Eriyttäminen harjoittelussa	23
15.	Harjoittelun osa-alueet	24
16.	Herkkyyskaudet ja murrosikä	25
17.	Herkkyyskausien hyödyntäminen	28
18.	Tekniikan opetus ja painotusalueet	29
19.	Pelaaminen eri ikäkausina	33
20.	Pelaajien testaaminen ja kehityksen seuranta.....	33
21.	Omatoiminen harjoittelu ja erityisharjoittelu	34
22.	Kehityskohteita vuosille 2008 - 2011	35
23.	LOPPUSANAT	37

Tekijät:

Alkuperäinen tekijä Ilmo Litmanen 23.1.2005 (valmennuksen suunnitelma 2005 - 2007)

Tuolloin tekovaiheessa konsultoitu Siipen sen hetkistä Superpesisvalmentajaa Nina Rinkistä (Herkkyyskaudet ja harjoittelun eriyttäminen).

Päivitys 3-11/2008:

Päivitystyöryhmä: Mari-Anne Ryth, Sari Viiri, Seppo Kiiski ja Petri Kejonen

Päivityksen tarkastajat: Ilmo Litmanen, Rauno Piironen ja Markku Kiiski

Suunnitelma sisältää runsaasti erilähteistä lainattua ja sovellettua materiaalia.
Suunnitelman lopussa on lähdeluettelo.

Suunnitelma ja sen sisältämät linjaukset on tarkistettu ja hyväksytty Siipen hallituksessa 17.11.2008.

Versiossa 1.4 on päivitetty Visiota, missiota ja arvoja vastaamaan talvella 2008/2009 tehtyjä linjauksia.

1. Valmennuksen suunnitelman tarkoitus

Jokainen urheiluseura tarvitsee kehittyäkseen suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. Yksi tärkeistä pitkäjänteisyyden välineistä meillä Siilinjärven Pesiksessä on lasten ja nuorten valmennuksen suunnitelma. Suunnitelma pitää sisällään varsinaisen valmennuksen linjauksen lisäksi viittauksia myös sosiaalisiin ja kasvatuksellisiin seikkoihin. Lasten ja Nuorten valmennuksen suunnitelman tavoitteena on osaltaan luoda SiiPen junioritoiminnalle oma linja, jossa huomioidaan ja kehitetään koko seuraa: pelaajia, valmentajia ja muita yhteisöön kuuluvia henkilöitä. Suunnitelman tarkoituksena on auttaa juniorivalmentajia hahmottamaan "Siipeläisen" valmennustoiminnan raamit, joissa heidän yksilöllisiä valmennuksellisia ideoitaan tuetaan. Se antaa ohjeita kunkin ikäluokan valmennuksen sisältöön ja toisaalta määrittelee tason, jota pelaajilta voidaan eri ominaisuuksissa ja osaamisessa edellyttää. Tavoitteena on lisäksi tehostaa valmennuksen seurantaa ja dokumentointia, jotta pelaajien ja myös valmentajien yksilöllisen kehityksen arviointi on tulevaisuudessa mahdollista.

Tämä valmennuksen suunnitelman tarkoituksena on helpottaa valmentajien työtä ja toimia suunnan näyttäjänä Siipeläiseen valmennuskulttuurin syntymiselle..

Suunnitelman tulee synnyttää keskustelua sekä käynnistää toimenpiteitä valmennuksen kehittämiseksi entisestään. Tämä suunnitelman loppuun on kerätty erillinen lista valmennuksen liittyvistä kehittämisen kohteista vuosille 2008 – 2011.

2. Siipen Missio, Visio ja Arvot

MISSIO

Kilpailoa Yhdessä

VISIO

Koko perheen menestyvä URHEILUSEURA.

Koko Siilinjärven seutu kilpailee ja kilvoittelee yhdessä pesäpallon parissa, osallistuen kotiseuransa toimintaan aktiivisesti, kukin itselleen sopivassa roolissa.

Seuran toiminta on organisoitunutta ja monipuolista, toteuttaen määrätietoisesti seuran perusstrategiaa;

Laaja ja kilpailoinen juniorityö, joka kasvattaa koko aikuisiän kestävään liikuntaan, urheiluun ja seuratoimintaan.

Kilpailoa Yhdessä, meillä Siipessä tarkoittaa:

- Mahdollisuutta kisailla ja kilpailla
- Lupa tuntea – elämyksiä
- Tervettä ja valmistavaa kasvu- ja aikuistumispohjaa
- Yhdessä olemista ja tekemistä – sosiaalisuutta
- Meillä on kerrottavaa, meillä tapahtuu
- Toiminnan laatua

ARVOT

Monipuolisuus:

SiiPe tekee nuorisotyötä, jossa monipuolisella liikunnalla ja kasvatuksella on tärkeä merkitys. SiiPe pyrkii kehittämään lapsille ja nuorille hauskoja sekä monipuolisia liikunta- ja kilpailumahdollisuuksia.

Välittäminen:

SiiPen toiminta rakentuu jäsenten ympärille. SiiPe haluaa pitää huolta jäsenistään. Välittäminen on avainsana kaikessa seuran toiminnoissa.

Omavaraisuus:

Säilyttämällä junioreidemme toiminnan korkean laadun haluamme taata, että mahdollisimman moni säilyy urheiluharrastuksen parissa. Pyrimme kasvattamaan määrätietoisesti omia pelaajia seuramme edustus- tai yhteistyöjoukkueisiin. SiiPessä on mahdollisuus harrastaa pesäpalloilua C -ikään asti ilman menestyksen paineita. Varsinainen kilpaurheilun vaihe alkaa vanhemmista C-ikäisistä

Järkevyys:

SiiPen toimintaa ohjaa yhteiskunnan asenteellinen ja taloudellinen tilanne. Toiminnan on oltava taloudellisesti järkevää.

Kotiseutuylpeys:

SiiPe haluaa tuoda esille omaa kotikuntaansa ja maakuntaansa ja olla ylpeä siitä. Haluamme markkinoida maakuntamme yrityksiä ja viestiä positiivisesta asuinalueesta.

Yhteistyö ja yhdessä tekeminen:

Saavuttaaksemme toimintamme kasvatukselliset tavoitteet, on tärkeää saada vanhemmat osallistumaan eri tavoin SiiPen toimintaan ja lasten sekä nuorten harrastus- ja kilpailuilutoiminnan kannustamiseen. Tärkeää on saada myös sidosryhmät (ohjaajat, yritykset, yhteisöt) tukemaan ja kehittämään arvokasta työtämme.

...**Kilpailoa Yhdessä** kiteyttää Siipen mission, vision ja arvot.



3. Siipen junioritoiminnan linjauksia

Urheiluseuralle ja sen eri joukkueille/ryhmille on aina haasteellista asemoida itsensä ja linjata omaa rooliaan seurojen ”kentässä” ja oman seurankin sisällä. Esim. Ollako kasvattajaseura; omalle seuralle vai muille seuroille? Kilpailulliset tavoitteet, mitä ja milloin? Kaikki pelaa? Voiko/saako harrastustoiminta olla kilpailullista? Mennäkö aloittelijan vai lahjakkaiden ehdolla vai jotain tältä väliltä? Osallistutaanko leirillä peli- vai kilpasarjaan? Huomioidaanko valmennuksessa erikseen lajin erityispiirteet esim. lukkari- ja lyöntikoulut? Toiminnan keskipisteenä tytöt/naiset vai pojat/miehet vai molemmat? Halutaanko lisää junioreita? Erilaisilla linjauksilla on myös oma vaikutuksensa myös valmentamiseen.

Siipessä on lähdetty siitä, että toiminta on kattavaa sekä monipuolista ja kaikki harrastajat huomioidaan. Lasten ja nuorten valmennus toteuttaa seuran visiota, toiminta-ajatusta, arvoja ja tavoitteita.

Siipeläisen lapsen kehityskäyrä etenee leikin, monipuolisuuden, taidon, kilpailon, tavoitteellisuuden kautta kilpaurheiluun niin tyttöjen kuin poikienkin osalta.

Linjaukset junioriluokittain taulukoissa kahdella seuraavalla sivulla.

Siipen junioriluokkien toiminnan linjat ja niitä koskevat linjaukset ja tavoitteet:

IKÄLUOKKA	G ja F-JUNIORIT	E-JUNIORIT	D- JUNIORIT
JOHTAVA PERIAATE	MONIPUOLINEN LEIKKI	MONIPUOLINEN TAITO	TAITO JA KILPAILO
PELIFILOSOFIA	kaikki pelaa	kaikki pelaa	kaikki pelaa
KASVATUKSELLISET TAVOITTEET	Tehdään yhdessä, yhteiset pelisäännöt	Tehdään yhdessä joukkueena, yhteiset pelisäännöt	Tasapuolisuus ja toisten kunnioittaminen, yhteiset pelisäännöt, terveet elämäntavat
LEIRIT	Naperoleiri	Tenavaleiri (jos kaksi joukkuetta toinen osallistuu kilpasarjaan ja toinen pelisarjaan)	Suurleiri (jos kaksi joukkuetta toinen osallistuu kilpasarjaan ja toinen pelisarjaan)
HARJOITUSMÄÄRÄ SUOSITUKSET	1-2 krt./viikko n.9-10 kk vuodessa	1-3 krt./viikko ympäri vuoden=10kk	2-4 krt./viikko ympäri vuoden
VALMENNUSSELLISET TAVOITTEET	lajiin ihastuminen: iloista leikkimistä ja yhdessäoloa, monipuolinen liikuntataitojen opettelu, yhtenäinen joukkue, silmän ja käden yhteistoiminta, pesäpallon opettelua	lajiin rakastuminen: kaikille hauskaa ja onnistumisen elämyksiä, leikkimielisyys, monipuolisuus, kannustaminen ja motivoiminen, vähintään kaksi lukkaria joka joukkueella, pienoispelit	lajiin kiinnittyminen: tasavertainen osallistuminen toimintaan, kannustaminen ja motivoiminen, vähintään kaksi lukkaria joka joukkueella, tilanpelit
OPITTAVAT LAJITAILOT	pesäpallon perustaidot: heitto, kiinniotto, vauhditon peruslyönti, pysty- ja vaakamailanäppi, syöttäminen, peli-idea sisä- ja ulkopelistä, merkin idea, perussäännöt	heitto ja kiinniotto: taittoheitto, vastaantulo; lyönti: askeleet, lyönnin suuntaus ja voima; eteneminen, kärkeäminen; ulkopelipaikat; kaaripeli	heitto ja kiinniotto: vastaantulo, kauhausu; lyönti: rajalyönnit, koppi, lyönnin suuntaus; näpyt: kierre, puolimaila; eteneminen, kärkeäminen; pelipaikkojen tehtävät ja liikkuminen
TUKIHARJOITTELU	pihaleikit, leikit ja pelit, ketteryyttä kehittävät viestit ja juoksuleikit, oman kehon hallinta, tehtäväradat	pihaleikit, leikit ja pelit, kehonhallinta, muut harrastukset, ketteryys, hypyt ja loikat, perusvoimistelu, kuntopallot	leikit ja pelit, kehonhallinta, muut harrastukset, ketteryys, keppijumppa, hypyt ja loikat, juoksu, kuntopallot, kuntopiirit
ERITYSHARJOITTELU (useampia joukkueita/ryhmiä yhdessä, ohjaajina aiheeseen perehtyneet valmentajat)	Lyöntikoulu 2/kk/talvi Juoksukoulu 2/kk/talvi Tanoke -koulu	Lyöntikoulu 2krt./kk/talvi Lukkari koulu 1-2krt./kk/talvi Juoksukoulu 1-2krt./kk/talvi Heittokoulu 1-2krt./kk/talvi Tanoke-koulu 1-2krt./kk/talvi Taktiikkakoulu 1-2krt./kk/talvi Uusien harrastajien tukiharjoittelu	Lyöntikoulu 2krt. /kk/talvi Lukkari koulu 1-2krt./kk/talvi Juoksukoulu 2krt./kk/talvi Heittokoulu 2krt./kk/talvi Tanoke-koulu 1-2krt./kk/talvi Taktiikkakoulu 2krt./kk/talvi Uusien harrastajien tukiharjoittelu
OMATOIMINEN HARJOITTELU	kannustus monipuoliseen liikuntaan	- jos harrastajalla ei toista lajia	1-3 krt. vko, ohjeet + harjoituspäiväkirja
TESTIT	ei testejä	pesistaiturit + liikkuvuus	pesistaiturit + liikkuvuus
VALMENTAJIEN KOULUTUS JA VALMENNUSIIMIN KOKOONPANO	PML, (JPVT) 2-3 vetäjää/ryhmä	PML, JPVT 2-3 valmentajaa/PJ + joukkueenjohtaja ja huoltaja	PML, JPVT (NPVT) 2-3 valmentajaa/PJ + joukkueenjohtaja ja huoltaja

IKÄLUOKKA	C-JUNIORIT	B-JUNIORIT	A-JUN. / Naisten superi
JOHTAVA PERIAATE	KILPAILO JA TAVOITTEELINEN HARJOITTELU	HUIPULLE	HUIPPUOSAAMINEN
LEIRIT	Nuorisoleiri (leirikarsinta) Training Camp	Training Camp Talvileirit/-turnaukset	Training Camp Talvileirit/-turnaukset
PELIFILOSOFIA	joukkuepelaaminen	yksilötaidot joukkueessa	luova multiosaaminen
KASVATUKSELLISET TAVOITTEET	yhteiset pelisäännöt, terveet elämäntavat: ravinto, lepo, puhtaus, suhtautuminen päihteisiin	päihteettömyys, pitkäjänteisyys, avoimuus, sitoutuneisuus, pesiksen ja opiskelun yhteensovittaminen	urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen, esimerkkinä oleminen, vastuun ottaminen
HARJOITUSMÄÄRÄ SUOSITUKSET	3-5 krt/viikko, ympäri vuoden	3-7 krt/viikko, ympäri vuoden	5-12 krt/viikko, ympäri vuoden
VALMENNUKSEL-LISET TAVOITTEET	<i>lajissa pysyminen:</i> yksilönä kehittyminen, omatoiminen lajiharjoittelu ja tukiharjoittelu	<i>lajiin sitoutuminen:</i> kykyjen jalostaminen, tehokkuus, yksilöllinen, monipuolinen, kokonaisvaltainen ja harjoittelu	<i>lajin kehittäminen:</i> lajitaito, lajinopeus, lajikestävyys, fyysisesti trimmattu ajatteleva pelaaja
OPITTAVAT LAJITAI DOT	pelijatus, uudet lyönnit, peruspeli, pesäpallon perussuoritukset, oikea suoritustekniikka	pelinluku, uudet lyönnit, peruspeli, suoritusvarmuus, käännöt, harhautukset	taktinen osaaminen, uudet lyönnit, erikoistilanne kuviot ja vastustajan mukaan pelaaminen, suoritusvarmuus ja suoritusnopeus, huippusuoritukset
TUKIHARJOITTELU	tekniikoiden opettelu kepillä, kuntopiirit, nopeusvoima	nopeuskestävyys, maksimivoima lajisuorituksiin, nopeusvoima	nopeuskestävyys, maksimivoima lajisuorituksiin, nopeusvoima
PSYKKINEN VALMENNUS	rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset, keskustelut	rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset, testaukset, keskustelut, suggestiot jne.	rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset testaukset, keskustelut, suggestiot jne.
OMATOIMINEN HARJOITTELU	2-3 krt. vko, ohjeet + harjoituspäiväkirja	3-4 krt. vko, ohjeet + harjoituspäiväkirja	3-6 krt. vko, ohjeet + harjoituspäiväkirja
TESTIT	Soveltaen seuraavat: etenemiskyky, kuntopallo, viisiloikka, maksimivoima	etenemiskyky, kuntopallo, viisiloikka, maksimivoima	etenemiskyky, kuntopallo, viisiloikka, maksimivoima
VALMENTAJIEN KOULUTUS JA VALMENNUSTIIMIN KOKOONPANO	NPVT 2-3 valmentajaa/PJ + joukkueenjohtaja, huoltaja ja rahastonhoitaja sekä riittävä taustatiimi	NPVT, PLVT 2-3 valmentajaa/PJ + joukkueenjohtaja, huoltaja ja rahastonhoitaja sekä riittävä taustatiimi	NPVT, PLVT, AmVT 2-3 valmentajaa/PJ + joukkueenjohtaja, huoltaja ja rahastonhoitaja sekä riittävä taustatiimi

Uutena asiana toimintalinjauksiin on sijoitettu ns. erityisharjoittelu (G/F/E/D –juniorit) vastaavasti kuin esim. lyöntikoulu, jota on nyt parin vuoden ajan harjoiteltu. Kuinka ja miten nämä erilaiset lähinnä talvikauteen sijoittuvat ”koulut” (lukkari, lyönti, juoksu, heitto, Tanoke ja taktiikka) toteutetaan ja olisiko vielä C –junioriluokan hyvä olla tässä mukana, on seurassamme päätettävä. Toinen asia, johon olisi hyvä ottaa kantaa, on kuinka järjestetään ns. tukiopetusta uusille harrastajille, jotka olisivat vielä E,D ja C -ikäisinä tulossa lajimme pariin. Useasti porukka ko. ryhmässä on muodostunut aika kiinteäksi ja uusien harrastajien on vaikea päästä mukaan jo pelkästään taitotason ollessa varsinkin vanhemmilla junioreilla aika kova. C-junioreista eteenpäin on linjauksiin näkyvästi tuotu mukaan psyykinen valmennus, jota varmasti on toteutettu aikaisemminkin, muttei ole ollut esillä näissä linjauksissa.

Edellä oleva kaavio paljastaa koko kokonaissuunnitelman idean. Kausi-, jakso- tai yksittäisen harjoittelun suunnitteluun ryhtyessään vastuuvallmentajan on otettava ensimmäiseksi huomioon minkä ikäisten juniorien kanssa työtä tehdään. Periaate kuulostaa itsestään selvältä, mutta käytännössä suurimmat virheet juniorivalmennuksessa tehdään juuri tämän askeleen laiminlyömisessä. Harjoitus – ja taktiikkapuolella tämä ei ole niin yleistä kuin psykologisella ja sosiaalisella alueella – vaikka tällaista osa-alueiden erottelua ei olekaan kovin helppoa tehdä. Oma ongelmansa on tietysti vielä siinä, että suurissa joukoissa yksilöiden kehitystasoihin on suuria poikkeamia. Siksi on tärkeää muistaa aina ajatella asioita myös yksilön näkökulmasta → Eriyttäminen!!

Tässä kohden on paikka kysyä, mikä on ikäluokkarajoja ylittävän toiminnan merkitys ja ajoitus sekä miettiä tilannetta vastuuvallmentajien kanssa. Ratkaisevaa on tehdä oikeita asioita – oikeaan aikaan – oikein. Olennaista kokonaissuunnitelman sisällössä on se, että se määrittelee seuran yhteisen linjan seuran käytäntöön ja paikallisiin olosuhteisiin. Näin koko seurallamme on työkalu mitata ja seurata toimintansa suuntaa ja laatua.

4. Urheilun kasvatukseen

Urheilukasvatuksella voidaan tukea lasten ja nuorten kehitystä. Tällöin kasvatuksen sisältönä ovat arvot, normit ja moraalikäsitteet, joiden ilmeneminen on väistämätöntä yhteisössä toimittaessa ja joita lapset ja nuoret omaksuvat valmentajansa vuorovaikutuksen kautta. Pesäpallojoukkueessa toimittaessa on erinomaiset mahdollisuudet esimerkiksi erilaiseen yhteistyöhön, toisten auttamiseen ja mielipiteiden huomioimiseen. Lapsen ja Nuoren yksilöllisen persoonallisuuden tasapainoinen kehittyminen ilmenee terveenä minäkäsityksenä, itsearvostuksena ja -luottamuksena.

Urheilussa yhteistyökyvyn ja persoonallisuuden merkityksen tiedostaminen on keskeistä. Valmennus- ja ohjaustilanteet tulisi suunnitella siten, että ne edistävät ja tukevat terveen itsetunnon kehitystä. Niissä opitaan voittamaan ja häviämään, kunnioittamaan pelikavereita ja myös vastustajia sekä tuomareita. Nuoria urheilijoita tulee rohkaista omaan luovaan ajatteluun ja kannustaa pitkäjänteisyyteen, mistä on apua myös tulevassa elämässä. Pesäpallossa on paljon luovuutta ja oma ajatteluun tukevia elementtejä. Urheilukasvatus voidaan nähdä elinikäisenä jatkumona, joka muuntuu joustavasti iän ja tavoitteiden mukaisesti.

Valmentajan oma ”kokemusmaailma” on se peruskallio, johon nuorten valmennus ja myös kasvatus nojaa. Sen kestävyyttä koetellaan joka päivä erilaisissa valmennustilanteissa. Parhaimmillaan ne ovat nuorelle urheilijalle monipuolisesti koskettavia oppimistapahtumia, joissa koetaan onnistumisen riemua ja iloa.

SiiPen kasvatuksellisena tavoitteena voidaan pitää sitä, että sen junioripelaajista kehittyvät tasapainoisia, itsenäisiä, luovia, suvaitsevaisia ja yhteistyökykyisiä nuoria, joilla on pitkäjänteisyyden edellytykset selvitä elämässään hyvin peliurallaan ja myös sen jälkeen.

Seuramme G, F, E ja D junioriluokissa laaditaan kolmet pelisäännöt, lapset, vanhemmat ja joukkueen valmentajat/muu taustaväki.

5. KILPAILO kuuluu lasten ja nuorten urheiluun

Nuoren Suomen lasten kilpailutoiminnan lähtökohdat/teesit:

- Kilpaileminen on lapselle kova juttu (fyysisesti ja psyykkisesti)
- On tärkeää, että lapsi nauttii kilpailemisesta
- Aikuiset ratkaisevat kilpailemisen ilmapiirin
- Lasten kilpailut eivät ole aikuisten kilpailuja
- Kehitys on tärkeämpää kuin paremmuusjärjestys tai sarjataulukko

Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus iloita kilpailemisesta.

Peleissä ja harjoituksissa valmentajan on toimittava vastuullisen aikuisen mallina ja hallittava omat kunnianhimosensa, toiveensa ja tunteensa.

6. Pesäpallovalmennuksen sosiaalinen kasvatus

Pesäpallossa menestymisen yksi tärkeimmistä tekijöistä on sosiaalisuus; kuinka pelaajat ovat sisäistäneet yhteistyön merkityksen. Myös elämä on yhteispeliä ja siinä tarvittava yhteistyö on yhä tärkeämpi taito.

Seuraavassa on koottu eri ikäluokkien sosiaalisen kehitysvaiheen portaita, joita valmentajan tulisi huomioida valmennustehtävässään:

Naperot eli G-juniorit (alle 8-vuotiaat)

- opetellaan toimimaan ryhmässä ja ryhmänä
- opetellaan hyviä käytöstapoja
- kehitetään luovuutta ja omatoimisuutta
- yhteistoimintaa ja sääntöjen noudattamista
- opitaan vastaamaan itsestä ja omista tekemisistä

F-juniorit (alle 10-vuotiaat)

- kehitetään vastuuntuntoa (esim. välineistä)
- sopeutuminen ryhmään (auttaminen, kannustaminen, toisten huomioonottaminen)
- itsestä huolehtiminen (ruoka, varusteet, liikkuminen)
- yhteistoiminta kehittyy
- lisää omatoimisuutta

E-juniorit (alle 12-vuotiaat)

- vastuu tehtävistä kehittyy (koulu, harrastus)
- yhteisvastuu (yhteiset asiat)

D-juniorit (alle 14-vuotiaat)

- kehitetään itsenäistä toimintaa edelleen
- yhteistyötaidot kehittyvät
- terveelliset elämäntavat

C-juniorit (alle 16-vuotiaat)

- itsenäinen toiminta (omatoiminen harjoittelu)
- suvaitsevaisuus kehittyy
- oikeudenmukaisuus kehittyy

B-juniorit (alle 18-vuotiaat)

- itsenäisyys ja vastuu (vastuu ryhmästä, velvollisuudet)
- Varsinainen kilpaurheilukausi alkaa
- realistinen minäkuva
- opiskelu

A-juniorit (alle 21-vuotiaat)

- itsenäisyys ja vastuu (vastuu ryhmästä, velvollisuudet)
- Varsinainen kilpaurheilukausi alkutaipaleella
- realistinen minäkuva
- opiskelu ja ”aikuisuus”

Reilu peli

Reilu peli on monimuotoinen käsite, mutta ennen kaikkea se on käytännön tekoja.

- Annetaan vastustajalle reilu tunnustus voiton ja tappion hetkellä
- Peliin aikana ei menetetä malttia, suututa tai käyttäydytä muutoin huonosti, vaikka pettymys, vääräys tai epäonni on kuinka katkera tahansa
- Joka tilanteessa yritetään parhaansa - tehdään se mihin taito ja kunto edellyttävät
- Tuomareiden tuomioista ei purnata
- Tuomareita ei petkuteta ja säännöistä ei etsitä keinolla millä hyvänsä hyödynnettäviä ”porsaanreikiä”
- Tuetaan ja kannustetaan joukkueovereita
- Väkivaltaan suhtaudutaan kielteisesti

Reilu Peli ei synny itsestään vaan kaikkien urheilun parissa toimivien tulee sitä erityisesti vaalia.

Valmentajan keinoja Reilun Pelin edistämiseksi:

- Korosta urheiluharrastuksen todellista luonnetta (kova työ, kokemuksia ja eväitä elämään)
- Kannusta lasta ja nuorta omakohtaiseen pohdintaan
- Anna palautetta ja käy keskustelua
- Tee selväksi omat arvot ja motiivit
- Kyseenalaista, urheilulla on myös varjopuolensa
- Tunnista liikuntatoiminnan eri tasot
- Tiedosta tilanteet, jossa Reilun pelin periaatteiden rikkomisen riskit ovat suuret
- Elä niin kuin opetat

7. Valmentaja urheilulliseen elämäntapaan kannustajana

Tämä kappale samoin kuin edellisen kappaleen kohta ”Reilu Peli” on referoitu syksyllä 2007 Jouni Vatasen toimittamasta ”Valmentaja urheilulliseen elämäntapaan kannustajana” oppaasta. Koko oppaan lukemista voi lämpimästi suositella kaikille seuratoiminnassa mukana oleville toimijoille.

”Sen jälkeen kun pelaajat ovat oppineet harjoittelemaan ja elämään kuin urheilijat pesäpallon vaatimien taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen on helppoa”, Janne Vuorinen

Valmentaja on erittäin tärkeä auktoriteetti ja roolimalli kannustettaessa lasta urheilulliseen elämäntapaan. Nuorelle on elämässään enemmän hyötyä siitä tapa-, terveys- ja moraalikasvatuksesta, jota hän urheiluseurassa saa kuin pelin taktiikkaan menevistä yksityiskohdista.

Hyvä valmentaja on paitsi asiantuntija myös ihminen, johon nuori voi luottaa. Valmennussuhde on usein ihmissuhde, joka on tärkeä sekä pelaajalle että valmentajalle. Joskus valmentajan vaikutus saattaa olla merkittävämpi kuin vanhempien ja opettajien. Nuori - itsenäistymisen ja kodista irtaantumisen aikana - voi kapinoida vanhempia ja opettajia vastaan, mutta tukeutuu valmentajaan muodostaessaan omaa arvomaailmaansa.

Keskustele – käytä valmentajan aikalisiä

Valmentajan tärkein työkalu terveyskasvatuksessa on keskustelu. Keskustelujen tarkoituksena ei ole antaa valmiita vastauksia, syöttää nuorille pakkopullaa, vaan antaa heille tietoa ja eväitä omaehtoiseen ajatteluun.

Ohjeita keskustelun toteuttamiseksi:

- Malta mielesi, jos keskustelu lähtee tahmeasti liikkeelle
- Anna aikaa pohdinnalle
- Älä vastaa nuorten puolesta, älä ole itse koko ajan äänessä
- Kysele. On hyödyllisempää kysellä enemmän ja vastata vähemmän
- Ehdota ja pohdi mieluummin kuin käske
- Anna ajatuksille ja mielipiteille tilaa
- Nuoret tietävät monista asioista enemmän kuin me aikuiset. Heitä on syytä kuunnella
- Nuorten mielipiteitä arvostamalla ja aitoon vuorovaikutukseen heittäytymällä, pääset parempaan lopputulokseen kuin viisastelulla, valistamalla tai autoritaarisella sanelupolitiikalla.
- Kyetäksesi säilyttämään urheilijan luottamuksen perustelee ohjeet ymmärrettävästi ja uskottavasti
- Järkipuhe kannattaa, valmennettavasi kuuntelee Sinua. Enemmän kuin ehkä uskotkaan.
- Tilanteen niin vaatiessa myönnä rehellisesti tietämättömyytesi. Pelaajat huomaavat nopeasti, jos joudut selittelemään etkä oikeasti osaa asiaasi.
- Ei sormea heristäen eikä saarnaten, vaan kiihottomasti keskustellen, jätä tilaa myös nuoren omille mielipiteille
- Keskitys ratkaisuihin ja tulevaan toimintaan enemmän kuin ongelmiin
- Vältä ongelmien syiden metsästämistä, mikä johtaa yleensä syyllisten etsimiseen ja syyttelyyn.

Valmentajan on uskallettava ottaa aikuisen rooli ja vastuu, sillä nuoret odottavat tätä. Urheilun ympärillä oleviin lieveilmiöihin on otettava kantaa ja mielipiteet on pystyttävä perustelemaan asiallisesti. Käytöksestä annettava palaute on välttämätöntä, jotta elämän rajat ja realiteetit tulevat nuorille tutuiksi. Käyttäytymisestä voi joutua antamaan palautetta jäməkästäkin.

Valmentaja vaikuttaa siihen millainen oppimis- ja kasvatusilmapiiri joukkueessa vallitsee. Hyvä valmennussuhde suhde kehittyy vähitellen ja vaatii aikaa sekä kärsivällisyyttä. Pohjimmiltaan hyvä valmennussuhde perustuu keskinäiseen luottamukseen ja toisten kunnioittamiseen.

Vältä terveysterrorismia ja paatoksellisuutta

Nuoret kaipaavat oikeiden tapojen opetusta, myönteisten vaikutusten esittelyä sekä kokempohjaista tietoa. Nuoret vastustavat koulun ja ympäröivän yhteiskunnan moralisointia, se saa aikaan vastareaktion ja hyvin useasti myös kapinaa. Moralisointi yksinään onkin väärä lähtökohta terveysterrorismille.

Vältä terveysterrorismin parhaiten, kun

- Et pelottele se on epäuskottavaa, eikä johda ajattelun kehittämiseen
- Vältä esittelemästä puolitotuksia ja stereotyyppioita – ne pohjautuvat vain harvoin todellisiin faktoihin
- Keskustelet todelliset Faktat huomioiden, moralisoimatta
- Kerrot asioista hurskastelematta ja liioittelematta
- Noudatat kohtuuden periaatetta. Suureen informaation määrään ihmiset helposti turtuvat
- Epäkohtien esiintyessä vältä yliireagoitua. Tarvittaessa puutut epäkohtiin varhaisessa vaiheessa ja päättäväisesti
- Et hehkuta terveydellä itseisarvona. Terveys – sen suuresta merkityksestä huolimatta – ei ole lapsille ja nuorille kovinkaan tietoisesti tavoiteltava asia. Terveys, kun heille on lähes itsestään selvä asia.
- Omaat riittävän selkeät kannanotot, mutta et tuuta omia mielipiteitäsi.

Kiusaaminen

Kiusaaminen voi joukkueessa ilmetä monella tavalla ja siihen liittyy monia rooleja.

Hiljainen kiusaaminen: vaikenemista, huokailua, selän kääntämistä, ryhmästä eristämistä, tuijottamista ja ilmeilyä

Sanallinen kiusaaminen: kuiskuttelua, selän takana puhumista, juoruamista, ilkkumista, nauramista ja uhkailua

Fyysinen kiusaaminen: töniminen ja tavaroiden piilottelu

Vinkkejä valmentajalle kiusaamisen estämiseksi:

- Auta kaikkia löytämään kavereita joukkueesta
- Seuraa joukkueen kavereussuhteita, Huomaa, että kaveripiirissä suosittu ja aikuisten seurassa kiltti lapsi voi olla kiusaaja.
- Kiusattu häpeää kiusaamista, eikä välttämättä kerro siitä. Tarvittaessa rohkaise puhumaan.
- Opeta pelaajille toisten ihmisten tasapuolista huomioon ottamista ja arvostamista (empatiaa)
- Jos kiusattu ottaa puheeksi, älä vähättele asiaa tai kiellä sitä, älä syyllistä kiusattua.

Ratkaise kiusaamistilanteet eri osapuolia kunnioittaen ja turvaa yhteistyö. Ilmoita sekä kiusaajan ja kiusaajan apurien sekä kiusatun kotiin kiusaamisesta ja kysy vanhempienkin mielipidettä kuinka he haluavat tilanteessa toimittavan.

Ole tietoinen mitä joukkueessasi tapahtuu.

Valmentajan toimenpiteitä elinikäiseen liikuntaan kannustamiseksi

- Tarjoa tilanteita, joissa mielihyvää tulee fyysisestä ponnistelusta - omien rajojen kokeilusta ja ns. itsensä voittamisesta
- Tarjoa monipuolisia kokemuksia liikunnasta oman lajin ulkopuoleltakin
- Kannusta ja opeta omatoimiseen harjoitteluun, anna kotitehtäviä
- Järjestä mielekkäitä harjoituksia – arvosta tehokkuuden lisäksi hauskuutta
- Pelaajan lopettaessa joukkueestasi ota yhteyttä häneen kiittää yhteisestä ajasta ja keskustele miten hän on ajatellut jatkaa liikunnan harrastamista
- Järjestä liikuntaan liittyviä elämyksiä ja kokemuksia: leirit, pelimatkat, juhlat, yhteiset illanvietot jne.
- Vältä julkista nolaamista
- Tee ymmärrettäväksi, että epäonnistumiset ja virheet kuuluvat oppimiseen
- Kerro lapsille ja nuorille liikunnan positiivisista vaikutuksista
- Pohtikaa yhdessä mikä merkitys on sillä, jos liikunnan harrastaminen jatkuu läpi koko elämän. Asettakaa tavoitteeksi, että jonkin muotoinen liikunta jatkuisi, vaikka ohjattuun pesäpallotoimintaan osallistuminen loppuisikin
- Viesti aktiivisesti lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen urheilemisen ja liikkumisen hyödyistä
- Mitoita harjoitteet taidollisesti ja fyysisiltä vaatimuksiltaan sopiviksi, ei liian helppoja, mutta ei ylivoimaisiakaan (eriytä tarvittaessa)
- Riko rutiineja – pyri yllätyksellisyyteen, tarjoa jännitystä ja ennalta arvaamattomia elementtejä

Kuormitus ja palautuminen

Harjoittelu on jatkuvaa sopeutumista kuormitukseen. Suorituskyvyn kehittäminen ei ole pelkästään harjoittelemista. Vaan mitä korkeammalla tasolla ollaan, sen merkittävämmäksi muodostuu harjoittelun ja levon suhde. Ellei kuormittavan harjoittelun vastapainoksi ole riittävää lepoa, elimistössä ei tapahdu toivottuja rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia.

Myös huoltava harjoittelu on tärkeää; pitkäkestoiset venyttelyharjoitukset sekä matalan tehon kestävyys- ja lihaskuntoharjoitukset. Huomioi valmennussuunnitelmissa huoltava harjoittelu.

Ylirasitus on seuraus

- Liian nopeasti ja kerralla tehdystä harjoitusmäärän ja tehon lisäyksestä
- Harjoitteiden yksipuolisuudesta
- Liiallisesta pelaamisesta ja kilpailemisesta
- Opiskelu- ja yksityiselämän kuormituksesta
- Riittämättömästä levosta tai unesta
- Epäterveellisestä ravinnosta

Uni

Lapsi tarvitsee riittävästi unta kasvaakseen ja kehittyäkseen, sillä kasvuhormonin erity tapahtuu unen aikana. Yleensä nuorten tarvitsema unen määrä on keskimäärin 9 tuntia yössä.

Valmentajan vastuulla on, että sairaana ei harjoitella ja toipilaana harjoitellaan erittäin varovasti.

Ravinto

Valmentajan rooli ravitsemuskasvatuksessa:

- Opettele järkevän ruokavalion perusteet. Vältä tekemästä asioista liian teoreettisia ja vaikeaselkoisia.

- Osoita kysymyksilläsi kiinnostuksesi pelaajien ravitsemusta kohtaan
- Tue omalla asenteellasi ja esimerkilläsi nuorten ravitsemuskasvatusta.
- Ota ravitsemusasiat huomioon suunnitellessasi pelimatkoja, leirejä ja turnauksia
- Tarvittaessa ole valmis korjaamaan väärinkäsityksiä ja uskomuksia mm. lisäravinteista ja dieeteistä

7 teesiä terveellisestä ravinnosta:

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
2. Syö täysjyväleipää ja –puuroa
3. Käytä leivälle kasvisrasvavitettä ja suosi kasviöljyä
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta juo janoon vettä
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
7. Vältä tai syö vain hyvin vähän rasvaisia, makeita tai valkoisia vehnäjauhoa sisältäviä elintarvikkeita

Ravinnon määrän tulee vastata kulutusta, kuinka sinä syöt?

Hygienia

Hikoilun jälkeen peseydytään ja vaihdetaan puhtaat vaatteet. Eri ikäryhmissä on hyvä miettiä ja sopia milloin lapset peseytyvät kotona ja milloin ohjaajan tai jonkun muun aikuisen ”valvonnassa”. Leireillä ja matkoilla peseytyminen ja hampaiden pesu on ohjaajien vastuulla.

Nuorten kehittyvää seksuaalisuutta on kunnioitettava sopimalla selvät pelisäännöt pukukopissa liikkumisen ja oleiluun silloin, kun valmentaja ja nuoret pelaajat ovat eri sukupuolta. Samoin vanhempien liikkumisesta pukukopissa on sovittava.

”Se aika on mennyt kun urheilijan merkki oli jatkuva hielle haiseminen”

Harjoitteluun asennoituminen

Usein joukkueiden välisten erojen suurin tekijä on harjoittelun laatu. Ei välttämättä harjoitusmäärä tai harjoitusten sisältö vaan tulevat siitä kuinka harjoitellaan ja kuinka harjoitteluun asennoidutaan.

Keinoja harjoituksen laadun nostamiseksi:

1. Tavoitteet ohjaavat toimintaa
2. Opeta pelaajat laittamaan itsensä tiukoilla ja kehitä kykyä mielihyvän siirtoon
3. Sopikaa yhdessä harjoituksissa noudatettavat säännöt ja toimintatavat
4. Harjoitukseen tulee valmistautua niin pelaajien kuin valmentajankin
5. Harjoitellaan tosissaan ei tosikkomaisesti
6. Opeta ja vaadi keskittymistä
7. Analysoikaa ja kehittäkää yhdessä harjoittelua

Tupakan ja päihteiden välttäminen, valmistaudu ennakkoon

Valmentajan on syytä varautua tupakointi- ja alkoholitapauksiin etukäteen. Mitä tehdään, jos joukkueessa tulee ilmi tupakointia ja alkoholinkäyttöä? Kuka toimii? Keneen otetaan yhteyttä? Valmistaudu niin mahdollisella tapaushetkellä ei tarvitse alkaa kysellä mitä pitäisi tehdä?

Kun otat asian puheeksi pelaajan kanssa:

- Varaa aikaa ja rauhallinen paikka
- Pysy rauhallisena

- Toimi sovitun puuttumismallin mukaisesti
- Kerro, että olet huolissasi. Kerro, että välität
- Kerro, mitä olet nähnyt tai kuullut – älä moralisoi
- Tee avoimia kysymyksiä (Mitä... missä.. milloin, joihin ei voi vastata kyllä tai ei)
- Kuuntele
- Varaudu nuoren kyyneliin tai kiukkuun
- Keskustele nuoren tavoitteista urheilussa ja elämässä sekä päihteiden vaikutuksesta niihin.
- Sano selvästi, että arvostat häntä ja uskot hänen mahdollisuuksiinsa
- Jos nuori on riippuvainen alkoholista tai käyttää huumeita, ohjaa hänet ammattilaisten hoitoon. Ota yhteys perheeseen ja koulun oppilashuoltoryhmään
- JOS ERHDYT PYYDÄ ANTEEKSI

Tärkeää on, että valmentaja suhtautuu kielteisesti nuorten alkoholin käyttöön, tupakointiin ja nuuskan käyttöön.

Urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen

Elämä on muutakin kuin urheilua. Jotta tasapaino nuoren elämässä säilyy, harjoittelu, pelaaminen, opiskelu ja muu arki on sovitettava yhteen. Vanha totuus on, että koulunkäynti- ja urheilumenestys kulkevat käsi kädessä. Valmentajan tulee kannustaa nuorta suunnittelemaan ajankäyttöään. Lähtökohtana tulee olla koulu ja opiskelu ensin ja sitten muu.

Urheilun tulee kehittää työelämässä vaadittavia ominaisuuksia, niin kuin opiskelunkin.

”Suurin palvelus junioriurheilulle tehtäisiin, mikäli lopettaisimme kaikki puheet ammattilaisuuteen tähtäämisestä ja yhdistäisimme urheilumisen normaalielämään, koulunkäyntiin ja työntekoon ”
Alpo Suhonen (teoksessaan Kirje urheilijalle)

8. Valmentajan tehtävät

Valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on auttaa yksilöitä ja joukkuetta onnistumaan, tukemalla ja ohjamaalla yksilöiden ja joukkueen kehittymistä näiden/sen kehityskaarella.

Valmentaja:

- Vastaa joukkueensa valmennuksesta kokonaisuutena
- Hankkii tarpeellisen tieto-taidon pärjätäkseen valmentajana
- Antaa tieto-taitonsa joukkueen käyttöön
- Tekee joukkueen valmennuksen kausisuunnitelman (kaikki junioriluokat)
- Laatii joukkueen valmennuksen viikkosuunnitelmat kausisuunnitelman pohjalta
- Laatii yhdessä valmennustiimin kanssa kauden pelikirjan (D/C/B/A)
- Suunnittelee ja johtaa harjoitukset
- Opettaa, neuvoo ja kuuntelee joukkuetta sekä yksilöitä
- Vastaa suunnitelmista ja osaa perustella harjoitteet apuvalmentajille ja pelaajille
- Ottaa yhteyttä apuvalmentajiin ja antaa heille tehtäviä
- Vastaa omasta ja apuvalmentajien toiminnasta
- Antaa pelaajille palautetta – rakentavasti
- Suunnittelee, johtaa ja valvoo omatoimisen harjoittelun tarvittaessa yksilötasolla
- Pyrkii kehittämään pelaajia monipuolisesti yksilöinä ja ryhmänä
- Kuuntelee ja motivoi pelaajia (pelaajien oman pelikäsityksen syntyminen tärkeää)
- On esimerkkinä pelaajille omalla käytöksellään
- Toimii kasvattajana ohjaten pelaajia kasvamaan ihmisenä
- Tiedostaa, puuttuu ja käsittelee kiusaamistapaukset

- Rakentaa ja ylläpitää yhteishenkeä joukkueen eri toimijoiden välillä
- Vaalii joukkueen kuria ja pelisääntöjä
- Puuttuu epäasialliseen käytökseen välittömästi (pelaajat, vastustajat, joukkueen toimijat ja vanhemmat)
- On velvollinen puuttumaan päihteiden käyttöön
- Vastaa joukkueenjohtajan kanssa harjoitusvuorojen varaamisesta
- Vastaa harjoituspäiväkirjan ylläpitämisestä
- Vastaa läsnäolotaulukon ylläpitämisestä eli kirjaa harjoitusaktiivisuuden
- Vastaa testitilaisuuksien järjestelyistä
- Ohjaa sairaan pelaajan asianmukaiseen hoitoon
- Vastaa harjoitusvälineistä (huolto, kunnossapito, kuljetus ja päivittäminen joukkueelle sopivaksi)
- Ohjeistaa pelaajia ja heidän vanhempiaan sopivien välineiden hankinnassa
- Joukkueen toiminnan yleisjohtaminen ja kokonaisseuranta
- On AINA joukkueensa käytettävissä

Valmennustoiminnan urheilullisena tavoitteena junioritasolla voidaan pitää pelaajien yksilöllisen suorituskyvyn kehittämistä. Yksilölähtöinen lähestymistapa antaa onnistuessaan edellytykset myös paremmalle joukkuepelaamiselle.

Pelaajan itsensä lisäksi juuri valmentaja voi auttaa pelaajaa tulemasta entistä paremmaksi urheilijaksi.

9. Valmentajan tukiverkosto ja koulutus

Valmentajan jokapäiväisenä tukena toimivat oman joukkueen apuvalmentajat, joukkueenjohtaja sekä huoltaja. Näiden toimijoiden on hyvä osata viedä esim. harjoitukset läpi jos valmentaja on estynyt esim. sairaustapauksen takia. Valmentajan on hyvä varmistaa ja ohjeistaa, että harjoitukset saadaan tuolloin vietyä läpi asianmukaisesti.

Tukea valmennustyössä saa ja pitää osata pyytää. Meillä Siipessä on erittäin osaavia valmentajia ja kaikki myös erittäin avuliaita neuvomaan. Vetäjät ja valmentajat kokoontuvat määrääjain yhteisiin palavereihin. Siipessä valmentaja ei ole yksin.

Siipe tukee valmentajien kouluttautumista mahdollisuuksien mukaan. Käytännössä valmentajaksi kouluttautuminen aloitetaan PML koulutuksesta (Pesisjuniorin Monipuolinen Liikunta) ja se antaa valmiuksia valmentaa/ohjata G-, F ja E –junioreita. JPVT eli Juniori PesisValmentajan Tutkinto antaa valmiuksia E- ja D –junioreiden valmentajille, sen käyminen on myös edellytys myös Tenava- ja Suurleirille osallistumiseen (vähintään yhdellä leirin valmennustiimistä). NPVT eli Nuorten PesisValmentajatutkinto antaa valmiuksia C- ja B junioreiden valmentajille, sen käyminen on myös edellytys Nuorisoleirille osallistumiseen (vähintään yhdellä leirin valmennustiimistä). PLVT eli Pesäpallon LajiValmentajatutkinto antaa valmiuksia A- junioreiden ja aikuisten valmentamiseen. Seura edellyttää valmennuskoulutuksen saaneiden sitoutuvan valmennustyöhön kahdeksi vuodeksi.

Lisäksi on tarjolla runsaasti muuta pesäpalloon liittyvää ja valmentamista tukevaa koulutusta.

10. Joukkuekohtaisen harjoittelun suunnittelu

Harjoittelun suunnitelmallisuuden tarkoituksena on yleensä selkeyttää ja raamittaa tulevaa toimintaa. Toimintasuunnitelman laatiminen vaatii pysähtymistä ja ponnistelua, mutta se

keventää tulevaa työtä oleellisesti. Suunnittelu vaatii myös menneen toiminnan arviointia; mitä voimme tehdä tulevaisuudessa toisin, jotta pelaajat kehittyisivät yhä paremmin?

Valmennuksen kausisuunnitelman laatiminen

(vuosi-, toiminta-, valmennus- ja kausisuunnitelma tarkoittavat tätä samaa)

1. Määritä vuoden päätavoitteet joukkueeseesi peilaten (tämä ainakin G, F, E ja D)

- Yleistavoite
- Liikunnallinen tavoite
- Sosiaalinen tavoite
- Taktinen tavoite (erikseen ulko- ja sisäpeli)
- Kasvatuksellinen tavoite
- Mahdolliset muut tavoitteet esim. liiketaidon ja lihakunnon osalta

Katso esimerkki myöhemmin alla.

2. Jaa vuosi harjoituskausiin

- Peruskuntokausi (PK)
- Kilpailuihin valmistava kausi (KVK)
- Kilpailukausi (KK)
- Siirtymäkausi (SK)

Sovella kuitenkin harjoitteita G, F ja E -junioreilla niin, että monipuolisuus ja leikinomaisuus säilyy koko toimintavuoden. Myös D –junioreilla on hyvä tehdä harjoittelusta sopiva ”sekoitus” esim. ketteryyttä, nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa harjoitellaan myös kilpailuihin valmistavalla ja myös kilpailukaudella.

G, F, E ja D –junioriluokkien osalta voi vaihtoehtoisesti soveltaa kuukausijaksottelua valmentajan mieltymyksen mukaan. Tästä on esimerkkejä materiaalisalkussa (esim. D-pojat toimintasuunnitelma 2007). Tällöin kohdat kohdasta 4. eteenpäin vastaavasti kuukausittain.

3. Jokainen kausi kestää yleensä 4-6 viikkoa riippuen painotuksesta

Vaihtele kuitenkin harjoitteita, jos koko kausi junnataan samaa harjoitetta, ei se kehitä ja käy yksitoikkoiseksi. Toisaalta ei myöskään pidä koko ajan tehdä täysin eri harjoitteita, jotta harjoitteista saadaan teho irti kun osataan tehdä harjoitteet oikein.

4. Valitse kullekin jaksolle kehitettävät ja ylläpidettävät ominaisuudet

5. Aseta kullekin jaksolle harjoitustavoitteet

6. Valitse harjoitustavat, joilla tavoitteisiin päästään

- Monipuolisuus
- Harjoitteiden selkeys
- Haasta myös itsesi tekemään uudenlaisia harjoitteita

7. Päätä harjoitusmäärä (krt/vko)

Harjoitusmäärä on joukkue ja valmentajakohtainen sekä riippuu myös harjoituskaudesta.

Omatoimiseen harjoitteluun kannustetaan varsinaisesti D –junioriluokassa

ja C –junioriluokassa omatoiminen harjoittelu on jo edellytys henkilökohtaisen kehittymisen takaamiseksi. Toki niiltä harrastajilta, joilla on jokin toinen laji, ei pidä edellyttää vastaavaa omatoimista harjoittelua.

Kasvavan lapsen tai nuoren tulisi liikkua vähintään sen verran tunteja viikossa kuin on hänen ikänsä.

8. Valitse harjoitusten toteuttamistapa: yksilö-, pienryhmä- vai joukkueharjoitus

- Huomioi lukkari-, juoksu-, lyöntikoulut jne.
- Huomioi isommissa junioreissa roolien mukaiset harjoitukset
- Huomioi yksilöiden kehitettävät ominaisuudet

9. Päätä harjoituspäivät (viikonpäivät) ja kellonajat

Käytännössä harjoitusvuorot jaetaan erillisessä vetäjäpalaverissa ja sinne on hyvä valmistautua omien ehdotuksien kanssa.

10. Päätä omatoimisen harjoittelun määrä ja sisältö (D:stä ylöspäin)

- tee harjoituspäiväkirja ja ohjeet harjoituksiin (voima, nopeus, taito, keppijumppa, kuntopiiri, keskivartaloharjoitus, venyttely jne. ohjeita materiaalisalkussa)
- sisällytä yhteisten harjoitusten yhteyteen omatoimisten harjoitteiden läpikäynti
- HUOM. D –junioriluokan harrastajille ja heidän vanhemmilleen keskustelutilaisuus omatoimiseen harjoitteluun liittyen

11. Valitse ja sijoita kausien päätteeksi testit, joilla kehittämistä seuraat

- kysy muilta valmentajilta ja katso <http://www.pesis.fi/nuorisotoiminta/koulutus/> (testit)

12. Päätä leirille osallistuminen ja varaa mahdolliset leiripaikat

- Naperoleiri F –juniorit (PML suoritettuna)
- Tenavaleiri E –juniorit (JPVT suoritettuna)
- Suurleiri D –juniorit (JPVT suoritettuna)
- Nuorisoleiri C-juniorit (huom. kilpasarjaan on karsinta, NPVT suoritettuna)

13. Sijoita muut tilaisuudet ja yhteiset tapahtumat ohjelmaan

- kaudesta riippuen 1 vanhempainpalaveri kuukaudessa
- joskus on varmasti kiva tavata joukkueena ihan muissa kuin pesäpallonmerkeissä

14. Sovi ja sijoita ohjelmaan harjoitus- ja sarjapelit

- Sijoita kilpailuihin valmistavalle kaudelle harjoituspelejä ja/tai turnauksia
- Siirtymäkaudellakin voi ja pitää pelata!

15. Suunnittele oma ja valmennustiimin koulutus

- PML eli Pesisjuniorin monipuolinen liikunta (G, F ja E –juniorien valmentajat)
- JPVT eli Junioripesisvalmentajatutkinto (F, E ja D –juniorien valmentajat)
- NPVT eli Nuorten pesisvalmentajatutkinto (C, B ja A –juniorien valmentajat)
- PLVT eli Pesäpallon lajivalmentajatutkinto (A –juniorien/aikuisten valmentajat)
- muut pesäpalloon, liikuntaan, urheiluun tai kasvatukseen liittyvät koulutukset

16. Käy suunnitelma läpi pelaajien ja vanhempien kanssa

G, F, E ja D junioriluokissa muistakaa pelisääntökeskustelut pelaajien ja vanhempien kanssa. Säännöt on hyvä laittaa myös osaksi toimintasuunnitelmaa. Kausisuunnitteluun on suotavaa ottaa myös pelaajia mukaan (vähintään D –junioreista ylöspäin), jolloin vastuu ja sitoutuminen omaan kehittämiseen paranevat. Kauden toimintasuunnitelma tulee toimittaa seuralle (toimistolle) ennen tai heti uuden kauden alussa.

Alla esimerkki G, F, E ja D tavoite osuudesta (D-pojat vuodelta 2007)

Yleistavoite:

Toiminta on hauskaa ja vaativaa. Harjoittelu sisältää pesäpalloon perustaitoihin liittyviä harjoitteita, taktisten taitojen harjoittelua sekä kuntoa, ketteryyttä ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa. Opitaan olemaan yhtenäinen joukkue ja ymmärretään yhteisten sääntöjen merkitys. Syntyy halu keskittyä asioihin ja suorituksiin sekä ymmärretään harjoittelun merkitys pelissä onnistumiseen. Harjoituksissa ja peleissä on turvallista. Meillä on hauskaa.

Liikunnallinen tavoite:

Yleistaitavuuden kehittäminen ja kestävyysparantaminen. Laji- ja yleistaitavuutta kehitetään erikoisharjoittein ja pelaten erilaisia palloja sekä muita apuvälineitä käyttäen. Voimakkaasti kasvavien poikien harjoittelussa on tärkeää kehittää liikkuvuutta ja ketteryyttä. Osa harjoitteista tehdään hengästymiseen saakka. Harjoituksissa saa ja pitää tulla hiki.

Sosiaalinen tavoite:

Tehdään yhdessä joukkueena, otetaan toiset huomioon, nautitaan omista, kavereiden ja tietysti joukkueen onnistumisesta. Ei masennuta ja otetaan opiksi epäonnistumisista. REILU PELI.

Taktinen tavoite:

Ulkopeli:

Opitaan sijoittumaan oma-aloitteisesti oikein eri tilanteissa ja ymmärretään miksi näin on sijoitettu. Ymmärretään varmistusten tärkeys. Lukkari osaa "viedä" peliä ja osataan "lukea" peliä.

Sisäpeli:

Tiedostetaan mihin missäkin tilanteessa olisi hyvä lyödä ja miksi. Seurataan merkkiä ja toimitaan sen mukaan. Ei tehdä pelistä liian vaikeaa.

Kasvatuksellinen tavoite:

Tasapuolisuus ja toisten kunnioittaminen. Kun yrittää ja laittaa itsenä likoon - onnistuu. Olennaisen tekemiseen keskittyminen. Mussutus ei auta...

Esimerkki harjoituskausipohjaisesta taulukosta (pohja ja malleja netissä):

Viikot	2	6	10	14	18	22
	PK 1		PK 2	KVK 1	KVK 2	KK
Lajitaidot	Perustekniikoiden opettelua ja vahvistamista			Uusien lajitaitojen opettelu perustaitojen ylläpito		Lajitaitojen ylläpito Taktiikan kehittäminen
Fysiikka	Kestävyys		Nopeusvoima		Nopeus	Ominaisuuksien ylläpito

Viikkosuunnitelma

Viikko-ohjelma laaditaan jaksosuunnitelman pohjalta, harjoittelun painopisteet huomioiden.

Sisältö:

- harjoitusten (+ otteluiden) ja levon rytmitys
- eri harjoituspäivien teemat ja tavoitteet
- harjoitusten karkea runko aiheittain

Viikko-ohjelma paperilla on ns. lukujärjestys, joka auttaa hahmottamaan lähiajan harjoittelua ja kuormittumista.

Viikkosuunnitelma on parhaimmillaan C-junioreista eteenpäin kun viikoittainen harjoitusmäärä on suurempi kuin pienemmällä junioreilla.

Harjoitussuunnitelma

Yksittäinen harjoitustapahtuma on kaiken tekemisen ydin, jota ei saa huonolla suunnittelulla tai sen puutteella pilata. Siinä tulee huomioida ainakin:

- harjoituksen pääaihe
- kokonaiskesto + eri harjoitteiden kestot
- harjoitteet
- pelaajien määrä ja taso sekä järjestelyt (mm. eriyttäminen ja eri ryhmien ohjaus)
- olosuhteet + tarvittavat välineet
- valmentajien ja apuvalmentajien määrä

Paperille laadittuna harjoitus selkenee myös valmentajalle. Se on välttämätön harjoitusten arkistoinnin kannalta. Mutta jos jostain syystä harjoituksen suunnitelma on ollut etukäteen vain valmentajan päässä, muistin varassa, tulee se siirtää paperille heti harjoituksen jälkeen.

Valmentajan tulee kyetä tarvittaessa joustamaan ja muuttamaan tarpeen mukaan suunnitelmaansa ja näin saamaan harjoitus toimivammaksi kokonaisuudeksi. Pienimmillä junioreilla saattaa vireystaso vaihdella eri tekijöistä riippuen ja onkin hyvä olla valmiuksia muuttaa harjoituksia ”lennosta”.

Vältä kuitenkin vain vetämästä harjoitusta suoraan paperista läpi, vaan muista opettaa ja ohjata!

11. Pelikirja kilpailukauden tukena

D/C/B/A –junioreiden valmennustiimit laativat pelikirjan joukkueilleen. Pelikirjaan laaditaan kirjalliseen muotoon ne asiat, joita valmennustiimi ja pelaajat pitävät joukkueen kannalta tärkeinä. Pelikirja on tiivis paketti joukkueen säännöistä, tavoitteista, taktiikoista sekä käyttäytymisestä kentällä ja sen ulkopuolella.

Pelikirjan sisällys:

1. Pelinjohtajan johtavat toimintaperiaatteet / tärkeimmät viestit joukkueellesi
2. Joukkueen yhdessä sopimat käyttäytymis- ja toimintasäännöt (pelisäännöt)
3. Ulkopelin ydinkohdat ja pääasialliset ryhmytykset tilanteittain
4. Sisäpeli ydinkohdat
5. Toiminta-/kausisuunnitelma
6. Joukkueen tavoitteet (yksilö- ja joukkue tavoitteet)
7. Ottelun valmistautumiseen liittyvät toimintatavat
8. Suhtautuminen päihteisiin
9. Sopiva tietoisuus terveellistä elämäntavoista ja/tai hyvästä joukkuepelaajasta
10. Tiedossa olevat peli- ja leiriaikataulut
11. Joukkueeseen kuuluvien yhteystiedot
12. Yksi tyhjä sivu muistiinpanoille

Pelikirjaan voi sisällyttää muutakin tietoa, mutta älkää tehkö romaania!

Hyvä pelikirja on joukkueensa näköinen ja joukkue pelikirjansa näköinen!

Pelikirja käydään yhdessä joukkueen kanssa läpi. Nuoremmissa ikäluokissa on hyvä käydä pelikirja myös vanhempien kanssa läpi.

12. Junioripesäpallovalmennuksen periaatteita

Lapsen ja nuoren persoonallisuus tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti, kun häntä kehitetään harjoittelun ja pelaamisen keinoin:

1. Ikävaihe huomioon

- opeta ja harjaannuta motorisia taitoja herkkyyksikaudella → nopea omaksuminen motivoi oppimaan uutta
- myös fyysisessä harjoittelussa herkkyyksikaudet hyödynnettävä

2. Yksilöllisyys

- liikkeet vaikeusasteeltaan yksilölle sopivia → vaativuus nousee kehittymisen myötä
- tarpeen mukaan myös eriyttäminen taitotasojen mukaan

3. Monipuolisuus

- vaihtelevuutta harjoitteisiin ja menetelmiin (saman yksittäisen harjoiteltavan asian voi toteuttaa monilla eri harjoitteilla – mielikuvitus - yllätyksellisyys)

4. Tavoitteellisuus

- tavoitteita eri jaksoille ja harjoituksille → liittyy suunnitelmaan

5. Progressiivisuus

- harjoittelun kehittäminen ja vaikeutuminen → myös teho lisääntyy asteittain

6. Riittävä harjoittaminen

- suoritusten toistomäärä
- minimoidaan harjoituskatkot vuositasolla → kehityksen jatkuvuus

7. Harjoittelun systemaattisuus

- sopiva rasituksen ja levon suhde
- helposta vaikeaan, uutta asiaa sopivasti

8. Ohjaamisen periaate

- oikea ja tehokas opettaminen → oikeita asioita oikein ja oikeaan aikaan!
- virheiden korjaaminen ajoissa → poisoppiminen vaikeampaa
 - Joskus, kun asia on jo vahvasti "lihasmuistissa" laita "väärä tapa" odottamaan myöhempää käyttöä ja opeta asia aivan uutena/erilaisena esim. "viistomailalla on käyttöä myöhemmin nyt opettelemme peruslyöntiä vaakamailalla" ja sitten opetus alusta alkaen, ole kärsivällinen, mutta vaativa sekä kannustava
- motivointi oppimiseen → positiivinen palaute & kannustaminen

9. Kasvatuksellisuus

- nuori pelaaja kasvaa kohti urheilullista elämäntapaa
- samalla opitaan pitkäjänteisyyttä, keskittymistä jne. sekä monia myös muussa elämässä tarvittavia sosiaalisia taitoja
- vastuu omasta harjoittelusta

13. Opetusmenetelmiä

Oppiminen on usein hidas prosessi, joka vaatii pitkäjänteistä paneutumista niin oppijalta kuin opettajaltakin. Valmentajalle kärsivällinen suhtautuminen nuoreen oppijaan on välttämättömyys. Seuraavassa muutamia ohjeita oppimistapahtumaan:

1. Selvitä mitä tehdään ja miten

- myös perustelut miksi? -kysymyksiin on hallittava

2. Esitä oikea malli

- nuori oppii usein matkimalla → näytä suoritus tarpeeksi moneen kertaan ja selitä samalla suorituksen pääkohdat selkeästi (voit käyttää mallina myös jo suorituksen osaavaa urheilijaa)
- käy harjoite läpi alkuun rauhallisesti ja selkeästi

3. Etene uudessa asiassa riittävän hitaasti

- anna aikaa sisäistää vaihe vaiheelta
- kertaus on opintojen äiti

4. Pilko vaikea harjoite/opetettava asia osiin

- kun yksittäinen osio hallitaan, liitetään se toiseen
- käytä hyväksesi mielikuvia, lasten on usein mielikuvien avulla helpompi sisäistää ja oppia asioita

5. Hyväksy vain hyvät suoritukset

- kitke virheellinen suoritus heti alussa, muuten siitä tulee tapa. Korjaa positiivisilla ohjeilla ja sanoilla!
- väärän tekniikan poisoppiminen on myöhemmin vaikeaa ja hidasta, jos kuitenkin on kysymys johonkin toiseen suoritukseen liitettävästä tekniikasta jätä se sinne muhimaan ja aloita alusta...

6. Jos kokonaisuus ei toimi, analysoi epäkohta ja tee jotain toisin

- sinun on hallittava opittava aihe, jotta kykenet arvioimaan suoritusta ja tekemään siihen tarvittaessa hienosäätöä
- jos hienosäätö ei auta, mieti kannattaako harjoitetta jatkaa

Muista, että jokaisen harjoituksen tulisi jättää nuoreen oppimisjälki!

Myönteisessä ilmapiirissä se on helpompaa - positiivinen kannustus!

14. Eriyttäminen harjoittelussa

”Valmennuksen eriyttäminen on oppimisen kannalta välttämätöntä sekä lahjakkaille että kömpelöille. Keskiarvopuurosta kärsii niin lahjakkaiden kuin muiden harrastajien kehittyminen. Harjoitusten eriyttäminen vaatii valmentajalta paljon aikaa, vaivaa ja taitoa, mutta se palkitsee kaikki osallistujat. Se on sekä lapsen että urheilun etu”, Olympiakomitean valmennuspäällikkö Kari Niemi-Nikkola.

Eriyttämisen pääasiallinen tarkoitus on saada mahdollisimman monelle lapselle omaa taitotasoaan vastaavia harjoitteita, näistä mahdollisimman paljon onnistumisia ja pätevyyden tunteiden kokemista.

Eriyttäminen käytännössä tarkoittaa sitä, joukkueen sisällä pelaajat jaetaan taitotasojen mukaan pienempiin ryhmiin. Näin saadaan jokaiselle **tarpeeksi ei liian** haastavia suorituksia ja sen myötä onnistumisia ja taitojen kehittymistä. Tämä pätee pienemmistä vanhimpiin, myös aikuisten tasolla.

Kuitenkaan eriyttämistä ei pidä käyttää harjoituksen jokaisessa harjoitteessa. Tällöin joukkueen yhtenäisyys voi kärsiä. Välillä jo taidon omaavien pelaajien hyödyntäminen esim. aloittelevien pelaajien ryhmässä voi innostaa vielä taitoa opettelemassa olevaa nuorta oppimaan.

Harjoittelua suunnitellessa tulisi jo etukäteen ottaa huomioon ne harjoitteet, joissa kannattaa eriyttää lapsia pienempiin ryhmiin ja miettiä ryhmät jo valmiiksi. Näin säästyy aikaa ja ryhmät eivät aina ole samoja (kuten jos annetaan lapsien vapaasti valita).

15. Harjoittelun osa-alueet

Pesäpallon lajiharjoittelu voidaan jakaa eri osa-alueisiin seuraavasti:

- **Taito → lajitekniikka ja suoritusvarmuus – toistot**
- **Taktiikka → pelikäsitys**
- **Tukiharjoittelu eli fyysinen harjoittelu**
(voima, nopeus ja kestävyys sekä liikkuvuus/ketteryys)

Taito/lajitekniikka

Pesäpallo on pääsääntöisesti 70 % taitolaji. Siksi oikeiden suoritusmallien ja lajitekniikoiden opettaminen/oppiminen jo nuorena on pesäpalloilijalle erittäin tärkeä asia. Tällöin vanhempana voidaan keskittyä hyvien perustekniikoiden ansiosta muihin asioihin, kuten vaikeampiin tekniikoihin jne.

Taito ja sen opettaminen on eräs pesäpallon moniulotteisimmista osa-alueista. Pelaajan kykyyn oppia uusia liikemalleja vaikuttaa osaltaan myös perinnölliset tekijät. Aloittelevien pelaajien välillä voi havaita selkeitä eroja mm. hermo-lihas-koordinaatiossa, nivelten liikkuvuudessa tai liikkeiden säätelyyn osallistuvissa aisteissa. Motoriseen perustaitavuuteen liitetään koordinaation lisäksi usein myös tasapaino, ketteryys ja reaktiokyky ← Huom. TANOKE – harjoittelu.

Nuori pesäpalloilija kerää ja tallentaa keskushermostoonsa uusia liikemalleja taitavuuden ja tekniikan perustaksi. Erityinen herkkyyskausi motoriseen oppimiseen osuu yleensä 7-12 ikävuoden vaiheille. Monipuolinen, laadukas ja runsas liikevirikkeiden määrä on tuolloin suotavaa. Se helpottaa myöhemmin vaikeampien teknisten suoritusten omaksumista. Riittävä määrä oikein tehtyjä suoritusta saattaa liikemallin automaation tasolla, jolloin pelaaja hallitsee sen ulkoisista häiriötekijöistä huolimatta.

Muista uusien liikemallien opettamisessa:

- luo pelaajille motivoitunut vireystila
- anna oikea mielikuva suorituksesta selkeillä ja yksinkertaisilla ohjeilla - korosta keskittymistä
- suoritusta ja anna palautetta
- kertaa lopuksi opetetun asian ydinkohdat

Taktiikka/pelikäsitys

Taktiikka kuvaa sitä suunnitelmaa, jolla pyritään menestymään pelin yksittäisessä tilanteessa ja koko ottelussa. Se sisältää yleensä ulkopeli-, ja sisäpeliosiot. Myös eri pelipaikkakohtaisten taktisten ohjeiden ymmärtäminen auttaa oman joukkueen pelitavan sisäistämisessä. ← nuorena peluutetaan useaa pelipaikkaa.

Pelikäsitys kuvaa pelaajan ymmärtämystä lajista, sen säännöistä ja erityisesti kykyä ratkaista erilaiset valintatilanteet järkevästi. Näitä valintatilanteita on ottelun aikana lukuisia niin sisä- kuin ulkopelissä. Toki ratkaisujen onnistunut toteuttaminen vaatii pelikäsityksen lisäksi myös muita ominaisuuksia. Hyvä pelaaja tekee oikeita valintoja nopeasti ja hänellä on riittävä taito sekä fyysinen valmius toteuttaa ne.

Tukiharjoittelu eli fyysinen harjoittelu

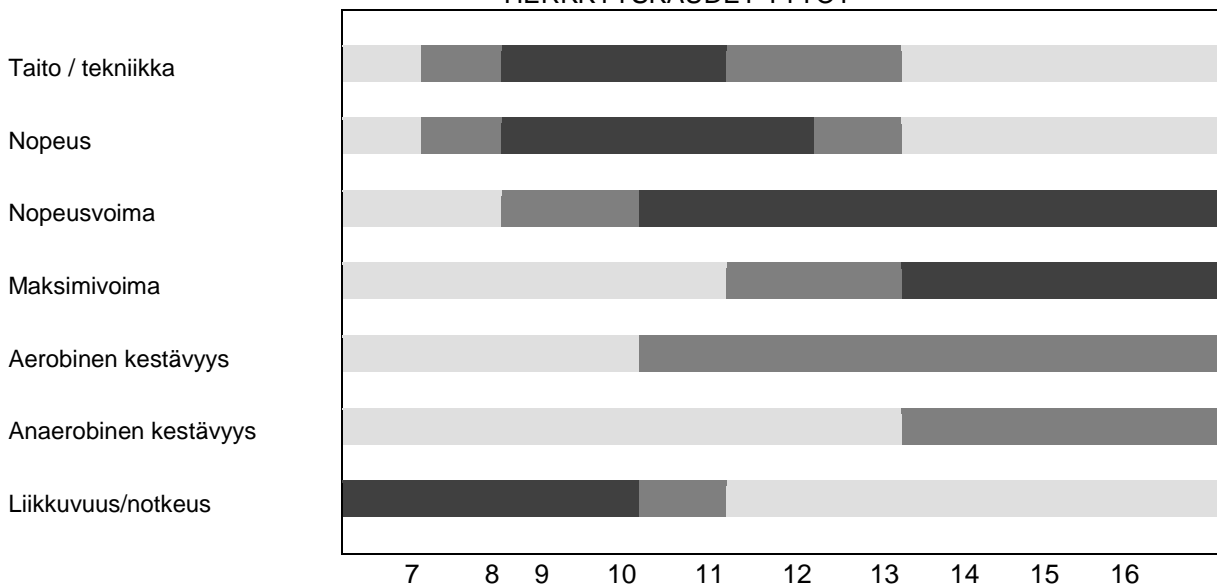
Fyysinen harjoittelu on pesäpallossa tukiharjoittelua, jolla saavutetaan riittävä fyysisyys lajiin vrt. indeksejä. Liike syntyy lihaksen, siihen vaikuttavan hermoston sekä energiantuoton yhteisvaikutuksesta. Ne kaikki ovat osatekijöinä sekä voiman, nopeuden että kestävyuden muodostumisessa. Lihaksistoon, sen hermostoon sekä energiantuottoon voidaan kuhunkin vaikuttaa harjoittelun eli annettujen ärsykkeiden avulla. Harjoitteet tulee suunnata kuormittamaan haluttua suorituskyvyn osa-aluetta. Pesäpallossa ei voi kuitenkaan välttyä eri osa-alueiden limittäisestä tai päällekkäisestä harjoittamisesta, joka toisaalta onkin yksi tämän lajin harjoittelun rikkauksista.

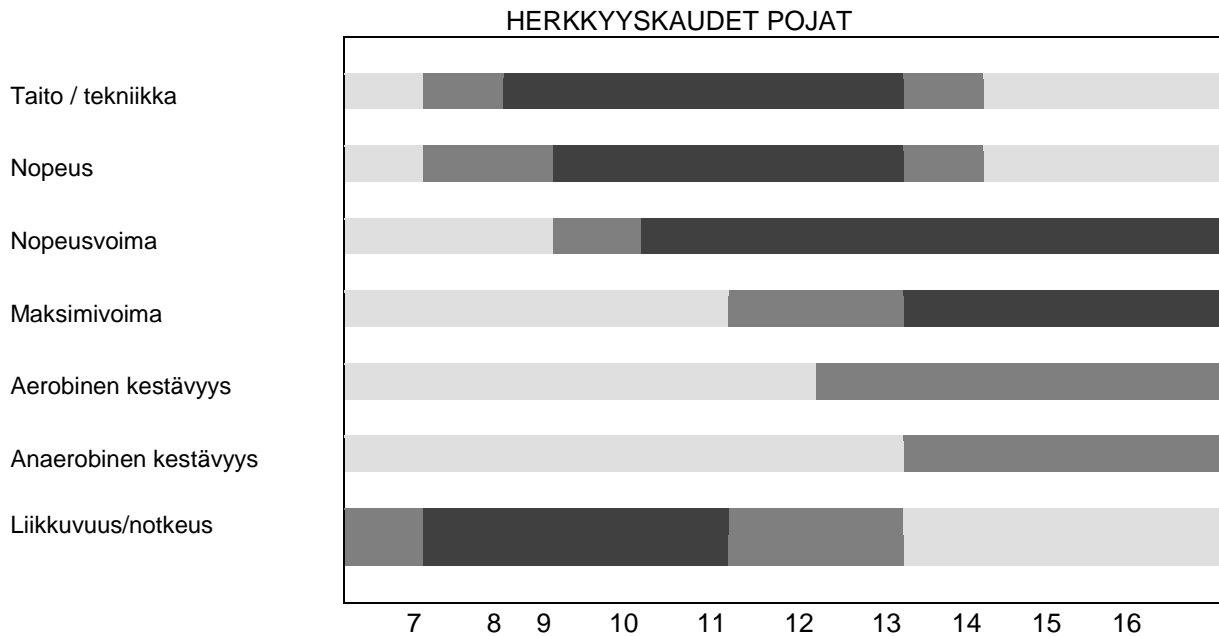
16. Herkkyyskaudet ja murrosikä

Lapsen ja nuoren liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavat huomattavasti rakenteelliset muutokset ja harjoittelun sisältö. Monimutkaisten motoristen taitojen oppiminen vaatii hermoston kypsymistä riittävän korkealle tasolle. Hermosto on kehittynyt noin 80-90 %:iin aikuisen koosta jo 5-6-vuotiailla. 12-ikävuoden paikkeilta eteenpäin hermoston kehittyminen on paljon hitaampaa kuin muun elimistön. Hermoston varhainen kypsyminen mahdollistaakin koordinatiivisten edellytysten ja taitavuuden harjoittamisen lapsuudessa ensimmäisten 10-ikävuoden aikana.

Herkkyyskausiksi kutsutaan kausia, jolloin elimistö on erityisen altis oppimaan uusia taitoja tai ottamaan vastaan harjoitusvaikutuksia. Ensimmäisellä herkkyyskaudella 6-9-vuotiaat tapahtuu parhaiten karkeamotorinen kehitys, johon liittyy taidon (tasapaino, rytmikyky, reaktiokyky...) ja perusliikkeiden (juokseminen, hyppääminen, heittäminen...) oppiminen. Toisella herkkyyskaudella 10-12-vuotiaat monimutkaisetkin liikkeet ja erilaisten liikkeiden yhdistäminen onnistuvat ja oppiminen on nopeaa. 12-15-vuotiailla herkkyyskausi on erityisesti aerobisessa peruskestävyydessä sekä liike- ja etenemisnopeudessa voiman karttumisen myötä. 15-18-vuotiailla herkkyyskausiksi tai painopistealueiksi voidaan sanoa aerobista ja anaerobista kestävyyttä, nopeusvoimaa ja kimmoisuutta.

HERKKYYSKAUDET TYTÖT





Taito

Nuorten harjoittelussa korostuu erityisesti taidollisen perustan, taitoedellytysten ja perustaitojen luominen ja kehittäminen monipuolisten harjoitteiden avulla. Taito käsitetään valmiudeksi tuottaa liikesuorituksia varmasti, nopeasti ja taloudellisesti. Taidot kehittyvät syntymästä lähtien keskushermoston kypsymisen myötä, parhaan kehitysjakson ajoittuessa 7-12-ikävuosiin. Ikävuosina 1-6 painottuu motoristen yleistaitojen ja koordinatiivisten edellytysten kehittyminen ja harjoittaminen. Tämä taidollisen perustan luominen ja täydentäminen jatkuu 7-10-vuotiaana, jolloin mukaan tulevat myös lajitaitojen alkeet. 10-12-vuotiaana painopistealueena on taitoedellytysten edelleen kehittäminen yhdessä lajitaitojen perustietojen kanssa. 13-15-vuotiaana lajitaitojen kehittäminen on etusijalla. Urheilulajin tekniikka tulisi olla perusteiltaan kohdallaan 13-14-vuotiaana, minkä jälkeen pääpaino kohdistuu monissa lajeissa fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun ja saavutetun tekniikan viimeistelyyn sekä vakiinnuttamiseen.

Nopeus

Lajikohtainen nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikenopeuteen. Nopeuden tiedetään olevan vahvasti periytyvää hermolihajärjestelmän osalta. Lapsuudessa koordinaation perustynön yhteydessä tehtävä nopeuden harjoittaminen on ratkaisevassa asemassa nopeuden kehittämisessä, eikä aikuisena näin ollen ole enää kovin helppoa kompensoida puutteita tällä alueella. Maksimaalinen juoksunopeus kehittyy tytöillä ja pojilla tasaisesti ja samansuuruisena ensimmäisten 10 vuoden ajan. Tämän jälkeen pojat kehittyvät 15-ikävuoteen mennessä selvästi tyttöjä enemmän. Nopeuden kehittyminen näyttäisi tapahtuvan kahdessa eri ikävaiheessa. 7-10-vuotiailla pääpaino on askeltiheyden kehittämisessä ja liiketiheyden maksimi saavutetaan 12-ikävuoteen mennessä. 12-15-vuotiailla kehittyminen tapahtuu askelpituuden ja voiman kasvun myötä. Murrosikä on otollista aikaa nopeuden kehittymiselle hormonaalisen kehittymisen johdosta. Vaikka nopeus on tiukasti sidoksissa perimään, voi sitä kuitenkin kehittää pitkäjänteisellä työllä eikä pelkkä lahjakkuus riitä. 16-20-vuotiailla nopeuden kehittyminen tapahtuu räjähtävän nopeuden,

nopeusvoimaharjoittelun ja liikkuvuuden ylläpitämisen sekä hyvin korkean harjoituskuormituksen, nopeuskestävyys- ja lajiharjoittelun kautta.

Lajikohtainen voima voidaan jakaa nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kestovoimaan. Nopeusvoima jaetaan erikseen vielä räjähtävään voimaan (yksittäinen suoritus) ja pikavoimaan, jonka tuottamisen yläraja on 10 sekuntia. Kaikki voiman lajit kehittyvät lapsella, nuorella ja aikuisella perimän ja ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta. Ympäristötekijöillä kuten fyysisellä aktiivisuudella ja voimaharjoittelulla on suuri merkitys voiman kehittymiseen nuorilla ja aikuisilla.

Voiman lisääntymisen huippu ajoittuu yleisesti noin vuosi pituuden kasvuhuipun ja puoli vuotta lihasmassan kasvuhuipun jälkeen. Puberteetti-iässä poikien absoluuttinen maksimivoima alkaa kehittyä hyvin nopeasti aina noin kahteenkymmeneen ikävuoteen asti. Tämä johtuu hormonituotannon ja lihasmassan lisääntymisestä. Vastaavassa ikävaiheessa tyttöjen maksimivoiman kasvu on huomattavasti pienempää. Lihaksiston nopeusvoimaominaisuuksien kehittyminen pojilla ja tytöillä noudattelee samoja linjoja lihasten maksimivoiman kehittymisen kanssa.

”Nopeus on voimaa, jota taito hallitsee”

Voima

Juniori-ikäisillä maksimivoiman kehitys tapahtuu nopeammin kuin aikuisikäisillä voimaurheilijoilla. Nuorilla on todettu hermostollisen puolen rajoittavan maksimivoiman kehitystä pidemmällä aikavälillä kun taas lihaskasvun raja tulee vastaan huomattavasti myöhemmin. Riittävän monipuolisen ja systemaattisen voimaharjoittelutaustan omaavia nuoria urheilijoita voidaan kuormittaa periaatteessa samalla tavalla kuin aikuisiakin. Tämän kuitenkin tulee tapahtua järkevissä mitoissa, ei liikaa kuormittaen. Tarkasteltaessa erityisesti 16-20-vuotiaita, voidaan sanoa, että voiman kehittäminen tapahtuu painopisteen ollessa nopeusvoima-, maksimivoima- ja lajivoimaharjoittelussa. Harjoitusmenetelminä tulisi tällöin käyttää erityisesti kuntopiirejä, levytankoharjoittelua, kuntopallon heittoja sekä hyppelyitä kehittävissä ja ylläpitävässä mielessä. Kuormituksena 16-20-vuotiaille suositellaan levytangon lisäksi omaa painoa ja kevyitä lisäpainoja voimaominaisuuksia säilyttävän harjoittelun yhteydessä.

Murrosikä

Pojan murrosikä:

- alkaa keskimäärin 11,5 v (10,5 – 13,5 v)
- kestää noin 3 v (2-5 v)
- murrosiän ensimerkit mm. kiven kasvun alku 1,5 v ennen kasvun kiihtymistä
- kasvu on suurimmillaan 2-3 v ensimerkeistä
- kasvu loppuu n. 6 v murrosiän alusta
- pojilla kasvupyrähdys on häpykarvoituksen puuttuessa vielä edessä

Tytön murrosikä:

- puberteetin ensimerkit ovat rintojen kehittyminen
 - normaalisti 8 – 13 v iässä
 - lopullinen muoto 12 – 18 v iässä
- kuukautiset alkavat viimeisinä eli 10,5 – 14,5 v ikäisenä
- kuukautisten alkaessa, tytön kasvuhuippu on jo takana

Kasvupyrähdysten aikana voimaharjoittelua tehdään järkevästi samoin kuin maitohap-

poa tuottavia harjoituksia. Käytännössä tytöt voivat aloittaa kovemman levytanko/voima- ja maitohappoa tuottavan harjoittelun kuin pojat eli tytöt n. 14 -vuotiaina ja pojat n. 16 -vuotiaina. Murrosikä ja kasvuun liittyen on runsaasti yksilöllisyyttä, joka on valmentajan osattava huomioida.

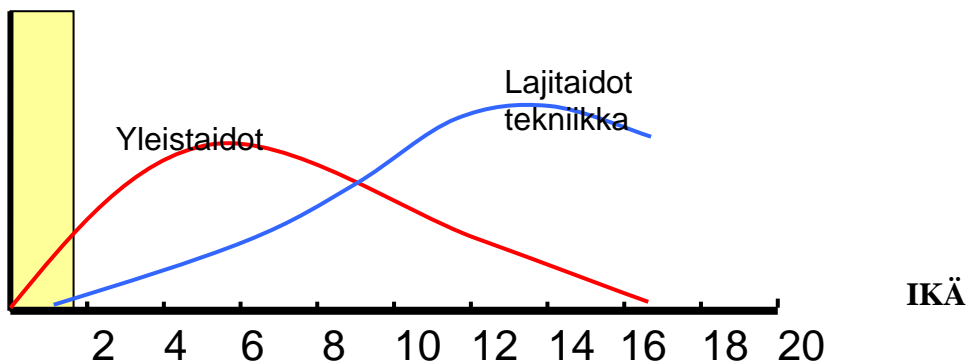
17. Herkkyyskausien hyödyntäminen

Taito

Pesäpallo on pääsääntöisesti taitolaji. Kaikki pesäpallossa vaadittavat perussuoritukset; heitto, kiinniotto ja lyöminen vaativat taito-ominaisuuksia. Siksi taidon opettaminen ja harjaantuminen jo nuoresta pitäen on pesäpallon harjoittelussa erittäin tärkeää. Nuorilla taidon oppimisen herkkyyskausi ajoittuu 7-12 ikävuosien välille. Tällöin lapsi oppii ja omaksuu helposti uusia liikemalleja ja oppii erilaisia liikesuorituksia. Tässä ikävaiheessa olisikin tärkeää opettaa pesäpallon perussuoritukset mahdollisimman vankalle pohjalle, jolloin myöhemmissä ikäkausissa voitaisiin keskittyä muiden ominaisuuksien kehittämiseen kuten voima, nopeus jne. Hyviä harjoitteita ovat mm. TANOKE -harjoitteet, monipuolisesti perusliikuntaliikkeet (hyppy, loikat, kuperkeikat, kierimiset, erilaiset koordinaatioliikkeet...) ja tietenkin pesäpallon lajiharjoitteet monipuolisesti. Usein monien erilaisten liikkeiden yhdisteleminen tuo harjoitukseen mielekkyyttä sekä ”syventää” oppimisjälkeä. Tietenkin perusteet on hallittava ensin.

Yleistaitojen ja lajitaitojen (tekniikka) harjoittelun painottaminen ja ajoittaminen iän mukaan parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi

MÄÄRÄ



Nopeus

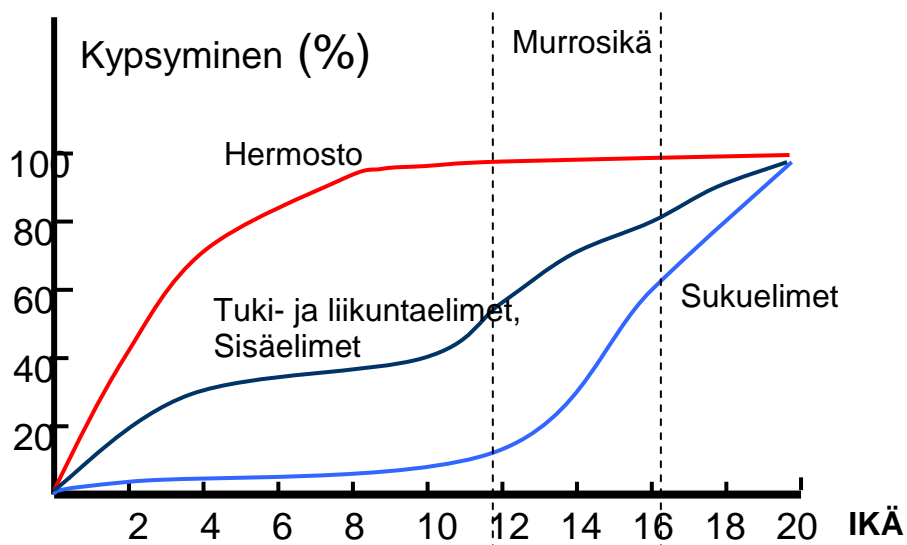
Pesäpalloilussa tarvittava nopeus on pääosiltaan ns. nopeustaitavuutta, eli kykyä reagoida erilaisiin ärsykkeisiin nopeasti ja oikein. Nopeuden vaatimus on korkeimmillaan etenemisessä, mutta myös hyvä reaktio- ja kiihdytyskyky ovat olennaisia osia sekä sisä- että ulkopelissä (pesiltä lähdöt, suunnanmuutokset, reagoiminen erilaisiin lyönteihin jne.). Tämän vuoksi nuorten harjoittelussa pääpaino tulisi olla erilaisissa reaktiolähdöissä, kiihdytyksissä sekä tietenkin hyvän juoksutekniikan opettelemisessa (erilaisten koordinaatio-osioiden avulla). Hyviä harjoitteita ovat mm. erilaiset juoksuleikit mm. hipat ja viestit.

Voima

Pesäpalloilija tarvitsee lähinnä suorituksissaan nopeusvoimaa eli pika- ja räjähtävää voimaa. Siksi jo nuorena on hyvä panostaa näihin ominaisuuksiin erilaisten loikka-, hyppely- ja

kuntopalloharjoittein. Myös erilaiset este-/tempuradat ovat hyviä perusvoimaharjoittelumuotoja nuorille. Voimaharjoittelussa on hyvä muistaa, että harjoittelu tähtää lähinnä nopeusominaisuuksien edellytysten luomiseen tai niiden parantamiseen. Nuorilla voimaharjoittelu on hyvä pääasiassa suorittaa oman kehon painoa vastuksena käyttäen erilaiset kuntopiirit, keppijumppa, mailajumppa ja circuitit. 13- 15 –vuoden iästä lähtien voidaan aloittaa levytankoharjoittelu kevyillä lisäpainoilla. Lisäpainojen määrä on valvotusti pidettävä pienenä ja varsinkin junioreilla joiden ensimmäinen kasvupyrähdys ei ole vielä tapahtunut. Kuitenkin ennen levypainoharjoittelua pitää opetella oikeat suoritustekniikat (kyykky, rinnalleveto ja tempaus), jotta harjoittelusta olisi enemmän hyötyä kuin haittaa. Suoritusteknikoiden harjoitteluun ovat mainioita välineitä keppijumppa- ja painokepit.

Ihmisen elimistön eri osien kypsyminen iän lisääntyessä (Mero A. 1990)



18. Tekniikan opetus ja painotusalueet

8-12 -VUOTIAAT ja ALOITTELIJAT

PERUSHEITTO

Vartalon kierto ja painonsiirto

→ alkuvaiheessa räpyläkäden puoleinen kylki ja hartialinja kiertynyt heittosuuntaan → T-asento.

Paino takimmaisella jalalla.

→ Takimmaisesta jalan ponnistaessa paino siirtyy takaa eteen.

→ Heitossa mukana koko vartalo jaloista käsiin asti.

KIINNIOTTO

Kauhaisu

→ räpylää liikutetaan palloa vastaan, mutta se tehdään joustavasti, ja voimakkain liike tapahtuu kun pallo on jo hallussa.

Vastaantulo

→ kiinnioton tapahtuessa vasen jalka edessä annetaan oikean jalan siirtyä luonnollisesti eteen ja vasen heti perään, jolloin päästään nopeasti heittoasentoon.



→ oikea jalka edellä pallon hallinta on helpompaa, koska kiinniotto tapahtuu lähempänä vartaloa ja heti seuraavalla askelella (vasen jalka eteen) päästään oikeaan heittoasentoon

Rystypuolen kiinniotto

→ ei saa kääntää selkää pallolle
 → ei kannata kiertää kämmenpuolelle, jos ei kunnolla ehdi. Rystypuolelta pääset nopeammin heittämään, koska räpylä on jo valmiiksi heittokäden puolella kiinniotto hetkellä.

Kaikissa kiinniottotyyleissä muista korostaa loppuun saakka palloon katsomista! Korosta myös heittokäden tuomista kiinniottohetkellä räpyläkäden viereen (kahden käden kiinniotto) tai läheisyyteen
 → nopeammin heittoasentoon

PERUSLYÖNTI

Lyöntiaskeleiden ottaminen

→ askeleet menevät oikein – ristiaskel ja samalla vartalon vastakierto.
 → vauhti on rytmikäs, yhtäjaksoinen suoritus ja lautasta kohti kiihtyvä



Lyönnin suuntaamisen periaatteet

→ vauhdin lähtöpaikan vaikutus lyöntisuuntaan 2-tai 3 puolelle.
 → mailaa pitävän olkapään pudottaminen hivenen alas lyötessä ilmaan.



VAIHTOLYÖNNIT

Näpäykset

→ hivenen lyhyempi vauhti kuin peruslyönnissä
 → suoritus alkaa räväkästi jolloin jää aikaa "lautasen päällä" suorittaa lyönti
 → lyönnin vierimispituuden säätely

- osuman vaikutus lyönnin kovuuteen
- ns. pehmeä kosketus
- tarkkuuden säätely sivusuunnassa



Hidastetut lyönnit

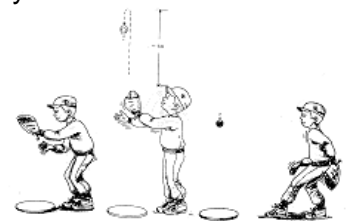
→ lyöntiliikkeen alussa käsien liu'uttaminen mailan puoleen väliin
 → lyöntiliikkeen nopeutta ja osumakohtaa muuttamalla voidaan vaikuttaa lyönnin pituuteen

SYÖTTÖ

→ pallon irtipäästämisen ajoitus

- liian myöhään → väärä syöttäjään päin
- liian aikaisin → väärä lyöjään päin

→ normaalia korkeampien syöttöjen hallinta



ETENEMINEN

→ liikkeiden suoraviivaisuus juoksussa
 → kärkkyminen ja pesältä lähtö
 → pesälle saapuminen

- askel pesän viivalle -> kurotus
- syöksyminen -> syöksyn harjoittaminen

ERILAISET HEITTOTRILLIT

→ suuri kiinniotto- ja heittosuoritusten toistomäärä – muista yksinkertaisuus (helposta vaikeaan)
 → Liikkumisen yhdistäminen kiinniotto- ja heittosuorituksiin
 → Totuttautuminen heittämään muuallekin kuin pallon tulosuuntaan.

LYÖNNIN OSAVAIHEIDEN HARJOITTELU

- oikean mailan liikeradan hakeminen
- lyöntiliike paikalta olkapäältä olkapäälle ilman painonsiirtoa -> mailajumppa
- edelleen painonsiirron kanssa
- askeleiden harjoittelu
- riittävän lyhyt vauhti(vauhdin pituudella ei tekemistä lyönnin kovuuden kanssa)
- rytmikäs suoritus

Peruslyönnin harjoittelu ”letkaan” / verkkoon

- vakioituja toistoja paljon
- suoritusvarmuuden lisääminen

Tarkkuustehtävät peruslyönnissä ja vaihtolyönneissä

- melko leveät portit
- suuntaa antavien pallon putoamis - ja vierimisalueiden määrittäminen

OMINAISTA ALLE 8–12-VUOTIAILLE

Oppimishalu on korkea

- voidaan harjoittaa samaa asiaa kauemmin
- pienet välitavoitteet ja taitojen kehittymisen todentaminen lisäävät motivaatiota
- sääntöjä osataan soveltaa -> aseta selkeät rajat ja perustele ne.

13–14 -VUOTIAIDEN TEKNIIKAN OPETUS JA PAINOTUSALUEET

HEITTO

Eri pelipaikkojen heittosuoritukset

- Lukkari: syöttöharhautus + heitto
- Etukenttä: näpin haku + heitto
- Polttolinja: vastaantulo + heitto
- Takakenttä: Välilyönnin haku + heitto

KIINNIOTTO

Vaikeiden pallojen toistoharjoittelu

- Jalkoihin kämmenelle ja rystypallojen kauhausut
- Liikkeet taaksepäin + kiinniotot ilmasta ja maasta
- Kiinniotto suoritukset kovassa vauhdista (ylirytmä harjoitteet—näitä harjoituksia ei tehdä pääsääntöisesti)

LYÖNTI

Peruslyöntitekniikan hiominen ja eri osavaiheiden rakentaminen sekä suorituksen automatisointi

- Runsaalla toistoharjoittelulla saadaan vauhti, vartalon kierto ja lyöntiliike muodostumaan saumattomasti toisiinsa liittyvän kokonaisuuden, jossa hyödynnetään jalkojen, vartalon suurten lihasryhmien ja käsien voimaa.

VAIHTOLYÖNNIT

Perusnäpäyksien ja hidastettujen lyöntien suoritusvarmuuden kohottaminen (erityisesti 1 ja 2 raja- varmat näpäykset)

- Hyvä perussuorituksen hallinta, jonka pohjalle harjoitellaan vaativimpia vaihtolyönnejä

ETENEMINEN

Juoksutekniikan hiominen

- Liikkeiden suoraviivaisuus
- Lantio ylhäällä
- Juoksu rentoa

SYÖKSYN TEKNIKKAHARJOITTELU

- Syöksy lähtee painopisteen eteen kallistumisesta, ei hypystä ylöspäin
- Kädet ja rintakehä koskettavat ensimmäisenä maahan (huomioi myös etäisyys pesään nähden)
- Selkälihakien jännitys ja kantapäiden nosto ylös- polvien ja lantion maahan iskeytymisen välttäminen

HARJOITTEITA TAITOJEN KEHITTÄMISEKSI

Tilanneharjoituksia

- Varmistetaan, että harjoitellut suoritukset eivät ole irrallisia asioita, vaan pelissä käytettäviä taitoja
- Eri pelipaikkojen ja sisäpelirooleihin oppiminen
Lyöntiharjoitukset, joissa lyödään selvällä teemalla ja ennalta päätetyllä lyöntisarjoina
- Esim. kakkospuolen lyönnit: 2-rajaan, 2-pesän päälle, ja pitkä taakse tai 1. keskelle kova, 2. välilyönti
3. varma koppi

Pelipaikkakohtaisia ulkopeliharjoituksia, niin että kaikki tekevät vielä kaikkea, mutta näissä jo tiettyjä painotuksia tietyille pelaajille.

- Esim. Etukenttäpelaajan toistuvat suoritukset
→ Näpinhaku, kovien torjunta, varsien haut

Tekniikka suoritusten videointi

- Suoritusten osavaiheet (lyönti, heitto, kiinniotto, syöksy, juoksu)
- Helpottaa suoritusten havainnoimista ja palautteen antamista.

TEKNIIKAN OPETUS 15–16 -VUOTIAAT

HEITTO JA KIINNIOTTO

Suoritusnopeus ja varmuus

- heitot huonosta asennosta
- pallon poimiminen eripuolilta ja nopea heittoasentoon siirtyminen ja heitto
- heitot liikkumisesta vastakkaiseen suuntaan
- liikkumisen, kiinnioton ja heiton liittäminen saumattomaksi kokonaisuudeksi

LYÖNTI

Vaativampien lyöntisuoritusten harjoittelun käynnistäminen

- kierrenäppien, varsien, pompun, rajaleikkurin ja kumuran liikeratojen hakeminen ja suoritustekniikan ydinkohtien analysointi.

ETENEMINEN

Eri pesiltä kärkkyminen ja lähdön ominaispiirteiden harjoittelu

- ykköseltä lyhyt kärkkyminen ja lähtö lähes paikalta
- kakkoselta kärkkymisen rajojen hakeminen ja eteenpäin liikkeessä silloin kun pallo irtoaa lukkarilta
- kolmoselta maalyönnillä kärkkyminen ja välilyöntiyrityksillä ratkaisun hakeminen 1-2 askelta irti pesästä.
- väärä pois lähdöllä mailamiehen toiminnan seuraaminen

HARJOITTEITA TAITOJEN KEHITTÄMISEKSI

Kierrenäppien, varsien, pompon, rajaleikkurin ja kumuran toistoharjoittelu

- toistot pressuun /ryhmissä

Tilanneharjoitukset ja ns. kenttään lyöntiharjoitukset, joissa lisätään ominaisuuksien mukaisen roolin suoritusten toistomääriä.

- etenijä, vaihtaja, kotiuttaja

Ulkopelin joukkuetaktiikan kehittämisistä palvelevat peliharjoitteet (pelipaikkakohtaiset vastuu alueet ja pelaajien yhteistoiminta)

- sumpu - ja varman päälle - pelaamisen sijoittumisen ja liikkumisen harjoittelu.

Opetusketjut Jukka Peltoniemen mukaan:

Perustaso	Keskitaso	Huipputaso
Peruslyönnit		
Lyönti ilman vauhtia Lyönti vauhdilla Lyönnit laitoihin Lyönnit pystyta sossa	Rannekäännöt Pystymaila Viistomaila	Kumura Zippi Rooli ja pelilyönnit
Näpäslyönnit		
Pystymailanäppi Vaakamailanäppi Kierrenäppi (koukku)	Kääntökierrenäppi Kääntökahvanäppi Nuppinäppi	Spesiaalinäpit Rooli ja pelilyönnit
Hidastetut ja pompot		
Pussarit Varsilyönnit	Pystypomppo Viistopomppo Vaakapomppo	Rooli ja Pelilyönnit
Syöttäminen		
Lyötävä syöttö Teknisesti oikea syöttö Tolppasyöttö	Pysäytysyöttö Heitto-syöttöyhdistelmät Näpinhaku+heitto	Lukkarointi
Kiinniotto		
Ilman räpylää Räpylällä Kopittelu	Drillit Syöksykiinniotot	Pelipaikkakoht. up Joukkueulkopeli
Heitto		
Heitot eri asennoista Haku + heitodrililit	Pelipaikkakohtaiset heitot	Pelitalanneheitot
Eteneminen		
Pesätlähdöt Vp-lähdöt Lentolähdöt Pahavääräpois-lähdöt	Syöksy Eteneminen Vaihdot vapailla lyönneillä	Etenemisen taktiikka ja tekniikka Kumuralähdöt
Säännöt		
Alkeet	Taktinen taso	Tuomaritaso
Taktiikka		
Taktiikan opetus etenee opetusketjuihin sitoutuneena		

19. Pelaaminen eri ikäkausina

SiiPessä pyritään noudattamaan Kaikki Pelaa -periaatetta kaikissa nuorimmissa ikäluokissa. Peliajan jakautumisesta yksilöiden välillä päättää ja vastaa joukkueen valmentaja. Valmentajan päätöksiin vaikuttavat mm. pelaajan harjoittelun säännöllisyys, motivaatio ja tavoitteet sekä harjoittelun ja pelaamisen senhetkinen taso sekä turvallisuus näkökohdat. Myös pelaajan kuormittuminen on huomioitava, etenkin jos hän pelaa useamman ikäluokan otteluita. Tällöin on kyseisten joukkueiden valmentajien yhteistyö ja suunnitelmallisuus tärkeää. Yksilön edun tulee säilyä keskeisenä kriteerinä.

Joukkueharjoitusten ja otteluiden määrän tulee olla järkevässä suhteessa. Eli mikäli joukkueella on 70 - 80 joukkueharjoitusta vuodessa, ei sen tulisi pelata 30- 35 ottelua enempää (sisältää harjoitus-, sarja- ja turnausottelut). Harjoittelun ja pelaamisen vertailussa tulee huomioida yksittäisten pelaajien määrät, jotka voivat poiketa joukkueen kokonaismäärästä huomattavasti. Toisaalta pelkkä ottelumäärä on usein epätarkka kuvaamaan pelaajan saamaa peliaikaa.

Turnauksiin voi kukin joukkue osallistua omien suunnitelmien ja taloudellisten resurssiensa puitteissa kauden kokonaisottelumäärä huomioiden. Matkustusmäärä on syytä pitää kuitenkin järkevänä suhteessa omaan toimintaan. Kunkin turnauksen jälkeen olisi toivottavaa, että joukkue laatisi kirjallisen arvioinnin turnauksesta junioritiimille. Se helpottaisi kyseiseen turnaukseen tulevaisuudessa aikovien joukkueiden päätöksentekoa.

20. Pelaajien testaaminen ja kehityksen seuranta

SiiPen G - A – ikäisten junioripelaajien lajitaitoja, fyysisiä ominaisuuksia, liikkuvuutta ja kestävyyttä pyritään testaamaan tulevaisuudessa säännöllisesti 2-3 kertaa kauden aikana. Näin pelaajan **yksilöllistä kehitystä** pystytään seuraamaan pitkäjänteisesti, mikä edellyttää

testitulosten asianmukaista tilastointia ja tietokannan ylläpitoa. Suositeltavia testausajankohtia ovat:

- ennen harjoituskautta tai heti sen alussa
- harjoituskauden lopulla
- kilpailukaudella

Testeinä käytetään pääsääntöisesti PPL testipatteristoon kuuluvia osioita ja ne pyritään suorittamaan aina yhtäläisissä, vakioituissa olosuhteissa erityisesti alustan osalta

Pesäpalloliijoiden testit ikäryhmittäin löydät linkistä:

<http://www.pesis.fi/nuorisotoiminta/koulutus/> (testit)

Tämä PPL uusi testipatteristo on päivitetty 2006 ja kattaa kaikki junioriluokat (G => A)

Testattavia ominaisuuksia ovat junioriluokasta riippuen, suluissa junioriluokka:

Lajitaidot:

- Syöttö (G/F/E)
- Näpäys (pystymaila) (G)
- Näpäys (vaakamaila) (F/E/D/C)
- Pituusheitto (B)
- Tarkkuuslyönti (G/F/E/D/C)
- Ketteryysrata (G/F/E/D/C)
- Pallon pomputtelu mailalla (F/E/D/C)
- Tarkkuusheitto (F/E/D/C)
- Kiinniotto (F/E/D/C)
- Varret (B)

Fyysiset ominaisuudet:

- Juoksu 30 m (G/F/E/D/C/B/A)
- Lihakuntotestit (B/A)
- 5-loikka (B/A)
- Kuntopallotestit (B/A)

Liikkuvuustestit (G/F/E/D/C/B/A)

Kestävyys:

- Juoksu 6 min. (G/F)
- Juoksu 9 min. (E)
- Juoksu 12 min eli Cooperin testi (D/C)

Levytankotestit (penkki, kyykky ja rinalle veto) (A)

Nopeuskestävyys 3x3x30m/30sek./150 sek. (A)

Testien järjestelyt vaativat runsaasti tukijoukkoja esim. vanhempia. On käytännöllistä sopia useampien joukkueiden yhteinen testipäivä ja suorittaa testit yhdessä.

21. Omatoiminen harjoittelu ja erityisharjoittelu

Omatoimista harjoittelua tulee painottaa jo nuorella iällä. Käytännön keinoja ovat esim. lajitekniset kotitehtävät ja erilaiset suoritusavoitteet. Niitä käytettäessä tulee muistaa edistyksen seuranta ja arviointi.

Omatoiminen kuntoharjoittelu on talvikaudella suositeltavaa aina D-junioreista ylöspäin, vähintään niiden osalta jotka eivät talvella ole jonkin toisen lajin piirissä. Edellytyksenä onnistumiselle on motivointi, kattavat ohjeet, harjoituspäiväkirja ja seuranta.

Noin 16 -17 – vuotiaiden, huipulle pyrkivien pelaajien kanssa voidaan jo keskustella yksilöllisen harjoitusohjelman tarpeesta.

Seura pyrkii järjestämään tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan erityisharjoittelua Training Camp ns. tehoryhmille (C-B – ikäisille). Vastaava Training Camp toimintaa on myös aloitettu PPL:n toimesta alueittain. Halukkaiden pelaajien valinta tapahtuu ikäluokkavalmentajien yhteisellä arvioinnilla ryhmien koko huomioiden.

Lukkarikoulutus tapahtuu pääasiassa omassa joukkueessa, omien valmentajien ohjauksessa. Seura pyrkii järjestämään eri – ikäluokkien lukkarin erityisharjoittelua seuran sisällä tai ulkopuolista apua hyödyntäen. Tavoitteena on yksi erityisharjoitus viikossa säännöllisesti. Mikäli erityisharjoitteluun osallistuvien lukkarien lukumäärää pitää rajoittaa, tekee ikäluokan valmentaja valinnan omasta joukkueestaan.

Lyöntikoulu toimintaa on nyt harjoitettu nyt kaksi vuotta hyvin tuloksin. Lyöntikouluissa on ollut kävijöitä 15 – 35 per/kerta. Lyöntikoulutoimintaa on hyvä kehittää ja ehkä myös ryhmiä pyrkiä pienentämään. Lisäksi on pidettävä huolta, että ko. tilaisuuksien taso säilyy korkeana.

Vastaavasta muusta ”koulu” toiminnasta (heitto, juoksu, Tanoke ja lukkari) sekä tukiopetuksesta on kannanotto jo aikaisemmin tässä suunnitelmassa. Asia on myös nostettu kehityskohteeksi vuosille 2008 – 2011.

22.Kehityskohteita vuosille 2008 - 2011

Seuraavassa lista valmennukseen liittyvistä kehitysasioista ja -ideoista seurassamme:

- Valmentajatiimin aktivointi ja tapaamisten aikatauluttaminen sekä teemoittaminen
- Valmennussuunnitelman läpikäynti ja toteuttaminen eri joukkueissa
- Yhteinen valmentajatiimi vai omat tyttö ja poika puolelle
- Valmentajatiimin vuosirytmistä sopiminen
- Valmennustiimin tehtävien priorisointi
- Valmentajatiimin status seuran organisaatiossa
- Vetäjä/ohjaaja/valmentaja erot ja mitä me olemme
- Joukkueen johtotiimin rakentaminen ja toimijoiden roolit
- Ongelmien käsittelystä sopiminen, linjaukset (esim. kiusaaminen, päihteet ja eriarvoisuus)
- Taktisen osaamisen ja pelinjohtotaitojen siirtäminen
- Voimaharjoitteluun liittyvän osaamisen siirtäminen
- Eritysosaamisen syventäminen ja siirtäminen (lukkari, juoksu, heitto, Tanoke jne.)
- Valmennuksen tukihenkilöt/juniorivalmennuspäällikkö
- Valmentajien jaksamisen ja kunnon kohottamisen aktivointi
- Koulutustarpeet yhdessä ja erikseen
- Seurayhteistyön mahdollistaminen esim. talvilajiseurojen kanssa
- Talviharjoitteluolosuhteisiin vaikuttamisen mahdollisuudet
- Kesäharjoittelu- ja peliolosuhteisiin vaikuttamisen mahdollisuudet
- Juniorituomarien käyttämisen pelisäännöt

- Uusien valmentajien hankinta
- Omatoimisen harjoittelun linjaukset (mitä, milloin ja miksi)
- Erityisharjoittelun linjaukset
- Testauksen syventäminen ja organisointi
- Valmentaja urheilulliseen elämäntapaan kannustajana / kilpailo
- Psykkisen valmennuksen tila ja kehittäminen
- Materiaalien kierrätys ja hyötykäyttö sekä netin materiaalipankki
- Tyttö ja poika pesäpalloilun erot
- Harjoittelun painopisteet, laatu ja määrä
- Eriyttäminen harjoittelussa
- Harjoittelu/pelaaminen ikäluokkaansa ylempänä/alempana
- Uusien harrastajien aktivointi, laatu vai määrä
- Seura- ja valmennusyhteistyö muiden pesisseurojen kanssa
- Pelaajakummien aktivoiminen
- Yksilö- vs. joukkuevalmentaminen
- Roolit kentällä, missä vaiheessa

Valmennustiimi ei korvaa vaan tukee junioritiimiä, jonka tehtävä on auttaa pyörittämään juniorijoukkueiden toimintaa ja rutiineja yhtenäisellä Siipeläisellä otteella ja tavalla. Valmennustiimin tehtävä on varmistaa, että juniorit saavat ammattitaitoista ja samoilla linjoilla olevaa valmennusta siirtyessään ikäluokasta toiseen.

- Aikaisemmin esitettyjen erityis- ”koulujen” mahdollistaminen ja vastuuttaminen
 - Lukkarikoulu
 - Lyöntikoulu
 - Juoksukoulu
 - Heittokoulu
 - Taktiikkakoulu
 - Tanoke –klinikka
 - Uusien harrastajien tukiopetus
- Talviharjoitteluolosuhteiden parantaminen
 - mm. pienempien tilojen käyttö (esim. Manttu) edellä mainituissa erityiskouluissa
 - tulevan jalkapallohallin vaikutukset
 - Ahmon koulun salin remontin vaikutukset 2010
- Kesäharjoittelu- ja peliolosuhteiden parantaminen
 - Saharaan hiekkatekonurmi kotipesään jne.
 - Toisen hiekkatekonurmikentän saaminen Siilinjärvelle
 - Puijon stadionin käyttö?

Hyvin syksyllä 2007 startannutta vetäjäpalaverien pitoa olisi syvennettävä valmentajatiimiksi ja vakiinnutettava sen toiminta ja asema valmennuksen kehittämisessä.

23.LOPPUSANAT

Kun näitä loppusanoja kirjoittaa tulee mieleen onko nyt kysymyksessä opas vai suunnitelma? Toivottavasti sekä suunnitelma että opas, molemmille on käyttöä. Tämän lasten ja nuorten valmennuksen suunnitelman tarkoituksena ei ole kattaa sitä kaikkea mitä pesäpallovalmennus meillä Siipessä sisältää. Kun suunnitelma on seuramme koko junioriluokka kirjon niin tytöissä kuin pojissa aina G:stä A:han asti sisältävä, ei tähän voisi kaikkea mahduttaakaan. Selkeästi poissaolollaan loistavat psyykkinen valmennus ja pesäpallon taktiikka. Parhaiten psyykkiseen eli henkiseen valmennukseen pääsee kiinni tutustumalla Johanna Tikkasen ja Ilmo Litmasen kirjoittamaan Pesäpallon psyykkisen valmennuksen oppaaseen. Taktiikan osuuden lisääminen taas tähän suunnitelmaan ei olisi ollut useammastakaan lähtökohdasta katsottuna mielekästä: suunnitelman pituus olisi kaksinkertaistunut, ei ole olemassa yhtä taktiikkaa vaan useita eri näkemyksiä kuinka missäkin junioriluokassa taktisesti tulisi pelata, minulla henkilökohtaisesti ei ole valmiuksia aiheesta kattavasti kirjoittaa, saati yrittää linjata yhtä Siipeläistä taktiikkaa. Taktiikan perusasioihin voi aloitteleva valmentaja tutustua Siipen pesisaapisesta. Olen myös kerännyt eri joukkueiden pelikirjoja vuosien varrelta ja suositan tätä samaa muille. Onneksi taktiikka käsitellään kattavammin myös JPVT ja NPVT koulutuksissa, joita voin kaikille lämpimästi suositella.

Kaikkienensa pesäpallosta löytyy runsaasti materiaalia, on vain löydettävä aikaa siihen tutustumiseen ja oltava rohkeutta sen soveltamiseen. Pesäpallon valmentaminen on haastavaa ja vaativaa, mutta samalla erittäin antoisaa ja usein miten myös erittäin hauskaa.

Petri Kejonen

LÄHTEET:

Harri M. Hakkarainen: Fyysinen kehitys ja kilpaurheilu / Kilpailo -luentomateriaali
 Jouni Vatanen: Valmentaja urheilulliseen elämäntapaan kannustajana
 Antti Mero: Nykyaikainen urheiluvalmennus, Lasten ja nuorten harjoittelu
 Pauli Miettinen : Liikkuva lapsi ja nuori
 Jukka Peltoniemi: Opetusketjut
 Nuori Suomi, Kilpailo: vinkkejä lasten vanhemmille ja valmentajille
 Juniori pesisvalmentajan opas ja luentomateriaali
 Nuorten pesisvalmentajatutkinnon opas ja luentomateriaali
 Pesisvalmentajatutkinnon luentomateriaali

